

# Il televisore – killer del movimento?

Consumo di televisione di bambini prescolari e scolari elementari

## Cari genitori

In Svizzera un bambino su cinque è già obeso quando inizia l'asilo! Maestri di sport e dottori di bambini osservano anche che il movimento di molti bambini è insufficiente e che molti giovani hanno un male portamento. Questo può portare dolori di schiena.

Non solo il nostro modo di vivere, ma anche il nostro ambiente si è cambiato negli ultimi decenni. L'aumento del traffico stradale e la densità delle costruzioni hanno portato a questa situazione. I bambini non possono quasi più giocare sulla strada o sulle piazze, che non sono previste specialmente per giocare. Lo spazio d'azione per i bambini e le loro possibilità d'esplorare l'ambiente e di "conquistarla" attivamente è limitato fortemente. In questo modo il bisogno del movimento naturale è ostacolato.

Il giocare di fuori si è spostato di dentro, perché è incoraggiato dalla possibilità del consumo di medie.

Oggi c'è una grande offerta di medie. Oggi come oggi le medie sono diventate la normalità nel quotidiano dei bambini. Qui appartengono televisore, giochi di computer, radio, cd-player, video-giochi, film di video, dvd, giornaletti, cellulari e computer fino all'internet. Il **consumo di medie**

**significa una riduzione dell'attività del corpo.**

Bambini e giovani dovrebbero trovare l'equilibrio con le medie.

**Il rapporto giusto non vuol dire come saper usare le medie, ma specialmente imparare ad usarle moderatamente e criticamente.**

Il gioco, camminare, scatenarsi e fare appuntamenti con amici dovrebbe rimanere sempre al primo posto!

Quando i bambini hanno la possibilità di soffermarsi fuori (ad esempio nel cortile, nell'entrata di casa, sulla strada o sul campo di giochi), si dimenticano di certe trasmissioni "importante".

**Cercate di dare ai vostri bambini la possibilità d'incontrarsi con i loro amici o d'invitare altri bambini per giocare a casa vostra. I Bambini hanno abbastanza fantasia per inventarsi giochi, non hanno sempre bisogno del aiuto del adulto.**

Bambini che guardano troppo la televisione quasi mai non hanno altri tipi d'interessi. Per la noia guardano la televisione o fanno video-giochi.

**Il pericolo che questi bambini diventano obesi e molto grande perché quasi non si muovono o mangiano purtroppo anche dolci o patatine davanti al televisore.**

**In più c'è il rischio, che i bambini guardano senza scelta ed incontrollati ciò che è in onda al momento. Certe talk-show di mattina che non sono proprio adeguate per bambini o film di violenza, possono causare paure o aggressioni.**

E' molto importante che i genitori sanno cosa i loro bambini stanno guardando alla televisione e che il programma venga discusso, perché anche nelle trasmissioni di bambini qualche volta viene trasmessa violenza.

## A che cosa bisogna pensare nelle trasmissioni televisive?

- ┌ Bambini possono assimilare solo una certa quantità d'informazioni. Guardare la televisione con cambiamenti d'immagini veloci può creare un bombardamento di stimoli esterni, che specialmente non può essere assimilato da bambini piccoli. I bambini possono reagire con ansia.
- ┌ Bambini piccoli non possono ancora distinguere tra realtà a finzione. La violenza in televisione può spaventarli e impaurirli. Appena all'età di 9 anni i bambini possono distinguere tra film e realtà e comprendere le storie complicate..
- ┌ Bambini sono molto sensibili ai messaggi di pubblicità e non sanno assolutamente giudicare criticamente il contenuto di verità di questi messaggi. Purtroppo certe trasmissioni su programmi privati vengono finanziati soltanto di pubblicità e anche trasmissioni di bambini vengono interrotti dalla pubblicità.  
**Bambini e giovani sono già una clientela potenziale, che rappresenta un bersaglio molto sensibile per la pubblicità.**  
**Oggi come oggi non abbiamo quasi più la possibilità d'evitare la pubblicità, perciò i genitori devono discutere con i bambini del senso e dello scopo di questi messaggi e se è possibile di arginare la quantità.**

## Il rapporto con il televisore deve essere imparato. Qui qualche consiglio:

- ┌ Il televisore non deve sostituire il desiderio di sport e movimento del bambino! Muoversi e scatenarsi appartiene allo sviluppo sano.
- ┌ Bambini (ma anche adulti) non dovrebbero mangiare davanti al televisore.
- ┌ Il televisore non ha posto nella camera da letto.
- ┌ Non si dovrebbe permettere al bambino di guardare ogni giorno una trasmissione, ogni giorno un'ora, ma il bambino deve scegliere consapevolmente una trasmissione. Dopo il televisore viene spento. Nessun cambiamento contemporaneamente sui canali diversi.
- ┌ I Bambini dovrebbero guardare la televisione soltanto se hanno finito i loro doveri in casa o le lezioni.
- ┌ Bambini piccoli non devono essere lasciati da soli davanti al televisore. Persino trasmissioni speciali di bambini certe volte possono causare di paure. E molto importante che il bambino abbia la possibilità di parlare con il genitore.
- ┌ **Il televisore non dovrebbe essere un babysitter!**  
Per bambini piccoli ci sono trasmissioni molto buone senza pubblicità e molto istruttivi. Per bambini dai 5 anni si adeguano ad esempio la trasmissione „die Sendung mit der Maus“, „Sesamstrasse“ o anche „Käpt'n Blaubär Club“. Per bambini dai 7 anni consigliamo la trasmissione „Löwenzahn“ o anche „Kinderweltspiegel“. Il programma "Sesamstasse" viene trasmessa anche in lingua albanese, bosniaca/croata/serba, inglese, francese, italiana, portoghese, russa, spagnola, tamilese e turca.