BAMBINI E TECNOLOGIE DIGITALI

Smartphone Tablet Tv

ISTRUZIONI PER L'USO NEI PRIMI ANNI DI VITA 0-5 anni

a cura di Anna Maria Antonucci - Carmina D'Amato - Anna, Nunzia Polito

- **Date il buon ESEMPIO** limitando l'uso dei dispositivi digitali e della tv quando siete assieme ai vostri bambini. Evitate in particolare di utilizzarli a tavola e di farne uso per far stare buoni i bambini
- **Limitate il TEMPO** che i vostri bambini passano davanti agli schermi degli smartphone, dei computer e della tv, evitandone l'uso al di sotto dei due anni
- Ricordate che l'uso eccessivo e troppo precoce delle TD **può limitare le interazioni di qualità in famiglia** e che l'ascolto della voce dei genitori, la lettura condivisa, il gioco, l'ascolto della musica favoriscono lo sviluppo del cervello del bambino nel suo insieme e stimolano funzioni quali l'attenzione, il linguaggio, la motricità, la creatività molto più di quanto possano fare i dispositivi digitali
- Ricordate che l'uso scorretto delle TD **può incoraggiare la competizione e l'isolamento, diminuendo la capacità di giocare e lavorare in gruppo, di riconoscere e gestire le proprie emozioni**
- L'uso di queste tecnologie comporta a lungo andare **tutti i rischi per la salute connessi all'immobilità: malattie cardiovascolari, obesità, diabete tipo 2, disturbi osteoarticolari, disturbi visivi**
- Lasciare il cellulare acceso in vicinanza (sul comodino durante la notte) può **esporre ai rischi derivanti dalle onde elettromagnetiche (tumori cerebrali e problemi riproduttivi) e disturba il sonno**
- **Scegliete PROGRAMMI** videogiochi o app adatte all'età del bambino
- **I videogiochi violenti possono essere causa di irritabilità, ansia, insonnia e facilitare comportamenti aggressivi**
- Ricordate che esistono **programmi televisivi educativi e di qualità che possono suscitare l'interesse e le domande dei bambini e che alcuni videogiochi e applicazioni sono utili allo sviluppo cognitivo e possono favorire l'apprendimento**

RACCOMANDAZIONE

È importante che l'utilizzo di consolle, pc, tablet e smartphone sia un' ATTIVITÀ CONDIVISA. È di fondamentale importanza privilegiare l'uso di applicazioni di qualità che consentano il gioco "dialogico" e collaborativo, quello cioè che spinge genitori e bambini a giocare insieme. La pratica della VISIONE CONDIVISA stimola la discussione e il confronto.

buona

fimp Puglia Federazione italiana Medici Pediatri

airipa Associazione Italiana Ricerca ed Intervento nella Psicopatologia dell'Apprendimento

Regione Puglia OSPEDALI RIUNITI Azienda Ospedaliero – Universitaria FOGGIA

HELPLINE : ibambinistannobene@gmail.com