

Buone regole per un uso consapevole dei dispositivi elettronici

Le linee guida dell'Organizzazione mondiale della Sanità

TEMPO GIORNALIERO DAVANTI A UNO SCHERMO



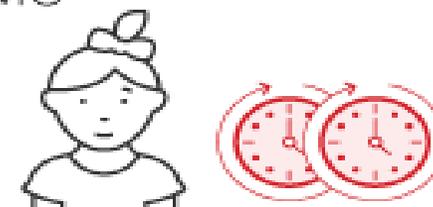
Da 0 a 2 anni

**Divieto
assoluto**



Da 2 a 4 anni

**1 ora
al massimo**



Da 6 a 10 anni

**2 ore
al massimo**



Sovrappeso, obesità,
problemi di sviluppo
motorio e cognitivo
e di salute psico-sociale

I PERICOLI



Difficoltà ad esprimere
emozioni
e a comunicare
efficacemente



Fonte: Oms

Bambini di età inferiore a due anni

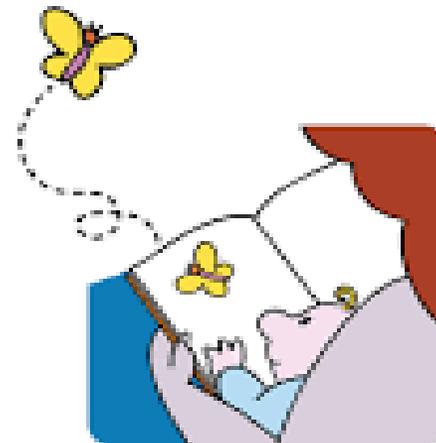
- **Astensione assoluta!**

I bambini sono grandi imitatori, per questo i genitori devono limitare loro stessi l'uso dei dispositivi



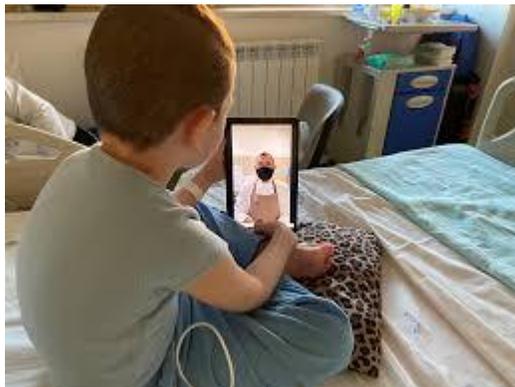
Nati per la Musica

La musica non privilegio di pochi ma patrimonio di tutti



Bambini tra i 2 e i 5 anni

- Limitare l'uso a meno di un'ora al giorno, non a tavola, in camera da letto o quando si esce di casa



Alternative: attività fisica,
manuale, gioco



Bambini dai 6 ai 10 anni

- Limitare l'uso a meno di due ore al giorno
- Ritardare la consegna di uno smartphone personale fino alla scuola secondaria
- Non consentire l'accesso ad Internet in autonomia
- No all'uso durante i pasti
- Spegnerne i dispositivi un'ora prima di andare a letto
- Utilizzo attivo e creativo
- Dialogo sui contenuti
- Stabilire insieme tempi e luoghi in cui è consentito usare le tecnologie

Età 11-14 anni

- Il genitore ha l'obbligo legale di vigilanza sulle attività on-line dei figli minori (protezione da eventuali reati, es.sexting, cyberbullismo)
- Lo smartphone si spegne a una certa ora e non si tiene in camera da letto (miglioramento del sonno, prevenzione vamping)
- Dialogo con i figli sulle attività on-line (diminuzione della conflittualità, protezione da situazioni potenzialmente traumatiche)
- Educazione sessuale: molti ragazzi hanno il primo incontro con la pornografia in questa fascia d'età attraverso gli strumenti digitali
- Limitare il tempo trascorso davanti agli schermi favorendo attività di gruppo, uscite nella natura anche con altre famiglie (aumento dell'autostima, benessere, competenze relazionali e sensibilità verso l'ambiente naturale)



I bambini ci guardano e ci imitano: quando siamo con loro chiudiamo lo smartphone e teniamo spenta la TV, dedichiamoci a loro con tutto noi stessi



- 0-6 mesi allatta senza distrarti con Smartphone/tablet/TV: interagisci con il tuo bambino



- 6-12 mesi il tuo bambino cresce muovendosi, davanti a uno schermo è bloccato: esci e guarda il mondo con lui

- Sotto ai 2 anni evita i video-schermi per intrattenimento: favorisci esperienze sensoriali che attivino tutti e 5 i sensi (gioca, suona, corri all'aria aperta)



- Tra 2 e 5 anni non più un'ora al giorno davanti a uno schermo, meglio se in tua compagnia, sarà più semplice poi passare ad un'altra attività

- Tra 6 e 10 anni meno di due ore al giorno davanti a uno schermo, apri un libro, apri una mente



- In età preadolescenziale non superare le tre ore al giorno, c'è un mondo reale da scoprire

