



Dicas e truques sobre o tema...

# consumo dos meios de comunicação

A televisão, os tablets e os telemóveis não são babysitters!

# Consumo dos meios de comunicação

**A televisão, os tablets e os telemóveis não são babysitters!** O consumo dos meios de comunicação não favorece o desenvolvimento lúdico e linguístico de crianças pequenas. Demasiada televisão prejudica o seu filho. O cérebro de uma criança pequena é sobrecarregado com as imagens rápidas da televisão. Por isso, a criança cansa-se mais rapidamente, torna-se passiva e a sua aprendizagem se torna desacelerada.

## O que você pode fazer:

- A televisão e os tablets não devem estar no quarto das crianças.
- Nunca deixe o seu bebé e o seu filho pequeno ver televisão ou brincar no tablet e no telemóvel. As crianças em idade de infantário deveriam estar à frente de um meio de comunicação que possuem uma tela, no máximo, durante meia hora e as crianças em idade escolar, no máximo, uma hora por dia.
- O consumo de meios de comunicação deve ser adequado à idade da criança, em termos de conteúdo e quantidade.
- Não deixe a televisão ligada durante o dia todo.
- Não se distraia sempre com o seu telemóvel.
- Não navegue pela Internet na presença do seu filho.
- Faça uma pausa dos meios de comunicação quando sair com o seu filho.
- Não ocupe ou acalme o seu filho com os meios de comunicação que possuem uma tela.

## Além disso:

Para um desenvolvimento saudável, as crianças necessitam de toda a sua atenção, de um contacto visual, de algumas experiências sensoriais e inúmeras possibilidades de movimento ao ar livre.

## Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)