

# Pillole di Sapere

## La tecnologia in età evolutiva

Libro fotografico\* al tempo del Coronavirus

\*Download foto da [www.google.it](http://www.google.it) con filtro senza diritti d'autore e contrassegnate essere riutilizzate

Con il patrocinio di



*A Cura del dott. Michele Senatore*



In Italia, l'80% dei bambini tra i 3 e i 5 anni, è in grado di usare il cellulare dei genitori.

Mamma e papà sono troppo spesso permissivi\*: un genitore su tre utilizza lo smartphone per distrarli o calmarli già durante il primo anno di vita, mentre il restante 70% inizia durante il secondo anno

*\*(Italian Journal of Pediatric)*

Secondo numerosi studi, l'utilizzo di smartphone e tablet interagirebbe con lo sviluppo neuro-cognitivo, il sonno, la vista, l'udito, le funzioni metaboliche e le relazioni genitori-figli



Nei più piccoli c'è il rischio che il computer possa sostituirsi ai compagni di gioco. Proprio per la sua capacità di stimolare la fantasia e la creatività, molti bambini passano le ore davanti al monitor, arrivando a considerare il pc il loro principale compagno di gioco. Questa passione però, soprattutto se coltivata senza la presenza di un adulto, può portare il bambino all'isolamento

*Dott. Michele Senatore*

E' un rischio grave quello denunciato da uno studio della scuola di medicina dell'università di Hokkaido, in Giappone: un numero sempre più grande di persone tra i 20 e 35 anni soffrirebbe di gravi perdite di memoria proprio a causa del crescente uso di tecnologie informatiche. Disturbi che andrebbero dall'incapacità di ricordarsi nomi, parole scritte, appuntamenti. L'utilizzo da bambini di software che si sostituiscono alle attività del cervello non facilitano la creazione di nuove sinapsi con conseguenti danni in età adulta

*Dott. Michele Senatore*



Qualcuno potrebbe avere ancora schermi di vecchia generazione. Gli schermi CRT emettono luce ultravioletta, che con il tempo può danneggiare la vista, e onde elettromagnetiche, oltre a funzionare con un tubo catodico che emette raggi x.

Si consiglia di non far utilizzare sistemi con questo schermo (PC,TV) per periodi superiori a due ore al giorno e di far fare al bambino frequenti pause



Anche se la luce UV non è un problema nei monitor LCD, esistono pericoli connessi all'emissione di luce blu, anche se lievi, studi\* hanno dimostrato che luce blu induce il cervello a essere più attenti, e il sonno arriva meno facilmente. Per questo motivo, è meglio smettere di usare un computer almeno un'ora prima di coricarsi e disattivare qualsiasi monitor che possono esserci in camera da letto per un sonno migliore

*\*(Agenzia Francese per la Sicurezza Alimentare, Ambientale e Occupazionale)*



Lasciare un bambino solo davanti al pc lo porta a fruire passivamente del mezzo e c'è il rischio che questi venga attratto da giochi violenti e diseducativi. Ecco perché è meglio fruire dello strumento in compagnia. Far utilizzare il web in presenza di un fratello o una sorella maggiore, se possibile, altrimenti in presenza di un adulto. Dove non sia possibile attivare i filtri famiglia

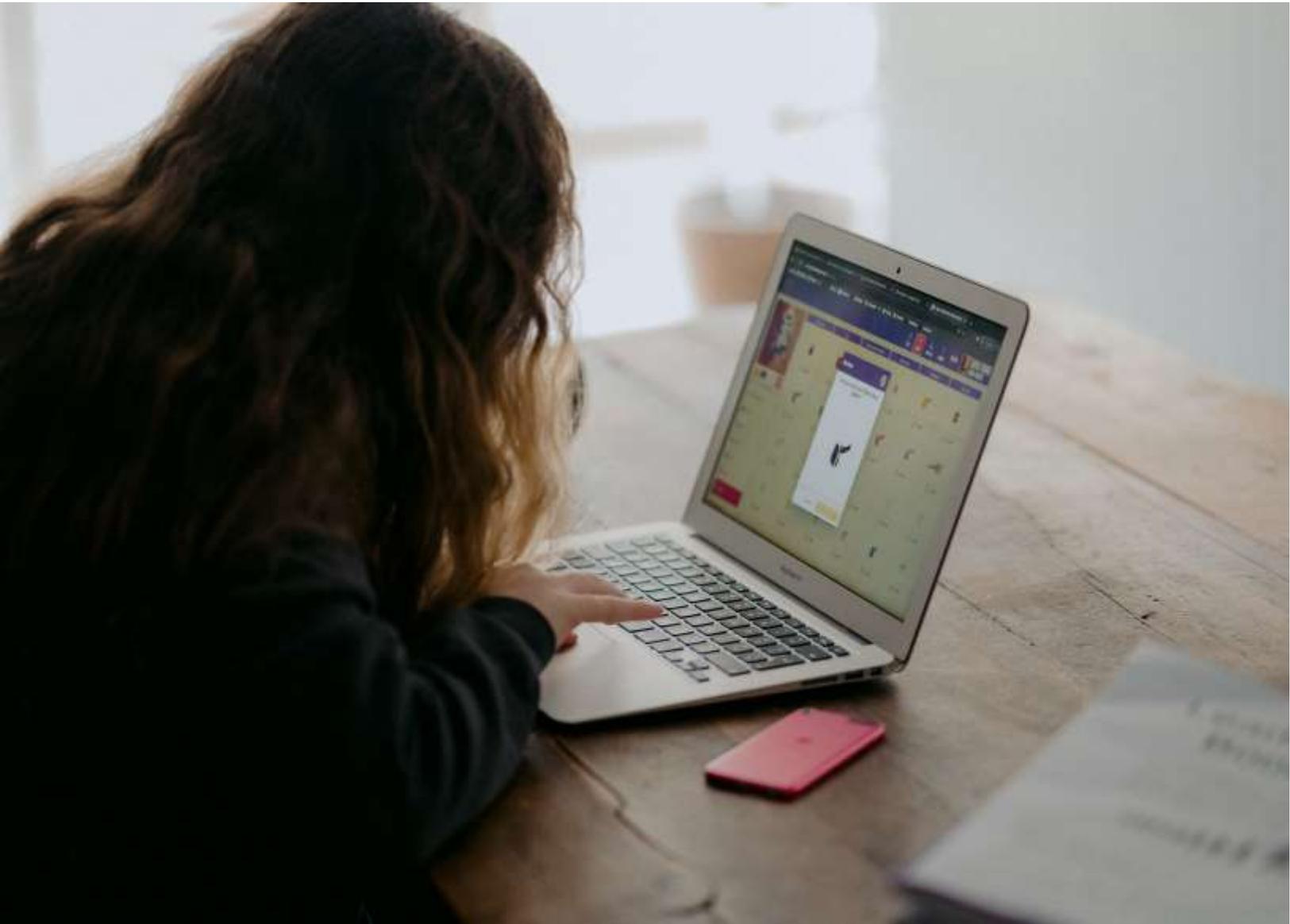
*Dott. Michele Senatore*



Evitate che i vostri bambini appena si sveglino accendano il computer.

Il rischio è perdere la cognizione del tempo e saltare attività importanti come fare una sana colazione e lavarsi i denti

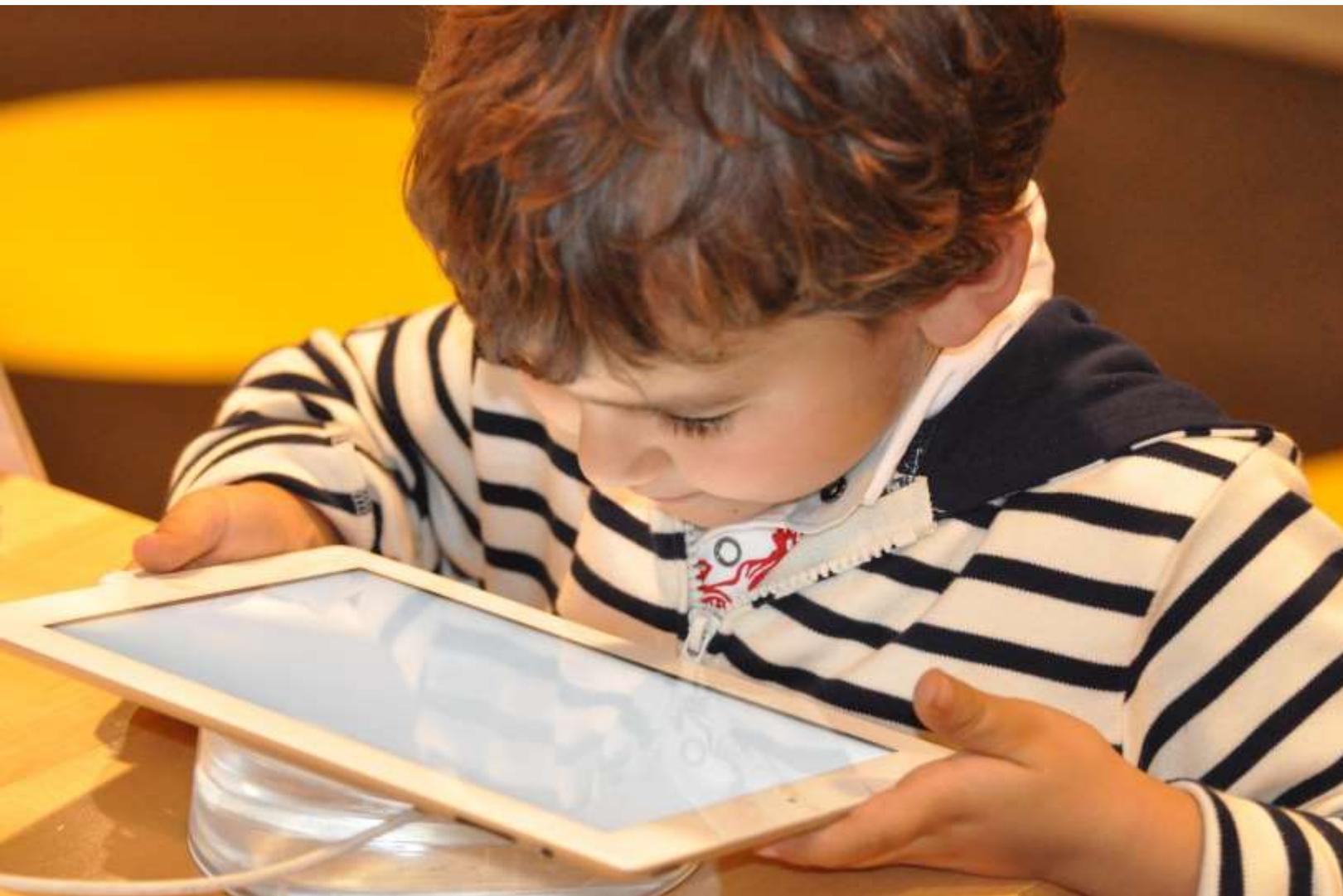
*Dott. Michele Senatore*



Una postura scorretta prolungata per diverse ore può causare l'insorgenza di alcuni disturbi, anche gravi.

Sono frequenti nei bambini paramorfismi con atteggiamenti scoliotici, oltre che disturbi nella respirazione con riduzione della performance nelle attività quotidiane

*Dott. Michele Senatore*



Trascorrere tanto tempo al computer può provocare un forte mal di testa. Anche se non esistono precise evidenze scientifiche è provato che la scorretta postura e l'attenzione a fissare per molto tempo un oggetto potrebbe provocarlo

*Dott. Michele Senatore*



Limitarsi all'uso del touchpad (il piccolo rettangolo incorporato nella tastiera del notebook) ci costringe a una postura e a movimenti meno favorevoli, anche se nei bambini piccoli migliora la gnosis digitale\*

\*(Capacità di riconoscere le dita delle proprie mani)

*Dott. Michele Senatore*



Uno studio sui movimenti che accompagnano l'utilizzo del notebook dimostra che l'uso prolungato del touchpad incorporato nella tastiera costringe il bambino a tenere una postura più contratta.

Alternare il touchpad con l'utilizzo di un mouse evita contratture spalla-mano, essendoci movimenti più ampi del braccio



La musica, si sa, è un toccasana per grandi e piccini. Aiuta a rilassarsi, ad assecondare le proprie emozioni, a combattere l'ansia. E' funzionale fare ascoltare musica la computer.

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, l'educazione a uno strumento musicale porterebbe a una modifica delle aree motorie e a un ingrossamento corticale nelle aree del cervello legate al funzionamento esecutivo, al controllo inibitorio e all'elaborazione delle emozioni, oltre che a migliorare notevolmente la capacità di problem solving e la gnosis digitale bilaterale delle mani



I preadolescenti devono seguire un consiglio prima di andare a dormire: mai usare il cellulare o guardare la tv al buio un'ora prima di chiudere gli occhi. Il rischio è, infatti, di avere un sonno disturbato. E' questo il risultato di uno studio condotto da ricercatori svizzeri e inglesi pubblicato sulla rivista Environment International.

E' stato anche dimostrato che il sonno insufficiente è legato alla compromissione delle risposte immunitarie, alla depressione, all'ansia e all'obesità sia nei bambini sia negli adolescenti



Attenzione a far stare troppo tempo i bambini con i videogiochi. Essi possono causare dipendenza. Lo afferma l'OMS\*. I criteri per capire se il bambino non è a rischio sono tre secondo l'OMS. Primo : «una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi della vita». Secondo: «quando si manifestano le conseguenze negative dei comportamenti e non si riesce a controllarli» e terzo: «il fatto che questi atteggiamenti portano a problemi nella vita personale, familiare e sociale, con impatti anche fisici, dai disturbi del sonno ai problemi alimentari»  
\*L'OMS consiglia l'uso di videogiochi on line in quarantena, con scopi educativi e con la corretta classificazione PEGI)



Imporre delle regole per l'uso dei videogiochi. Dare orari precisi ed evitare l'uso dei videogiochi durante i momenti da dedicare allo studio e due ore prima di andare a dormire

*Dott. Michele Senatore*



Inserire sempre una password nel computer degli adulti.  
Evitare che il bambino lo utilizzi senza autorizzazione.

Potrebbe non esserci installato il filtro famiglia e/o contenere materiale di ricerca che non dovrebbe essere visionato dai minorenni

*Dott. Michele Senatore*



**Mettere i DPI quando il vostro bambino è in casa e videochiama un amico o una persona cara è inutile.**

**I DPI vanno utilizzati quando si è a contatto con persone ad una distanza inferiore ai 2 metri**

*Dott. Michele Senatore*



Ricordiamo ai nostri bambini di detergere le mani e sanificare il computer prima di ogni utilizzo. Casomai lasciando accanto al computer un semplice flacone con spruzzino utile alla detersione

*Dott. Michele Senatore*



Utilizzare il computer per favorire le relazioni e la socializzazione.  
Dedicare uno spazio della giornata per le videochiamate con gli amici, con i nonni, i cugini e le persone care.

Si consiglia la lettura:

Un abbraccio virtuale, dagli sms alla videochiamata\*

*[www.servizisanita.it](http://www.servizisanita.it) sezione Download*



Il gioco ha sempre avuto un ruolo fondamentale nella crescita di un bambino. Al computer prediligere giochi educativi sviluppati per la fascia di età del vostro bambino.

Bisogna prediligere giochi\*:

- . Simbolici
- . Per allenare la memoria
- . Musicali
- . Di ragionamento
- . Per dare regole
- . Per il comportamento
- . Per l'apprendimento
- . Per la didattica

.....

*\* (Su internet molti giochi sono free licenze)*



Regolare la posizione del monitor, non strizzare gli occhi o piegarsi in avanti per vedere il testo di piccole dimensioni, non avvicinarsi al monitor altrimenti non ci si concentra sul testo rapidamente, queste sono alcune delle raccomandazioni OSHA\*.

Cercare di orientare la sedia in modo che il ragazzo guardi verso il basso del monitor con un angolo di 15 o 20 gradi. Utilizzare una sedia ergonomica

*\*(Occupational Safety and Health Administration, un'agenzia del Dipartimento del Lavoro degli Stati Uniti che ha lo scopo di garantire la sicurezza sul lavoro)*

*Dott. Michele Senatore*



Se ci sono più bambini in casa,  
utilizzare più tempo possibile per  
attività di gioco condiviso. Evitare  
che il salotto diventi una sala per  
videogames. Installare sui tablet  
programmi prettamente educativi

*Dott. Michele Senatore*



Spesso è necessario distogliere lo sguardo o chiudere gli occhi. Un consiglio può essere far guardare ogni 20 minuti qualcos'altro per 20 secondi che è a circa 6 metri

*Dott. Michele Senatore*



Svolgere i compiti mentre si utilizza il computer influenza molto l'attenzione sulle attività da farsi e non permette di raggiungere il giusto apprendimento. Molti bambini tendono a copiare elaborati al computer invece di impegnarsi in sintesi o riassunti di brani letti

*Dott. Michele Senatore*



Non dare lo smartphone, il tablet o il computer ai bambini nel momento in cui si spegne la luce per dormire. Se siete abituati a leggere qualcosa prima di dormire è buona prassi leggere una favola o una storia ai vostri bambini.

*Dott. Michele Senatore*



La possibilità di collegarsi a tutti gli altri computer sparsi sul pianeta permette all'utente di incrementare a dismisura i propri mezzi di informazione e comunicazione, potendo accedere a immense banche dati e dando la possibilità al bambino di apprendere le diverse culture e le abitudini di massa

*Dott. Michele Senatore*



Quando possibile preferire la lettura di un libro, a quella dello stesso testo al computer. Le aree del cervello che si attivano non sono le stesse e generano un diverso apprendimento

*Dott. Michele Senatore*



Se non se ne abusa, la tecnologia può, essere un prezioso supporto per l'educazione alla creatività e un utile sostegno per l'apprendimento. Le soluzioni innovative invogliano i ragazzi a studiare e a dedicarsi alla libera scrittura e alla lettura, molto più del metodo d'insegnamento frontale tradizionale

*Dott. Michele Senatore*



**Utilizzare strumenti utili a  
mantenere tablet e smartphone  
nella posizione corretta, per evitare  
posture incongrue nel vostro  
bambino**

*Dott. Michele Senatore*



Il disegno dei bambini può essere considerato come uno tra i principali canali comunicativi e mezzi espressivi che accompagnano l'individuo nell'arco di tutta la sua esistenza, a partire dai primi anni di vita

*Dott. Michele Senatore*



Il disegno consente ai bambini di rafforzare il lato razionale del loro cervello (emisfero sinistro) e il lato emotivo e creativo (emisfero destro). Dedicare del tempo al disegno e provare a riprodurli a computer sviluppa molteplici abilità cognitive e motorie

*Dott. Michele Senatore*



Realizzate una postazione ergonomica per i vostri bambini da utilizzare durante la teledidattica, che preveda anche un ampio spazio per un libro o per svolgere gli esercizi e prendere appunti sul quaderno

*Dott. Michele Senatore*



**Aiutate il vostro ragazzo nelle  
attività di teledidattica e spiegate  
le funzioni dei software di  
apprendimento quando  
necessario**

*Dott. Michele Senatore*



Evitare distrazioni e l'uso del telefonino durante le ore di studio. I social e le chat distraggono facilmente il ragazzo dalle attività didattiche

*Dott. Michele Senatore*



Tante ore al computer durante le attività di teledidattica richiedono un maggior consumo di energia per il cervello. Ricordarsi di bere anche bevande zuccherate

*Dott. Michele Senatore*



Durante le ore di studio  
mangiare frutta aiuta a  
mantenere l'attenzione.

Si consiglia la lettura:

Un corretto stile di vita anche in  
quarantena\*

*[www.servizisanita.it](http://www.servizisanita.it) sezione Download)*



**Dedicare almeno 10 ore al giorno per dormire.**

**La privazione di sonno causa:**

- . astenia, ossia una stanchezza significativa;**
- . disturbi dell'attenzione, della concentrazione e della memoria,**
- . eccessiva sonnolenza diurna;**
- . disturbo dell'umore;**
- . ansia e facile irritabilità**



**Dedicate quanto più tempo possibile alle attività domestiche con i vostri bambini, evitando l'uso del computer, del tablet o dello smartphone**

*Dott. Michele Senatore*



Dedicate del tempo insieme ai bambini per i viaggi virtuali.

Città, musei, siti archeologici e tanto altro possono essere meta di magnifici tour virtuali

*Dott. Michele Senatore*

*“Il cambiamento comincia quando qualcuno vede il passo successivo”*

William Drayton

# Pillole di Sapere

## La tecnologia in età evolutiva

**Libro fotografico\* al tempo del Coronavirus**

\*Download foto da [www.google.it](http://www.google.it) con filtro senza diritti d'autore e contrassegnate per essere riutilizzate

Con il patrocinio di



*A Cura del dott. Michele Senatore*