

Bimbò

seguici su FB

Il sito di Bimbò:

www.bambinidavivere.com



Gennaio-Marzo 2025

Smartphone sì o smartphone no?

I rischi della tecnologia e un uso consapevole degli smartphone

Intervista ad **Alberto Pellai** di Beatrice Di Pisa



Istockphoto

Un regalo inaspettato sotto l'albero mi ha fatto riflettere sull'urgenza di sensibilizzare sull'impatto che la techno-

logia ha sulla salute fisica, psicologica ed emotiva dei minori e di aiutare genitori, insegnanti e istituzioni a fare scelte più consapevoli.

Se ne parla tanto, è vero, ma "Vietato ai minori di 14 anni" di Alberto Pellai, il libro che ha ispirato questa intervista, è più di un cam-

panello d'allarme: è la fotografia di una **Generazione Ansiosa** (per citare un'altra pietra miliare sul tema, il libro di Jonathan Haidt). Da quando è stato introdotto lo smartphone, abbiamo osservato la **maggiore epidemia di miopia pediatrica** mai registrata, oltre a un aumento dei disturbi del sonno, di ansia e depressione nei minori. Buona lettura.

Smartphone sì o smartphone no?

Smartphone Sì, all'età giusta: alla fine della terza media.

Smartphone NO prima dei 14 anni.

Ci indica 10 buone ragioni per aspettare fino ai 14 anni?

Lo smartphone è uno strumento complesso e distrattivo per i compiti evolutivi di bambini e ragazzi, con un forte impatto sulla loro salute fisica, emotiva, psicologica e sociale. Negli ultimi 15 anni, in correlazione con l'introduzione degli smartphone, abbiamo registrato:

- **Epidemia di miopia pediatrica**, mai osservata prima.
- **Aumento dei disturbi del sonno** in termini di

qualità e quantità, il più significativo degli ultimi 100 anni.

- **Peggioramento degli indicatori di salute mentale**, con più casi di ansia, depressione, autolesionismo e isolamento sociale.

L'uso precoce della tecnologia è correlato anche a una **riduzione delle competenze cognitive**. Il cervello dei ragazzi non è pronto per gestire la complessità dello smartphone, che interferisce con lo sviluppo delle capacità sociali.

Lo smartphone è un ambiente che offre accesso a molte attività (social media, videogiochi) e cambia il palinsesto delle priorità, mantenendo accesa contemporaneamente la vita reale e virtuale. In un momento in cui i ragazzi dovrebbero allenarsi alla vita reale, lo smartphone li tiene incollato agli schermi, come una calamita.

I social media e i videogiochi sono progettati per stimolare i centri neurali che producono dopamina, creando **dipendenza**. Notifiche, premi e gratificazioni costituiscono un circolo vizioso da cui è difficile uscire. Una metafora

continua all'interno



af Alliance Française Bologna

SAMEDÌ, ÇA ME DIT!

ATELIER DI FRANCESE E CINEMA IN LINGUA ORIGINALE

per bambini dai 5 agli 11 anni
UN SABATO AL MESE
 dalle 15 alle 18

Calendario

25/01	15/03	24/05
22/02	12/04	07/06

www.afbologna.it

AA. 2024/2025
ISCRIZIONI APERTE

A gennaio iniziano i nuovi corsi!

PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

OMAGGIO ai primi 10 iscritti: **UNA SETTIMANA DI SUMMERCAMP**

Per info chiamaci allo **051.397014**

28 gennaio – 22 febbraio

BimbòArte 2025

Forme d'arte
Leggi il programma in cartolina

Future Film Kids

al cinema Odeon
domenica 26 gennaio
ore 10:30

Looney Tunes: il giorno che esplose la terra
Peter Brownardt (USA, 2024) 91'
euro 6,50: merenda + film
info@futurefilmfestival.it

Per tutto l'inverno

Spazio mamma Coccole e Libri

Tutti i mercoledì dalle 10 alle 13, in Sala Bebè di Biblioteca Salaborsa Ragazzi, Lo Spazio mamma - Coccole e libri offre consulenza e sostegno alle mamme e ai loro bambini, dalla nascita ai 6 mesi.
Info 051 2194460

Dal 18 gennaio al 13 aprile
RADA

Approdi temporanei per la crescita

Torna a Budrio la rassegna pensata per bambini da 0 a 11 anni e per le loro famiglie, ideata e curata dall'associazione Formati Sensibili. In quattro diversi spazi di Budrio – le Torri dell'Acqua, il Centro Sociale La Magnoia, l'Orto Sinergico di Prunaro e il Centro Armonia – sei laboratori interdisciplinari e due spettacoli
www.bambinidavivere.com/2025/01/16/rada-approdi-temporanei-per-la-crescita/



Dal 25 gennaio
al 31 maggio



The Best of

Aperte le prenotazioni per partecipare alla nuova edizione di The Best of, la storica rassegna di laboratori e spettacoli musicali rivolta a bambine e bambini per trascorrere il weekend con i propri genitori giocando, imparando e divertendosi con

Vuoi conoscere gli eventi per bambini ed essere sempre aggiornato? Iscriviti alla newsletter di Bimbò sul sito
www.bambinidavivere.com

agenda bimbò

Cose da fare con i bambini

28 gennaio-23 febbraio 2025

BimbòArte **FORME D'ARTE** Un progetto di **Bimbo**
www.bambinidavivere.it

Mielizia CENTRO MEDICO SPECIALISTICO BOLOGNESE mammamamma naturasi APPLE TREE

BimbòArte

ORGANIZZATO E PROMOSSO DA BIMBO
WWW.BAMBINIDAVIVERE.COM

PER LE SCUOLE
Martedì 28 gennaio – ore 14.30
ANTONIO LIGABUE A PALAZZO PALLAVICINI
Visita d'ascolto dell'opera d'arte con Maria Rapagnetta di Incontri nell'Arte
Età: dai 9 anni, riservato a una classe della primaria
Ingresso: 5 euro + 2 euro radioline a bambino
Via San Felice 24, Bologna

PER LE FAMIGLIE
bambini accompagnati da un adulto di riferimento
Venerdì 7 febbraio – ore 17 GRATUITO
FORME D'ARTE VEGETALE
A cura di Vanessa Nicastro, biologa
Scopriamo la cromatografia e la inseriamo in un nostro giardino o bosco, realizzato in capsula Petri!
Età: bambini tra i 5 e 8 anni, accompagnati da un genitore.
Naturasi, via Montefiorino 4/d

Sabato 8 febbraio – ore 10 GRATUITO
SASSI DIPINTI
Laboratorio con BimbòArte
Età: bambini tra i 5 e 12 anni, accompagnati da un genitore.
Naturasi, via Po 3

PRENOTAZIONI AL 3357231625
ATTIVITÀ GRATUITE
(tranne dove diversamente indicato)

Sabato 9 febbraio – ore 10
BIMBI IN CIASPOLE CON COOPERATIVA MADRESELVA
Una passeggiata dedicata ai più piccoli, una nuova avventura per ogni data: ci inoltreremo nel bosco imbiancato con l'aiuto delle racchette da neve.
Età: dai 5 anni.
Uscita mattutina: 10 - 12.30.
Uscita pomeridiana: 14 - 16.30
Note: indossare scarponcini da trekking, vestiti comodi e caldi, portare una merenda e 1L di acqua a testa.
Informazioni e prenotazione (obbligatoria) entro il venerdì precedente:
Lorenzo – 348 5522929; escursionismo@coopmadreselva.it
Costo: 15 € per adulti e bambini (escursione + noleggio ciaspole).

Sabato 8 febbraio – ore 11.30 GRATUITO
DOLCI FANTASIE: DECORIAMO I BISCOCCOTTI CON ARTE
Laboratorio creativo
Età: dai 6 ai 10 anni, accompagnati da un adulto.
Insieme esploriamo l'arte della decorazione dei biscotti, ispirandoci alle forme e ai colori delle opere di Friedensreich Hundertwasser, artista austriaco.
Durata: 1 ora circa
Massimo 8 bambini delle elementari, accompagnati da un adulto
CAPIRE, via Borgonuovo 3/C

Sabato 8 febbraio – ore 15.30 GRATUITO
FORME IN MUSICA: COME SUONA LA CITTÀ
A cura di Music Together
Laboratorio musicale bambini e genitori

Età: dai 2 anni max 10 bambini
mammamamma Bologna
Via Giorgio Ercolani, 12b

Sabato 15 febbraio – ore 11 GRATUITO
FORME D'ARTE URBANE
Visita guidata con Giacomo Galli, Le visite insolite
Età: bambini tra i 5 e 12 anni, accompagnati da un genitore
Alla scoperta di facce, smorfie e volti mostruosi nei decori architettonici della città.
Durata: 1 h e 30
Ritrovo: davanti alla Sala Borsa

22 febbraio – dalle 15
SAMEDÌ, ÇA ME DIT ! ATELIER PER BAMBINI
Attività manuali e linguistiche in lingua francese per i bambini dai 5 anni in su.
Età: dai 5 anni in su
5 € ogni incontro (+ tessera associativa "Jeune francophone" obbligatoria: 15€). È necessario iscriversi entro il venerdì precedente l'incontro.
segreteria@albologna.it Tel. 051 332828
Alliance Française, via de Marchi 4

23 febbraio – ore 15 GRATUITO
DOMENICA AL MUSEO: MARAMEOOOOOO
Laboratorio giocoso dedicato alla mostra Facile Ironia, allestita nella Sala delle Ciminiere. Le tante opere in mostra, raccontano infatti come gli artisti nel corso del Novecento hanno utilizzato nel proprio lavoro un approccio ludico e ironico per interpretare il mondo.
Età: 6-11 anni
Info e prenotazioni: prenotazione obbligatoria a mamboedu@comune.bologna.it entro le 13 del venerdì precedente.
MAMBO, via Don Minzoni 14

la musica.
www.bambinidavivere.com/2025/01/16/the-best-of-al-museo-della-musica-3/

A febbraio

A Opificio Golinelli una serie di appuntamenti su tema dell'ingegno e della creatività

Esplorando come questo binomio, fin dall'antichità, abbia rappresentato il motore principale delle più grandi invenzioni dell'umanità. Sabato 8 febbraio e domenica 9 febbraio | Arte e a tutto tondo
Laboratori per bambine/i e ragazze/i dai 4 ai 13 anni, nell'ambito di ART CITY Bologna 2025 in occasione di ARTEFIERA
Sabato 15 febbraio | Passo dopo passo
Laboratori per bambine/i dai 4 ai 6 anni
Domenica 23 febbraio | Idee alla mano
Laboratori per bambine/i dai 7 ai 10 anni
Info e prenotazioni
www.bambinidavivere.com/2025/01/19/ingegno-e-creativita-allopficio-golinelli/



Sciropo di teatro

Anche per il 2025 torna Sciropo di Teatro®, il progetto di welfare culturale per bambine, bambini e famiglie realizzato da ATER Fondazione in collaborazione con gli assessorati alla Cultura, alla Sanità e al Welfare della Regione Emilia-Romagna. Giunto alla sua 4° edizione, il progetto promuove il teatro come "elisir straordinario",

continua nel retro

28 gennaio – 23 febbraio BimbòArte 2025: Forme d'Arte

BimbòArte, la rassegna dedicata all'arte per bambini e famiglie, torna a Bologna dal 28 gennaio al 23 febbraio 2025, arricchendo l'offerta culturale della città durante Arte Fiera e Art City. Quest'anno, il tema centrale è "Forme d'Arte", un viaggio creativo alla scoperta delle infinite possibilità espressive che l'arte offre.

Bologna si trasformerà in un grande laboratorio a cielo aperto, dove i più piccoli potranno immergersi in attività ispirate alle forme della natura, dell'architettura urbana e della fantasia. Sassi dipinti, boschi in capsula di Petri, decorazione di biscotti e passeggiate esplorative sono solo alcune delle proposte che attendono i partecipanti.

Dal 28 gennaio al 23 febbraio, BimbòArte offrirà laboratori, visite guidate e attività musicali per bambini e famiglie, molte delle quali gratuite grazie al sostegno dei nostri sponsor: Naturasi, Mielizia, mammamma Bologna, Centro Medico Specialistico Bolognese, Apple Tree School of English.

La rassegna, che promuove un turismo culturale e sostenibile, è un'occasione unica per avvicinare i bambini all'arte e alla creatività, con iniziative pensate per stimolare curiosità, immaginazione e consapevolezza del mondo che li circonda.

Perché BimbòArte? Perché crediamo che l'arte sia un diritto universale, da coltivare sin dalla più tenera età. Attraverso un programma ricco e variegato, BimbòArte accompagna i piccoli visitatori e le loro famiglie alla scoperta di un'arte che diverte, emoziona e insegna..

Prenotazioni al 3357231625 tranne che dove diversamente indicamente indicato

Scopri il programma >>> www.bimboarte.it/bimboarte-bologna-2025/

Smartphone sì o smartphone no?

I rischi della tecnologia e un uso consapevole degli smartphone

Intervista ad Alberto Pellai

utile è quella del bambino sulla giostra: anche dopo "gli ultimi due giri", sarà sempre difficile farlo scendere.

Come possiamo arginare i rischi legati agli smartphone?

Servono **regole familiari chiare**, come rispettare i limiti di età per social media e videogiochi, che spesso sono indicati al momento dell'iscrizione.

Inoltre, sarebbe fondamentale introdurre **scuole "smartphone-free"**, dove i dispositivi non siano nemmeno tenuti negli zaini, ma depositati in un luogo esterno alle aule.

Qual è il suo messaggio finale per i genitori?

Essere meno "tecno-entusiasti" e più consapevoli degli effetti negativi della tecnologia. È possibile invertire la rotta, ma servono regole chiare e un cambio culturale.

Guardiamo ai Paesi del Nord Europa: inizialmente molto tecno-entusiasti, hanno promosso programmi educativi basati sulla tecnologia, ma oggi stanno introducendo scuole "smartphone-free" fino ai 18 anni, dopo ricerche che hanno dimostrato l'inefficacia del digitale nell'educazione. Anche in Italia, il Ministro

dell'Istruzione ha proposto una circolare per vietare l'uso dello smartphone alle scuole medie, ma sarebbe importante estendere il divieto fino al termine del liceo.

Come rispondono i giovani a queste riflessioni?

Molti ragazzi, avendo un rapporto quasi additivo con gli smartphone, percepiscono queste narrazioni come scomode. Tuttavia, è essenziale educarli sui benefici di un uso equilibrato della tecnologia.

Io dico sempre ai ragazzi che **la cosa più importante che hanno è il loro cervello**. L'uso precoce e intensivo dello smartphone è correlato

con un peggioramento delle funzioni mentali e un'usura del cervello.

Fare **educazione digitale** è fondamentale fin dalla scuola primaria: è come fare educazione stradale.

Un esempio utile è mostrare video sull'attenzione selettiva, per spiegare come l'attenzione venga contesa e, quando spinta in una sola direzione, ti faccia perdere molti pezzi della realtà.

Qual è la sua missione?

La mia missione è **incontrare adulti, genitori, docenti ed educatori**, ovvero coloro che hanno la responsabilità educativa, e trasformare il tema in una **questione di sanità pubblica**, come è avvenuto per il tabacco. Non possiamo far finta di niente. L'età è cruciale: **vietato ai minori di 14 anni!**

Beatrice Di Pisa



Immagine di Joamp istockphoto

JOMO (Joy of Missing Out) e **FOMO** (Fear of Missing Out) sono due termini che descrivono opposti stati emotivi e atteggiamenti nei confronti delle esperienze sociali, spesso legati all'uso della tecnologia e dei social media.

> FOMO

(Fear of Missing Out) "Paura di perdersi qualcosa"

Definizione: È l'ansia o il disagio che nasce dalla sensazione di essere esclusi da eventi, esperienze o attività interessanti che altre persone stanno vivendo.

Origine: Il termine è nato con l'avvento dei social media, che spesso mostrano una versione idealizzata delle vite altrui, facendo percepire agli utenti che stanno "perdendo" momenti

significativi.

Effetti: **FOMO** può portare a stress, bassa autostima, confronto sociale e un uso eccessivo dei social media nel tentativo di "non rimanere indietro".

Esempio: Scorrere Instagram e vedere gli amici a una festa mentre si è a casa può generare un senso di esclusione.

> JOMO (Joy of Missing Out)

"Gioia di perdersi qualcosa"

Definizione: È la soddisfazione e il piacere di scegliere di non partecipare a eventi o esperienze, per concentrarsi su se stessi, sul proprio benessere o su attività che si considerano più importanti o appaganti.

Origine: **JOMO** è una risposta consapevole a **FOMO**,

che incoraggia uno stile di vita più bilanciato e libero dalla pressione sociale.

Effetti: Favorisce la calma, la gratitudine e la capacità di vivere il momento presente senza confronti.

Esempio: Decidere di spegnere il telefono e trascorrere una serata tranquilla leggendo un libro o facendo yoga, senza sentirsi in colpa per non essere a una festa.

IN SINTESI:

FOMO riguarda la pressione sociale e il confronto: "Cosa mi sto perdendo?"

JOMO riguarda il benessere e l'autonomia: "Che bello non essere lì!" Passare da **FOMO** a **JOMO** è spesso un obiettivo per ridurre lo stress legato all'iperconnettività e ritrovare un equilibrio personale.

#Fragili

La Baracca - Testoni Ragazzi

26 febbraio ore 20:00

Teatro Laura Betti

Casalecchio di Reno

L'ADOLESCENZA A TEATRO

un appuntamento per le famiglie

dagli 11 anni

www.teatrocasalecchio.it

NOLEGGIO ARTICOLI PER BAMBINI

La soluzione ideale per le vostre vacanze!

#viaggia leggero

PRODOTTI A NOLEGGIO

- Passeggini
- Seggiolini auto
- Seggioloni pappa
- Lettini da viaggio
- Zaini e Marsupi e tanto altro.....

Consegne a domicilio, Hotel, Aeroporto, Stazione.

Info e preventivi:
[mammamamma_bologna](https://www.instagram.com/mammamamma_bologna)
 Tel. 3312743170
mammamamma.bologna@gmail.com

siamo a Bologna
Via G. Ercolani 125 - no ztl

capace di incidere positivamente sul benessere di bambini e famiglie, favorendo la coesione e l'inclusione sociale.

www.bambinidavivere.com/2025/01/19/sciropo-di-teatro



Dal 7 al 17 marzo
Visioni di Futuro,
Visioni di Teatro...

Il festival internazionale di arti performative e cultura per la prima infanzia a cura de La Baracca – Testoni Ragazzi prevede spettacoli per la fascia d'età 0-6 anni, laboratori per educatrici e insegnanti, conferenze, incontri e seminari.

Un calendario di appuntamenti e approfondimenti per riflettere insieme sul rapporto tra arte ed educazione e la cittadinanza culturale dell'infanzia.

www.bambinidavivere.com/2025/01/19/visioni-di-futuro-visioni-di-teatro-4/



16 marzo

La storia di Grisù

Il coraggioso draghetto sputafuoco creato dai fratelli Pagot negli anni Sessanta e tornato oggi sui piccoli schermi con una serie in onda su Rai Yoyo, diventa per la prima volta un musical: Grisù. Un drago senza paura.

Teatro Celebrazioni
www.bambinidavivere.com/2025/01/07/grisu-al-celebrazioni/

Ciaspolate sulla neve con Madreselva

Prossime date:

8 Febbraio,
22 Febbraio

Una passeggiata dedicata ai più piccoli, una nuova avventura per ogni data: nel bosco imbiancato con l'ausi-



Scopri la ricetta!
Dessert ricotta e orzo

Ricorda uno dei più classici dessert della tradizione italiana, ma in una versione rivisitata... ed essenziale, con fette biscottate, ricotta, orzo e miele... ideale come merenda per i tuoi bimbi.

i tuoi supermercati bio di Bologna

naturasi
negozi e aziende agricole bio

inquadra per leggere la ricetta



io vado in bici ... (A FARE LA SPESA!)

...PERCHE' CHI VA IN BICI SORRIDE SEMPRE!

dal lunedì al sabato:
dalle 8.00 alle 21.00

la domenica:
dalle 9.00 alle 20.00

Centro SanRuffillo SUPERMARKET

lio delle racchette da neve, per imparare a osservare e riconoscere i segni di presenza degli animali! Scopri le date

www.bambinidavivere.com/2024/12/13/bimbi-a-spasso-con-le-ciaspole-2/



Anno scolastico 2025/2026: apertura delle iscrizioni rimandata al 21 gennaio

Info> www.bambinidavivere.com/2025/01/07/anno-scolastico-2025-2026-apertura-delle-iscrizioni-rimandata-al-21-gennaio/

Fino a marzo

La Merenda Sospesa

Al Teatro Ridotto la rassegna dedicata a bambini, bambine e le loro famiglie, che proseguirà fino a marzo, negli spazi della Casa delle Culture e dei Teatri.

www.bambinidavivere.com/2024/10/11/la-merenda-sospesa-al-teatro-ridotto-2/

Consiglio Nazionale delle Ricerche



16 gennaio - 2 marzo 2025

Bologna, Museo Civico Archeologico

Mostra Scientifica interattiva ideata e realizzata dal Consiglio Nazionale delle Ricerche

Per prenotazioni www.bo.cnr.it/wp_artico

articomostra.cnr.it



Con il contributo scientifico di



Con il patrocinio di



ARTICO, viaggio interattivo al Polo Nord

Mostra Interattiva del CNR, fino al 2 marzo 2025 al Museo Civico ed Archeologico. L'esposizione affronta dall'interno l'urgente

tema del cambiamento climatico, rendendo comprensibile a tutti l'impatto che il riscaldamento globale ha sul Sistema Terra, con

conseguenze particolarmente evidenti nelle regioni artiche. Un'occasione interattiva e pratica per scoprire le caratteristiche di questo affascinante territorio e le attività di frontiera condotte dai ricercatori italiani. Per le scuole ed i gruppi la Mostra sarà aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 14.00 escluso il martedì, giorno di chiusura del Museo.

La Mostra della durata di un'ora e mezza sarà totalmente gratuita. Per la Cittadinanza la Mostra sarà aperta nei festivi dalle ore 10.00 alle ore 19.00.

Le prenotazioni sono attive al seguente link https://www.bo.cnr.it/wp_artico/ dove troverete anche informazioni aggiuntive sempre aggiornate.