ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

RE+PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

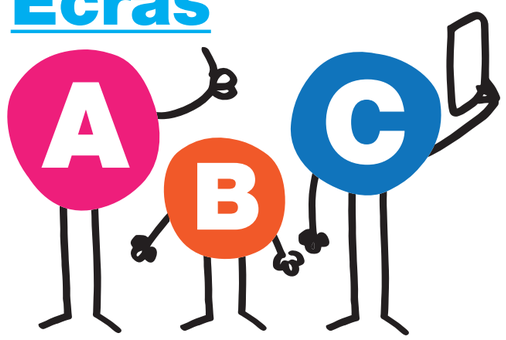
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Raccomandazioni e buone pratiche

Recomendações e boas práticas

Schermi

Ecrãs

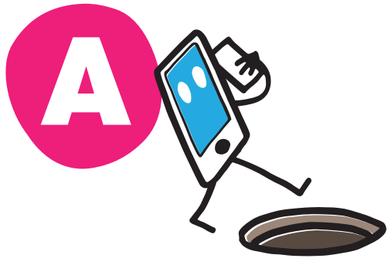




© Tous droits réservés.

Gli schermi (televisione, computer, tablet, smartphone, console di gioco) hanno assunto un ruolo importante nelle nostre vite. Ma il loro utilizzo comporta anche dei rischi, soprattutto nella prima infanzia. Numerosi studi scientifici dimostrano che gli schermi possono avere un impatto negativo sullo sviluppo dei bambini. Per questo motivo, è fondamentale regolamentarne l'utilizzo sin dalla tenera età. Così potranno imparare le buone abitudini relative all'utilizzo degli schermi e preservare la propria salute.

Os ecrãs (televisão, computador, tablet, smartphone, consola) ocupam hoje um lugar importante nas nossas vidas. Mas a sua utilização não é isenta de riscos, especialmente durante a primeira infância. Numerosos estudos científicos revelam que os ecrãs podem ter um impacto negativo no desenvolvimento das crianças. É por isso importante supervisionar a sua utilização desde a mais tenra idade. Desta forma, desenvolverão hábitos de ecrã saudáveis.



Pronto! Pronto! Pronto!

Lo smartphone giova allo sviluppo di mio figlio?
Consiglio: *Allo sviluppo del bambino giovane gli oggetti che stimolano la sua immaginazione e la sua creatività. Uno smartphone è innanzitutto uno strumento di comunicazione, non è adatto ai più piccini.*

Olá! Olá! Olá!

Será um smartphone benéfico para o desenvolvimento do meu filho?
Recomendação: *Para o bom desenvolvimento do seu filho, utilize objetos que estimulem a sua imaginação e criatividade. O smartphone é acima de tudo uma ferramenta de comunicação, portanto inadequada para crianças pequenas.*



Un momento per tutto

C'è un momento adatto per l'utilizzo di uno schermo?
Consiglio: *Scegliete il momento giusto per utilizzare gli schermi. Se è una bella giornata, meglio uscire all'aria aperta e lasciare gli schermi per dopo. Inoltre, gli schermi devono essere banditi all'ora dei pasti, la notte e 30 minuti prima di ogni momento di sonno.*

Um tempo para tudo

Qual o momento propício para utilizar um ecrã?
Recomendação: *Escolha uma boa altura para utilizar um ecrã. Se estiver bom tempo, o melhor será aproveitar para sair e deixar os ecrãs para mais tarde.*
Além disso, os ecrãs devem ser proibidos durante as refeições, à noite, e 30 minutos antes da hora de ir dormir.



La televisione ei bambini

Come posso aiutare mio figlio a sviluppare tutti i suoi sensi?
Consiglio: *È essenziale che il bambino si sviluppi attraverso attività che mettono in moto tutti i suoi sensi. La televisione è un'occupazione passiva e con possibilità limitate di interazione; per questo il suo utilizzo dovrebbe essere limitato, favorendo invece le attività di movimento.*

Televisão e crianças

Como ajudar o meu filho a desenvolver os seus sentidos?
Recomendação: *É essencial que o seu filho se desenvolva através de atividades que estimulem todos os seus sentidos. Uma vez que a televisão é uma ocupação passiva e pouco interativa, a sua utilização deve ser limitada em prol de atividades com movimento.*



Gli schermi in casa

Quali sono i luoghi adatti per l'utilizzo degli schermi?
Consiglio: *Gli schermi devono essere utilizzati negli spazi comuni della casa. Così potrete monitorare l'attività del vostro bambino. Non devono trovare posto in camera da letto o a tavola.*

Ecrãs em casa

Quais os locais adequados à utilização de ecrãs?
Recomendação: *Os ecrãs devem ser utilizados em áreas comuns. Dessa forma, poderá seguir o que o seu filho faz. Não pertencem nem ao quarto, nem à mesa.*

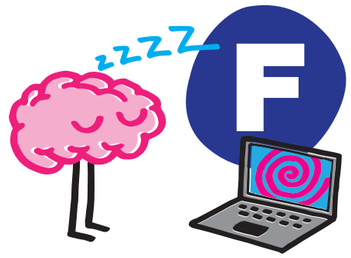


Un'et à per tutto

Molti contenuti diversi sono proposti sugli schermi, ma sono adatti all'età del mio bambino?
Consiglio: *Il bambino non è in grado di giudicare se un gioco, un film o un tipo di schermo sia adatto alla sua età. Devono essere i genitori a definire, con l'aiuto di varie raccomandazioni e del buon senso, cosa vada bene per il suo sviluppo e cosa no.*

Uma idade para tudo

Quanto aos diversos conteúdos disponíveis, serão eles adaptados à idade do meu filho?
Recomendação: *O seu filho não poderá julgar por si próprio se um jogo, filme ou tipo de ecrã é adaptado à sua idade.*
Os pais definem, usando recomendações e senso comum, o que é bom ou não para o seu desenvolvimento.



Cervello e schermi

Uno schermo può stimolare il cervello del mio bambino?
Consiglio: *Le attività su schermo, anche qualora si tratti di giochi educativi, non sviluppano il cervello del vostro bambino quanto i giochi nella realtà.*

Cérebro e ecrãs

Poderá um ecrã estimular o cérebro do meu filho?
Recomendação: *Embora educativas, as atividades em ecrãs não desenvolvem o cérebro do seu filho da mesma forma que os jogos físicos o fazem.*

depliant-recommandations-105x145-IT-PT_V4.indd 5-8
20.07.21 14:50