



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



Bilancio di Salute

PROTEGGI IL TUO BAMBINO CON LE VACCINAZIONI

Vaccinare il tuo bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da tante malattie infettive. Alcune sono molto pericolose e, grazie alle vaccinazioni, oggi sono sotto controllo.



Regione Umbria



USLUmbria1



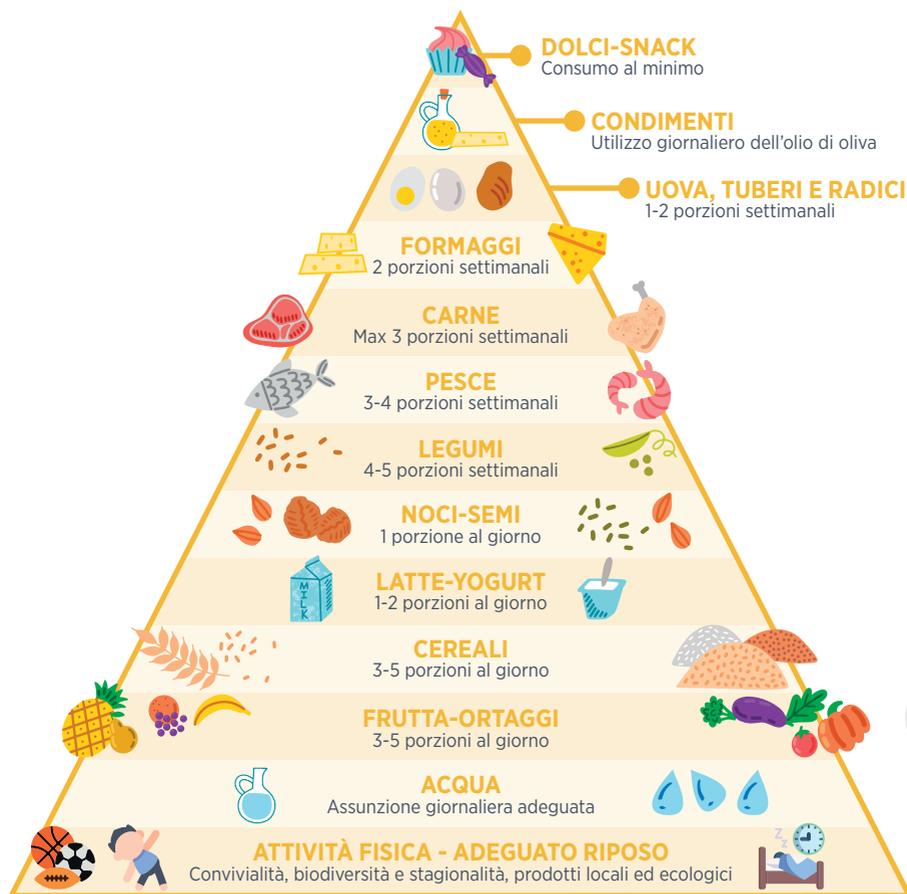
USLUmbria2



Bilancio di Salute

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Mangiate bene e vostro figlio mangerà bene



- Appena possibile tenete vostro figlio a tavola con voi per interessarlo da subito al pasto della famiglia. Rispondete alle sue richieste, mostratevi sereni e parlate con lui. Il bambino deve poter ricordare questo momento di convivialità con piacere.
- Cercate di fare in modo che tutti i componenti della famiglia mangino insieme.
- Non è importante mangiare tanto, ma mangiare bene: un bambino è comunque in grado di soddisfare le proprie esigenze nutrizionali senza bisogno di essere forzato o incoraggiato.
- Permettete a vostro figlio di provare sapori diversi, lasciate che sia lui a scegliere fra i cibi presenti a tavola per tutta la famiglia e variate le pietanze dei vostri pasti in modo da abituarlo a più sapori.
- Spegnete la televisione mentre mangiate. Il tempo che passate con vostro figlio è prezioso.



Regione Umbria



USLUmbria1



USLUmbria2



Bilancio di Salute

**I BAMBINI
NON SANNO LEGGERE**

Tossici domestici

Molti prodotti che hai in casa sono tossici:

- pulitori, disincrostanti, disinfettanti, sgorgatori;
- detersivi, soprattutto quelli per lavastoviglie e lavatrice;
- ammoniaca e candeggina;
- smacchiatori (anche se inalati) e antiruggine;
- insetticidi, attenzione soprattutto a naftalina e canfora che sembrano confetti;
- bacche, foglie, semi di molte piante ornamentali e da giardino;
- sigarette non bruciate;
- combustibili liquidi, gassosi, solidi;
- pitture, diluenti, solventi, altri prodotti per il fai-da-te e molti altri ancora.

Generalmente i contenitori di tali sostanze sono facilmente apribili e le eventuali scritte o simboli di pericolo (es. il teschio della morte) non sono utili per limitare la curiosità del bambino.

Il tuo comportamento quindi è essenziale. Devi:

- conservarli in luogo protetto, inaccessibile ai bambini. Il normale armadietto sotto il lavandino, per esempio non è assolutamente il luogo adatto;
- mantenerli nelle loro confezioni originali per essere sempre riconosciuti ed evitare così gli errori più drammatici, come l'ingestione accidentale;
- rendere inaccessibili anche i tossici conservati in garage, in cantina o altri luoghi della casa: i bambini sono curiosi.

Farmaci

- Spesso i bambini hanno difficoltà ad assumere la terapia. Non bisogna in tal caso cercare di aggirare l'ostacolo presentando il farmaco come una caramella o un succo: questo è il momento in cui puoi iniziare ad educare anche il bambino all'uso corretto dei farmaci.
- Tutti i farmaci vanno conservati in luoghi protetti, preferibilmente quelli del bambino separati da quelli degli adulti.
- Vanno conservati nelle loro confezioni originali.
- Evita l'accumulo di farmaci parzialmente utilizzati.
- Se il bambino va a trovare i nonni, chiedi che mettano al sicuro le medicine.

**Non serve a niente cercare di spiegare al bambino che una cosa è pericolosa:
è ancora troppo piccolo!**

**Se finora non è capitato nulla, non fidarti:
ci sono mille motivi per cui il bambino può fare oggi una cosa che ieri non faceva!**



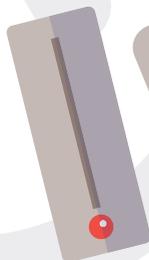
Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



Bilancio di Salute

BAMBINI E TECNOLOGIE

Smartphone, tablet e computer sono ormai parte integrante della vita degli adulti ma anche dei bambini, i quali imparano a utilizzarli fin dai primi anni di vita.

È necessario che i genitori e tutti coloro che hanno a cuore lo sviluppo dei più piccoli, guidino i bambini ad un uso appropriato delle tecnologie digitali e, più ancora che proibizioni e controlli, è importante trasmettere e condividere insieme a loro il piacere di fare altre attività come stare all'aria aperta e relazionarsi con gli altri, leggere insieme, ascoltare la musica, giocare e fare attività fisica.

Suggerimenti

Dai il buon esempio limitando l'uso dei dispositivi digitali (e della tv!) quando sei assieme al tuo bambino. **Evita** in particolare di **utilizzarli a tavola e per farlo stare buono**.

Ricorda che

l'ascolto della voce del genitore, **la lettura condivisa**, **il gioco** e **la musica** favoriscono lo sviluppo del cervello del bambino e **stimolano funzioni quali l'attenzione, il linguaggio e la creatività** molto più di quanto facciano i dispositivi digitali.

Limita il tempo che il tuo bambino passa davanti agli schermi, sia quelli piccoli degli smartphone che quelli più grandi dei tablet, dei computer e della tv, **evita l'uso al di sotto dei due anni**.

Ricorda che

Le **tecnologie digitali tendono a limitare le interazioni di qualità in famiglia**.

Evita di lasciare da solo il bambino di fronte allo schermo e **scegli programmi, videogiochi o applicazioni di qualità e adatte all'età**.

DOCUMENTO CENTRO SALUTE DEL BAMBINO:

<https://csbonlus.org/wp-content/uploads/2020/04/Bambini-e-nuove-tecnologie.pdf>



QR CODE
CATALOGO DELLE BIBLIOTECHE PER BAMBINI E RAGAZZI



Regione Umbria



USLUmbria1



USLUmbria2



Bilancio di Salute

UN MONDO
PER GIOCARE

Giocare è l'attività più naturale per il bambino. Con il gioco impara a conoscere sé stesso e il mondo che gli sta intorno, prima la casa, poi, l'ambiente esterno. È importante favorire il gioco all'aria aperta in qualsiasi stagione.

Ma i luoghi aperti dove il bambino gioca devono essere sicuri.

Parchi gioco

Com'è un bel parco gioco?

- separato dalla strada o da altri luoghi pericolosi da un'adeguata protezione;
 - ha il fondo di terra, erba o altro materiale "morbido". Cemento, asfalto, piastre sono pericolosi in caso di cadute (inevitabili);
 - i giochi sono saldamente fissati per terra;
 - i giochi sono ben separati fra loro, in aree ben distinte. Ciò per evitare che i bambini, correndo, finiscano nel raggio di oscillazione dell'altalena, per esempio;
 - la manutenzione dei giochi è accurata;
 - inoltre le altalene hanno i seggiolini di materiale elastico non rigido, gli scivoli delle protezioni laterali adeguate all'altezza e le giostre il meccanismo di rotazione protetto.
- Se il parco gioco del tuo quartiere o del tuo paese non è adeguato chiedi che venga reso sicuro.

Altri luoghi aperti

È importante che tu conosca sempre i luoghi dove tuo figlio gioca e che ne valuti i rischi. I luoghi più pericolosi sono:

- quelli aperti al traffico (strade, marciapiedi, aree di manovra di mezzi a motore): sono luoghi ad alto rischio, assolutamente inadatti al gioco;
- quelli di lavoro con attrezzature meccaniche: in questo caso è proibito giocare quindi proibito tenerci i bambini;
- cantieri edili o case abbandonate;
- stagni, pozzi, fossi o altre raccolte d'acqua libera: devono essere protetti da chiusure o recinzioni in modo che il bambino non ci finisca dentro.

Ricorda comunque che con la sola proibizione non si ottengono risultati importanti.

Molto meglio è offrire al bambino un ambiente più adatto, rimuovendo o facendo rimuovere i pericoli maggiori.



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



Bilancio di Salute

IL FUOCO SCOTTA

Il bambino piccolo è curioso, tocca qualsiasi oggetto, è attratto dal fuoco!

Attenzione mentre cucini

Questo è un momento particolarmente delicato: il bambino non deve stare assolutamente vicino ai fornelli.

- Non tenerlo perciò in braccio, né libero di girare per la cucina.
- Tieni le pentole sui fuochi posteriori, con i manici rivolti verso l'interno. Ciò vale anche e soprattutto per le caffettiere che, per la loro maggiore instabilità, sono ancora più pericolose.
- Prima di spostare un recipiente contenente liquidi o cibi bollenti, controlla che il bambino non sia nel tuo tragitto.

Mentre mangi

Anche in questo momento il bambino può ustionarsi se cibi bollenti sono alla sua portata.

- Sistema le vivande bollenti al centro della tavola dove il bambino non possa raggiungerle.
- Non passare mai cibi caldi sopra la sua testa.

E attenzione alla temperatura del latte del biberon!

Acqua calda

Regola lo scaldabagno ad una temperatura massima di 45-50°: i bambini amano l'acqua e possono azionare i rubinetti bassi (per esempio quelli del bidet) per giocare.

Quando fai il bagno al bambino verifica sempre la temperatura dell'acqua con il termometro prima di immergerlo.

Incendi

Fiammiferi o accendini esercitano sul bambino un fascino particolare perché liberano la fiamma. Tienili perciò in un posto sicuro. Fai indossare a tuo figlio vestiti in fibre naturali (che non bruciano con fiamma viva e non alimentano le fiamme) per evitare le gravi conseguenze in seguito a contatto con una fiamma.

NON ACCENDERE MAI IL FUOCO CON L'ALCOOL.



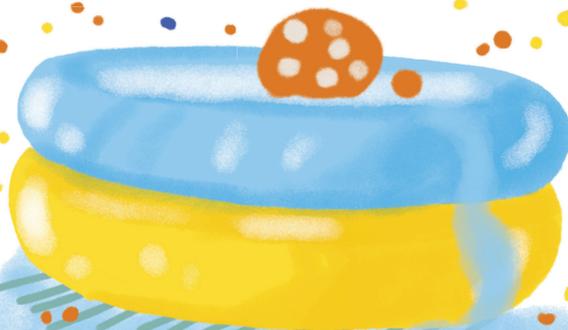
Regione Umbria



USLUmbria1



USLUmbria2



Bilancio di Salute

**I BAMBINI
AMANO L'ACQUA**

A QUESTA ETÀ IL TUO BAMBINO ADORA GIOCARE NELL'ACQUA!

- Non lasciarlo però mai vicino all'acqua da solo, anche per un momento, può annegare anche se l'acqua è molto bassa.
- Sono pericolose le vasche da bagno colme, le piscine (anche quelle gonfiabili), tutti i recipienti come secchi, mastelli, catini che contengono una quantità di acqua sufficiente a coprire il naso e la bocca del bambino.
- Non lasciare perciò mai il bambino da solo a giocare nella vasca da bagno o vicino a piscine, pozzi, pozzanghere o fossati. I bambini sono attratti dal riflesso, dal rumore dell'acqua o da oggetti che galleggiano e possono pertanto finire con la testa sotto acqua.
- Se il bambino gioca in prossimità di specchi d'acqua proteggilo con un giubbotto salvagente.



Regione Umbria



USLUmbria1



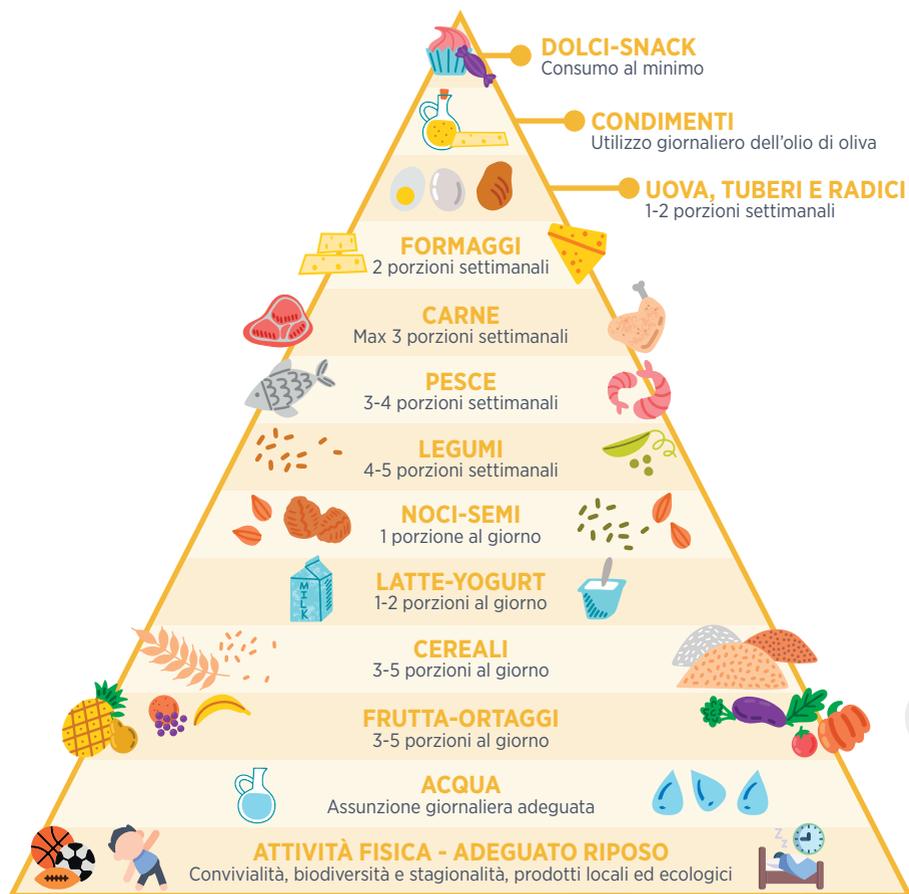
USLUmbria2



Bilancio di Salute

ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

Cosa fare per la crescita sana di tuo figlio



- Fare una buona colazione tutti insieme e dare una merenda leggera a metà mattina.
- Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti anche a merenda.
- Preferire l'acqua, meglio quella del rubinetto, come bevanda e ridurre il consumo di bibite zuccherate e/o gasate e/o colorate.
- Fare in modo che vostro figlio svolga almeno 1 ora al giorno di gioco, di movimento e di attività fisica.
- Evitare che vostro figlio utilizzi la televisione o altri dispositivi digitali per più di due ore al giorno e in camera da letto.
- Fare in modo che dorma almeno 10 ore a notte.
- Andare regolarmente dal pediatra per i bilanci di salute.



Regione Umbria



USLUmbria1



USLUmbria2



Bilancio di Salute

USO CONSAPEVOLE DELLE NUOVE TECNOLOGIE: POTENZIALITÀ E RISCHI

Strumenti come smartphone, tablet, computer, console per videogiochi e smart TV offrono opportunità di divertimento, ma anche di apprendimento e di educazione. Questi dispositivi possono però nascondere alcune insidie e qualche pericolo se utilizzati da minori senza la supervisione di un adulto.

I PERICOLI DELLA RETE

Un minore che utilizza strumenti connessi alla Rete potrebbe, anche involontariamente:

- rivelare a sconosciuti informazioni su dove abita o dove va a scuola, sui percorsi che compie di solito, sulle sue abitudini;
- diffondere i dati contenuti nel dispositivo utilizzato (ad esempio: foto, rubrica dei contatti);
- fare involontariamente acquisti online o scaricare contenuti, come app e programmi, a pagamento;
- consentire a cybercriminali di accedere a dati poi utilizzabili per scopi illeciti (ad esempio: i riferimenti della carta di credito dei genitori);
- essere esposto alla visione di materiali pornografici o violenti, o essere vittima di fenomeni come il sexting (cioè, l'invio e la ricezione di messaggi sessualmente espliciti);
- entrare in contatto con eventuali malintenzionati;
- partecipare ad azioni di cyberbullismo, oppure esserne vittima

NON LASCIARE SOLO TUO FIGLIO

È buona abitudine non lasciare che i più piccoli utilizzino le nuove tecnologie da soli e spiegare loro quali rischi possono correre e cosa è meglio evitare di fare, controllando che non siano entrati in contatto con sconosciuti che potrebbero anche avere cattive intenzioni.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PER UNA NAVIGAZIONE SICURA PER TE E PER TUO FIGLIO CONSULTA IL DOCUMENTO COMPLETO DEL GARANTE PER LA PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI (GDPD) SU MINORI E NUOVE TECNOLOGIE E GUARDA INSIEME A TUO FIGLIO IL VIDEO “QUANDO TI CONNETTI AI SOCIAL NETWORK CONNETTI ANCHE LA TESTA”

DOCUMENTO MINORI E TECNOLOGIE DEL GARANTE PER LA PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI:

<https://www.garanteprivacy.it/documents/10160/0/MINORI+E+NUOVE+TECNOLOGIE+-+Consigli+ai+%C2%ABGRANDI%C2%BB+per+un+utilizzo+sicuro+da+parte+dei+%C2%ABPICCOLI%C2%BB.pdf/bea17fd1-3e37-981b-b4e1-de46ad37e8ad?version=3.0>



QR CODE
VIDEO YOU TUBE “CONNETTILATESTA”



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



Nati per
Leggere
UMBRIA



Bilancio di Salute

**DIECI
BUONI MOTIVI
PER LEGGERE ASSIEME
AI NOSTRI BAMBINI**

LEGGIMI PERCHÉ - 10 MOTIVI IN BREVE



MI PIACE

Al tuo bambino piace stare in braccio e ascoltare la tua voce



COSÌ STIAMO INSIEME

Il tempo passato a leggere insieme è un tempo ricco per tutti e due



ME NE RICORDERÒ

Il ricordo delle storie che leggete insieme resta per sempre



MI FA BENE

La lettura in famiglia nutre la mente del tuo bambino e stimola la sua attenzione



COSÌ MI ADDORMENTO MEGLIO

Il rito della storia letta favorisce il sonno del bambino



OGNI VOLTA È DIVERSO

A ogni lettura il tuo bambino scopre cose nuove e diverse



ANCORA UNA VOLTA

Al tuo bambino piace sentire la stessa storia tantissime volte



UN ALTRO LIBRO

Al tuo bambino piace cambiare libro e viaggiare in altri mondi



LE FIGURE

Ogni illustrazione è una storia da raccontare



CHE TI CHIEDO PERCHÉ

Da ogni storia nascono altre storie e mille domande che arricchiscono la vita

