

# Cari genitori, sapete cosa può succedere a lasciare a lungo un bambino davanti allo smartphone, al tablet, al computer o alla televisione?



## OCCHI:

LA LUCE DELLO SMARTPHONE PUÒ CAUSARE DANNI ALLA VISTA E DOLORE ALL'OCCHIO

LO SFORZO CHE FANNO I MUSCOLI A GUARDARE LO SCHERMO PUÒ ANCHE CAUSARE UNA FORMA DI STRABISMO

## MAL DI TESTA, DOLORI AL COLLO E ALLA SCHIENA:

PER ESSERE STATI TROPPO A LUNGO DAVANTI ALLO SCHERMO IN POSIZIONI SCORRETTE

## ORECCHIE:

ASCOLTARE SUONI ALTI A LUNGO DANNEGGIA I TIMPANI E PUÒ INTERFERIRE CON LA CAPACITÀ DI PARLARE E GIOCARE CON GLI ALTRI BAMBINI

## AUMENTO DEL PESO E OBESITÀ:

DAVANTI ALLO SCHERMO VIENE VOGLIA DI MANGIARE CIBI INUTILI E POCO SANI  
I BAMBINI HANNO BISOGNO DI MUOVERSI E DI GIOCARE



## CAPACITÀ D'IMPARARE:

L'USO DEI TOUCHSCREEN INTERFERISCE CON LA CAPACITÀ D'IMPARARE DEI BAMBINI

STARE A LUNGO DAVANTI ALLO SCHERMO È CORRELATO A SCARSO PROFITTO IN MATEMATICA, A BASSI LIVELLI DI ATTENZIONE E A Povere RELAZIONI CON GLI ALTRI BAMBINI

## SONNO:

DORMIRE BENE È IMPORTANTE PER VIVERE BENE

GUARDARE LO SCHERMO PER PIÙ DI DUE ORE AL GIORNO È STRETTAMENTE CORRELATO ALLA DIFFICOLTÀ DI ADDORMENTARSI E ALLA POVERA QUALITÀ DEL SONNO



## BENESSERE:

L'UTILIZZO DI STRUMENTI ELETTRONICI DURANTE L'INFANZIA PER PIÙ DI 2 ORE AL GIORNO È ASSOCIATO A PROBLEMI COMPORTAMENTALI

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

**DARE AI BAMBINI LA POSSIBILITÀ DI PARLARE CON VOI, AVERE LA VOSTRA  
ATTENZIONE, GIOCARE E DISEGNARE CON OGGETTI VERI  
È UN INVESTIMENTO DI TEMPO CHE RIPAGA  
CON SALUTE E BENESSERE**