



# CRESCERE SANI

nel mondo dei media digitali

*"Ci auguriamo che il maggior numero possibile di bambini e adolescenti possa crescere in buona salute, in modo da affrontare con competenza il futuro digitale."*

*Dott.ssa Michaela Glöckler*



## COSA COLTIVARE

per un sano sviluppo

Per sviluppare i sensi, i bambini devono fare esperienze dirette: fenomeni naturali, esperienze all'esterno, con animali, strumenti musicali, ecc.

Lo sviluppo cognitivo è favorito da tanto movimento e tempo per giocare liberamente, senza limitazioni.

Per lo sviluppo di eccellenti capacità motorie e della creatività, è utile incoraggiare di frequente i bambini a disegnare, creare qualcosa, scolpire.

Il contatto diretto, faccia a faccia, con altre persone stimola lo sviluppo del linguaggio.

L'interesse e l'attenzione da parte dei genitori, senza la presenza di mezzi di comunicazione video, rafforza il legame genitore-figlio.



## COSA SI DEVE EVITARE

nell'uso dei mezzi di comunicazione video

Il tempo trascorso davanti allo schermo intacca la maturità del cervello limitando la varietà delle impressioni sensoriali necessarie al suo sviluppo: vista, udito, olfatto, gusto, tatto.

L'uso dei mezzi di comunicazione video in età precoce può portare a disturbi nello sviluppo del linguaggio e nella concentrazione, iperattività fisica e irrequietezza.

Il tempo trascorso davanti allo schermo ostacola il raggio di movimento del bambino e favorisce la mancanza di movimento.

I mezzi di comunicazione video sostituiscono il contatto diretto con il mondo reale e con altre persone.

Un uso eccessivo dei mezzi di comunicazione video altera il legame dei genitori con i figli e viceversa.



## COME SVILUPPARE

un'educazione multimediale responsabile

I momenti di intenso affetto verso il proprio figlio, con tanto contatto fisico e intimità, sono molto importanti per la madre e il bambino. Concedetevi questi momenti!

I momenti di tranquillità sono importanti per il bambino perché questi può scoprire con calma il proprio corpo e l'ambiente circostante.

Anche voi avete bisogno di riposo. Pertanto, abituate vostro figlio a divertirsi un po'. Anche un bambino piccolo può farlo.

L'ambiente della prima infanzia dovrebbe idealmente essere privo di mezzi tecnologici.

Il bambino non ha bisogno di giocattoli virtuali. La superficie piatta e le attività unilaterali servono solo a stimolare in modo inadeguato lo sviluppo del cervello.