Su digitale e is pipios:

Ite est importante a iscire

Inditos de sa Sotziedade Italiana de Pediatria (SIP)
in base a sa revisione prus retzente de sa literadura iscientìfica

ARRISCOS

Ite podet cumportare si lòmpet cando est tropu a coidu e si dd'impreat meda

- Sonnu e calidade mala de riposu
- Pesu e salude **cardiuvasculare** (sedentariedade, subrapesu)
- Atentzione e aprendimentu ritardados de su linguàgiu, (atentzione reduida)
- Umore malu ànsia, arcullèntzia
- Relatziones (isulamentu, cuntierras)
- Seguresa in lìnia (cyberbullismu, chistiones disagualadas, (improsamentu)

castiare is pipios chi impreant su digitale est unu dovere.

Pedi cunsìgiu a su pediatra

IS RÈGULAS SIP
Is ìnditos noos SIP

- Internet controlladu prima de is 13 annos
- Transire s'imperu de su telefoneddu **a s'edade de 13 annos**
- Istesiare a trigutempos s'imperu de is mèdios sotziales
- Nudda dispositivos in sa mesa e in antis de si dormire
- Prus fainas a s'abertu, isport, letura e giogu creativu
- **Règulas craras, supervisione e diàlogu continu**

ASL Ogliastra
SUIA
SU SARDU IN CORSIA