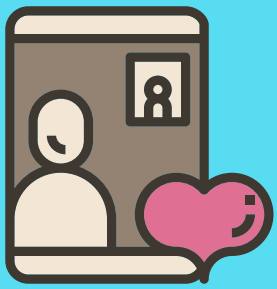


# Uso sicuro dei media a schermo per i bambini

## 1. PRIMA DEI 24 MESI



PRIMA DEI 18 MESI LIMITATE L'USO DI SCHERMI SOLO ALL'EVENTUALE VIDEO CHIAMATA.  
DAI 18 AI 24 MESI, SE VOLETE INSERIRE LA VISIONE DI PROGRAMMI A SCHERMO, SCEGLIETE QUELLI DI ALTA QUALITÀ E GUARDATELI ASSIEME AL VOSTRO BAMBINO PER AIUTARLO A CAPIRE COSA STA VEDENDO.

## 2. DAI 2-5 ANNI

LIMITATE LA VISIONE A SCHERMO A NON PIÙ DI UN'ORA AL GIORNO E SOLO DI PROGRAMMI DI ALTA QUALITÀ  
GUARDATELI ASSIEME AL BAMBINO PER AIUTARLO A CAPIRE COSA STA GUARDANDO.



## 3. DAI 6 ANNI IN SU



PONETE DEI LIMITI CONSISTENTI AL TEMPO PASSATO DAVANTI AI MEDIA E AL TIPO DI MEDIA CHE POSSONO UTILIZZARE. ASSICURATEVI CHE I MEDIA NON PRENDANO LO SPAZIO DEL SONNO, DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLE AZIONI NECESSARIE ALLA BUONA SALUTE.

## 4. MOMENTI SENZA MEDIA

PROGETTATE DEL TEMPO LIBERO DA PASSARE ASSIEME SENZA LA PRESENZA DEI MEDIA, COME LA CENA O IL VIAGGIO, E LUOGHI NELLA CASA SENZA SCHERMI, COME LA CAMERA DA LETTO.



## 5. SICUREZZA E RISPETTO

DISCUTETE DEI COMPORTAMENTI CORRETTI E SICURI DA TENERE ONLINE E DI COME TRATTARE GLI ALTRI CON RISPETTO ONLINE E OFFLINE.



American Academy of pediatrics. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* 2013

**AIUTATE I BAMBINI A CRESCERE SANI E FELICI**

