

Aiutiamo i bambini a crescere sani e felici!

Usiamo in modo sicuro telefoni cellulari, tablet, computer e televisione.

Dalla nascita a due anni il cervello del bambino ha bisogno non solo di latte e alimenti per crescere, ma anche di sguardi, parole e attenzione da chi si prende cura di lui.

In questo periodo impara ad imparare e si gettano le basi per la salute di tutta la vita.

Cosa consigliano i pediatri e l'OMS?



Fino ai 2 anni di età

Non lasciarti distrarre dai media a schermo: guardalo mentre lo nutri e lo accudisci parla con lui. **Non metterlo mai davanti a telefoni cellulari, tablet, computer o televisione.**



Dai 2 ai 5 anni

Limita l'uso dei dispositivi a schermo a non più di un'ora al giorno e scegli programmi di alta qualità.

Guardali insieme a lui per aiutarlo a capire ciò che sta vedendo e per vedere l'effetto che ha sulle sue emozioni. Attenzione ai cartoni animati: possono avere contenuti pericolosi per il suo benessere fisico e mentale. La televisione è più sicura dei video online.



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI SALUZZO



Progetto grafico di **Think Servizi**

Scopri le cartoline di "maneggiare con cura"

Scopri le cartoline che promuovono la prevenzione e informa te stesso. Proteggi i tuoi cari dagli incidenti domestici. Scegli la sicurezza per un ambiente familiare protetto.



Quali sono i rischi dell'eccessivo utilizzo degli schermi per i bambini?

Proteggiamo la loro salute: evidenze scientifiche sull'uso dei media a schermo.

Postura

Stare a lungo in posizioni scorrette può causare problemi alla colonna vertebrale, dolori al collo, alle spalle e mal di testa.

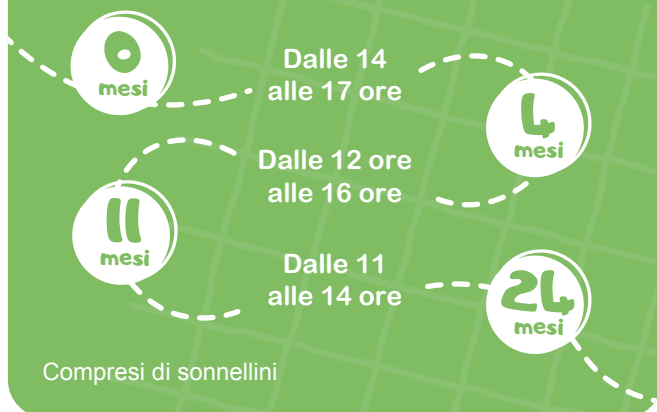
Benessere mentale

L'utilizzo di strumenti elettronici per più di 2 ore al giorno è associato a problemi comportamentali, agitazione, rabbia e depressione. Dare ai bambini la possibilità di ascoltare la vostra voce che parla o legge un libro, avere la vostra attenzione, parlare con voi, ascoltare musica, muoversi, giocare e disegnare con oggetti veri è un investimento di tempo che ripaga con salute e benessere mentale.

Sonno

Guardare i media a schermo è strettamente correlato alla difficoltà di addormentarsi e alla povera qualità del sonno. La luce degli schermi interferisce con la melatonina, l'ormone che regola il sonno.

Quante ore di sonno servono ai bambini?

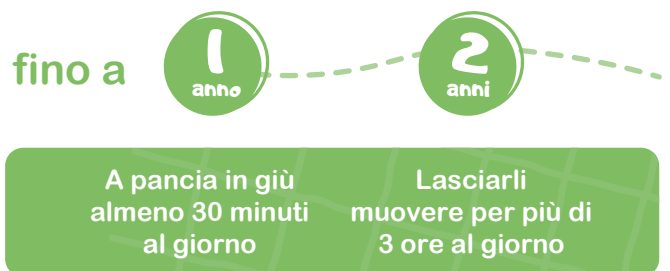


Udito

Ascoltare suoni alti a lungo danneggia i timpani e può interferire con la capacità di parlare e giocare con gli altri bambini.

Controllo del peso

I bambini hanno bisogno di muoversi e non dovrebbero rimanere fermi per più di un'ora di seguito in carrozzina, passeggino o marsupio o stare seduti a lungo. Fino a un anno vanno tenuti almeno mezz'ora al giorno a pancia in giù per sviluppare la muscolatura. Da un anno ai due anni devono potersi muovere per almeno tre ore al giorno. Di più è meglio!



Alimentazione

Mangiando davanti allo schermo il cervello non impara a regolarsi sul senso di sazietà, si rischia di mangiare di più e di non imparare a mangiare da soli. Crescendo ci sarà maggiore rischio di mangiare cibi poco sani guardando lo schermo.

Vista

La luce dello schermo può causare danni alla vista, dolore agli occhi e miopia. Lo sforzo che i muscoli fanno per guardare lo smartphone può anche causare una forma di strabismo.

Comportamento

Offrire il cellulare per calmare un bambino gli impedisce di imparare a regolare le proprie emozioni. Sarà più difficile gestire il suo comportamento quando farà i capricci.

Dipendenza e apprendimento

Stare a lungo davanti ai media a schermo causa dipendenza simile a quella da sostanze chimiche e cambia la struttura della materia bianca, la parte del cervello che permette lo sviluppo del linguaggio e dell'apprendimento.

Per la sua sicurezza

Attenzione agli incidenti domestici, alla sicurezza in auto, all'aria aperta e al mare: è facile farsi distrarre dal telefono!

Prima di postare una foto o un filmato del vostro bambino pensate a che effetto gli farà quando sarà grande: le immagini messe in rete rimangono per sempre e possono essere usate su siti di pedopornofilia.

