

Giocare troppo a lungo di fronte ad uno schermo danneggia gli occhi dei bambini perché li rende miopi.

Gli oculisti avvertono: se si guarda a distanza ravvicinata il cellulare o il tablet troppo tempo o spesso, i bulbi oculari crescono troppo ed i bambini diventano miopi. Inoltre, neonati e bambini devono prima imparare a vedere lo spazio (vista tridimensionale). Questo apprendimento viene impedito dallo schermo piatto, perché i bambini non sono in grado di prendere in mano gli oggetti.

Gli oculisti raccomandano quindi: nessun PC, cellulare, tablet, TV **sotto** i 3 anni! **Oltre** i 3 anni di età massimo mezz'ora al giorno e poi ad almeno 30 cm di distanza degli occhi dallo schermo. Per far sì che ci sia uno sviluppo sano degli occhi è necessario che i bambini trascorano almeno 2 ore al giorno all'aperto alla luce del sole.

(Raccomandazione del Congresso della Società Oftalmologica Tedesca 2018)

Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'attività fisica quotidiana, la durata del sonno ed i tempi da trascorrere di fronte allo schermo, dall'infanzia fino al 5° anno di età:

https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809

Per saperne di più su bambini e media:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

Regole per i media:

- Prima di accendere, specificate quando verrà spento.
- Non lasciate zappare o cliccare a caso vostro figlio.
- Consentite di guardare solo programmi per bambini e giochi senza violenza. (vedi anche <https://www.flimmo.de/>)
- Non tutti i cartoni animati sono adatti ai bambini.
- Parlate con vostro figlio di quello che ha appena visto.

I film non elaborati disturbano il sonno.

Per aver un sonno sano è necessario che i media con schermo vengano spenti 2 ore prima di andare a dormire.

- I bambini credono a quello che vedono – spegnete durante la pubblicità e spiegate loro il motivo.
- Non utilizzate i media per ricompensare, punire o calmare vostro figlio.
- Quando si mangia insieme tutti i media con schermo devono essere spenti.
- I televisori e le console da gioco non devono trovarsi nella stanza di vostro figlio.

Contatti:

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt / Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



e

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS
RASTATT



3 – 6 ANNI



CONSIGLI PER UN USO SANO DI CELLULARE / TABLET / TELEVISORE / CONSOLE DA GIOCO

In tutte le famiglie cellulari/tablet/TV ed anche PC e console da gioco fanno parte della quotidianità. I bambini ne sono entusiasti.

Ma: 30 minuti al giorno sono sufficienti! Di più fa male allo sviluppo sano dei bambini!



Di cosa hanno bisogno i bambini da 3 a 6 anni:

- Risposte alle molte domande che hanno.
- Genitori che parlino molto con loro, affinché possano imparare a parlare correttamente.
- Hanno bisogno di sperimentare (sentire, assaggiare, odorare, toccare, provare) per imparare cose nuove.
- I bambini imparano facendo e provando le cose da soli, non guardando!
- I media elettronici rendono i bambini passivi e li privano del tempo necessario per giocare e muoversi.



Giocate con me e non con il vostro smartphone!



Inserzione

I genitori sono modelli di comportamento:

- ☺ Utilizzate anche i media con schermo solo in modo mirato e limitato. Spegnete quando vostro figlio vuole giocare o parlare con voi.

Affinché vostro figlio impari tutto ciò che gli servirà a scuola, forniamo alcuni consigli per la vita quotidiana:

- ☺ Il mondo reale è più importante del mondo dei media:
 - ☺ giocare
 - ☺ cantare
 - ☺ dipingere
 - ☺ leggere
 - ☺ costruire
 - ☺ passeggiare
 - ☺ andare sul triciclo
 - ☺ giocare insieme con altri bambini
 - ☺ fare i lavori a casa insieme
 - ☺ raccontare
 - ☺ scatenarsi
 - ☺ fabbricare
 - ☺ gite
 - ☺ sport
 - ☺ arrampicarsi
 - ☺ sguazzare
- ☺ Le fasi di riposo e persino la noia sono importanti, affinché i bambini possano sviluppare le proprie idee.
- ☺ I bambini dovrebbero andare all'aria aperta, anche quando piove.
- ☺ I bambini da 3 a 6 anni dovrebbero muoversi almeno 3 ore al giorno, di cui 1 ora con sforzo medio fino a pesante. Tutto ciò li aiuterà a svilupparsi bene!