

Bambini e smartphone: limiti e buone pratiche

Date : 20 settembre 2018

Partendo dal presupposto che le tecnologie digitali non vanno criminalizzate, è altrettanto vero che il loro **utilizzo da parte dei bambini deve passare attraverso limiti e buone pratiche** che compete innanzi tutto al genitore stabilire, per favorire il benessere e la crescita del bambino. Ecco di seguito alcuni consigli per orientarsi nella scelta delle regole per l'uso di smartphone e tablet.

LIMITI DI TEMPO

Secondo la [Società italiana di pediatria](#) non è opportuno dare smartphone o tablet ai bimbi prima dei due anni. Il 70% dei genitori invece permette l'uso di queste tecnologie anche nel primo biennio di vita. Più avanti, e comunque in età prescolare, dai 2 ai 5 anni, l'uso dovrebbe essere limitato fino al massimo di un'ora al giorno, massimo 2 ore per il bambino tra i 5 e gli 8 anni.

MODALITÀ

Sempre secondo la Società dei pediatri, **il genitore dovrebbe scegliere le applicazioni adatte all'età del bambino ed utilizzarle assieme a lui.** Quindi niente contenuti violenti e **mai usare il telefonino per calmare o distrarre i bambini. Sconsigliatissimo anche l'uso di apparecchi tecnologici durante i pasti o prima di andare a dormire.**

ESEMPIO

I genitori dovrebbero dare il buon esempio, limitando l'utilizzo dei media device perché i bambini sono grandi imitatori.

USO CORRETTO

Tenere i dispositivi elettronici lontano dalla testa sia di notte che durante l'utilizzo sino ai 18 anni: preferibile quindi l'uso di auricolari con filo, vivavoce e messaggi.

Durante le chiamate, se non è possibile utilizzare il vivavoce, **alternare spesso un orecchio all'altro, cercando di limitare il tempo complessivo della telefonata.** Altra buona norma è **evitare di telefonare quando il segnale è scarso:** poche tacche indicano che c'è poco campo, quindi i mobile incrementano la potenza per la connessione, aumentando le radiazioni ricevute.

WIFI

Preferire sempre la connessione via cavo al wifi quando possibile ed evitare di stare vicino al modem durante upload e download di file e contenuti.

SICUREZZA

Il codice della strada vieta l'uso degli smartphone quando si è alla guida di qualsiasi mezzo di trasporto perché è causa di distrazioni. Ma l'uso dei telefonini, con o senza cuffie è tra le principali cause di incidente anche per i pedoni, quindi è bene insegnare ai ragazzi a **non camminare per strada con il telefonino in mano.** Meglio tenerlo nello zaino, silenzioso.