

Giocare troppo a lungo davanti allo 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 trascorrono 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:

www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809

Per saperne di più su bambini e media:
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>



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



LANDKREIS
RASTATT



Cellulari e tablet: non per i bimbi piccoli!



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Finanziato dal

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Dispositivi elettronici come cellulari, tablet, televisori, console da gioco sono dannosi per neonati e bimbi.



I neonati vogliono

- ☺ sentire ed ascoltare le voci di mamma e papà
- ☺ giocare con mamma e papà
- ☺ essere coinvolti nella quotidianità
- ☺ potersi muovere liberamente sul pavimento/su una coperta (senza Maxi Cosi o altalena)
- ☺ scoprire il mondo con le proprie mani
- ☺ accoccolarsi
- ☺ farsi cantare canzoni ed ascoltare musica
- ☺ prendere tutto in bocca
- ☺ e da ca. 6 mesi guardare i libri illustrati

I bimbi da 1 a 3 anni vogliono imparare a parlare, giocare, muoversi e scoprire il mondo!

Come imparano a parlare i bambini? Tramite mamma e papà che

- ☺ parlano il più possibile con i bambini
- ☺ guardano e leggono i libri illustrati insieme ai bambini
- ☺ spiegano la quotidianità e danno nomi alle cose

I bimbi da 1 a 3 anni non dovrebbero giocare con il cellulare o con il tablet.

- ☺ Nessun gioco su cellulare/tablet/console
- ☺ Non devono neanche utilizzare app per bambini
- ☺ Non guardare nessuna serie (YouTube/TV) – anche nessun programma per bambini
- ☺ I bimbi sotto i 3 anni non possono imparare nulla dai media con schermo

Cosa può fare un bimbo con il cellulare? Insieme ai genitori:

- ☺ fare foto
- ☺ guardare foto
- ☺ telefonare brevemente oppure utilizzare Skype

Non date al vostro bimbo il cellulare per farlo stare calmo!

I neonati e i bimbi si accorgono esattamente se mamma o papà sono presenti con pensieri e sentimenti “li” per loro oppure se sono distratti dal cellulare.

Cellulari/PC/tablet rubano l’attenzione per i vostri figli.

Mettete da parte in modo consapevole il vostro cellulare oppure spegnete il televisore per giocare, parlare, scatenarvi o coccolare vostro figlio!



**Cara mamma, caro papà,
metti via il cellulare e gioca con me!**