

CESPER 2023



CUSTODI DIGITALI

Pediatri, genitori, insegnanti e comunità
per il benessere digitale

EDUCAZIONE FAMILIARE DIGITALE DALLA NASCITA

Dr.ssa Chiara Oretti

PLS Trieste, FVG
Presidente SICuPP FVG Trento e Bolzano



CUSTODI DIGITALI - IL TEMA



A tavola con telefono e tablet,
lo fa il 72% delle famiglie con
bimbi tra 0 e 2 anni

Sono i dati che emergono da un'indagine
sul rapporto con il digitale all'interno delle
famiglie condotta da un pool di pediatri

PRESENTAZIONE: IL CONTESTO

GLI SCHERMI NELLA PRIMA INFANZIA

- 1 bambino su 3 che nasce nel 2023 avrà in mano uno smartphone entro il suo primo anno di vita. Questa quota salirà al 50% entro il 2025
- Circa il 50% delle neo-mamme usa lo smartphone quando allatta
- Nel 2^a anno di vita il 70% dei genitori dichiara di aver usato almeno una volta i media digitali per calmare il proprio bambino, tenerlo buono, distrarlo
- l'80% dei bambini dai 3 ai 6 anni è capace di usare alcune funzioni dello smartphone dei genitori



PRESENTAZIONE: IL CONTESTO

UNA BATTAGLIA IN CORSO PER LA NOSTRA ATTENZIONE

TECHNOFERENCE è il termine usato nella ricerca scientifica che indica i «comportamenti quotidiani di interruzione delle interazioni, in particolare tra genitore e bambino, dovuti all'utilizzo dei media digitali – soprattutto smartphone e tablet»

“Alexa, mi manca il papa”.

“Ok ho aggiunto papa' alla lista della spesa. Ti manca qualcos'altro? Lista dei desideri di Amazon



PRESENTAZIONE: IL CONTESTO

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE STRUTTURALI

GLI SCHERMI

1. **ISOLANO DALLE RELAZIONI**
presenza fisica / assenza relazionale
2. **ISOLANO DAL CONTESTO FISICO E NATURALE**
non vediamo quello che abbiamo intorno (natura)
3. **ISOLANO DAL NOSTRO MONDO INTERIORE**
i contenuti mi portano «altrove» e non mi chiedo più (o molto meno) cosa mi interessa? Cosa mi appassiona? Cosa voglio fare?. La continua proposta di stimoli e possibilità impedisce queste domande



CESPER 2023



© Matteo Maria Giordano



CESPER 2023



CUSTODI
DIGITALI



CESPER 2023



Lasciano il figlio di 3 anni in auto e vanno al centro commerciale: «Lo controllavamo in videochiamata». Genitori denunciati

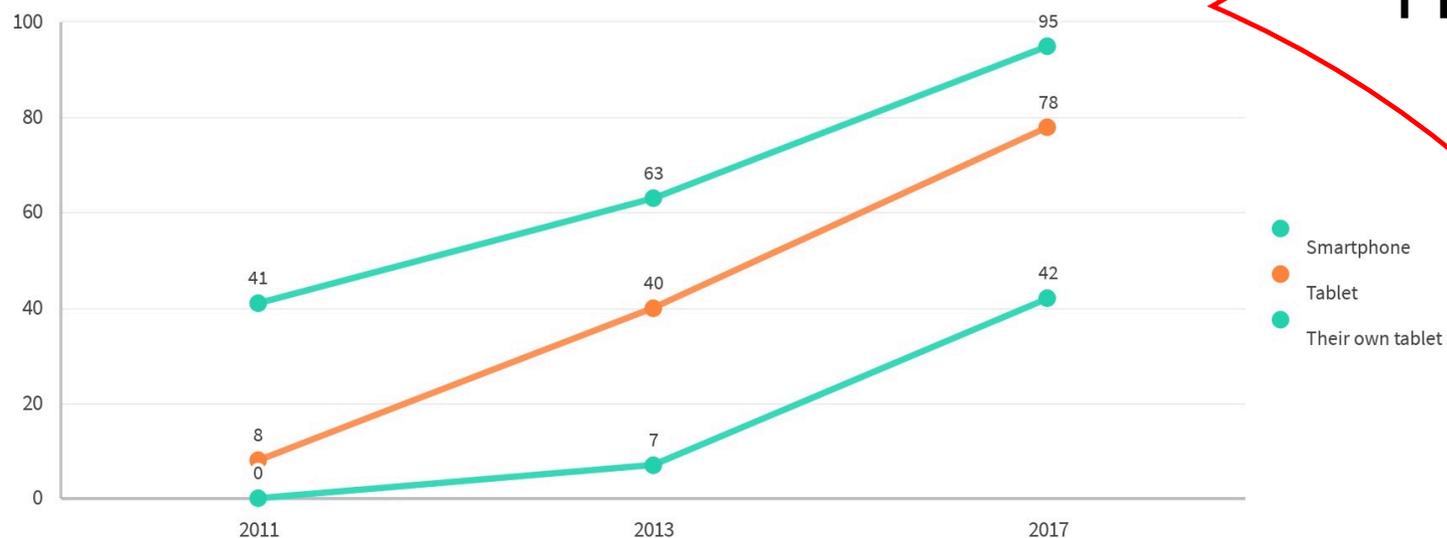
Il piccolo di tre anni addormentato nel parcheggio, arrivano i carabinieri

STAMPA, 20 NOVEMBRE 2022

PRESENTAZIONE: LA RICERCA E I DATI

Mobile device nelle case, 0 - 8 anni (U.S.A.)

The Common Sense Census: media used by kids age zero to eight



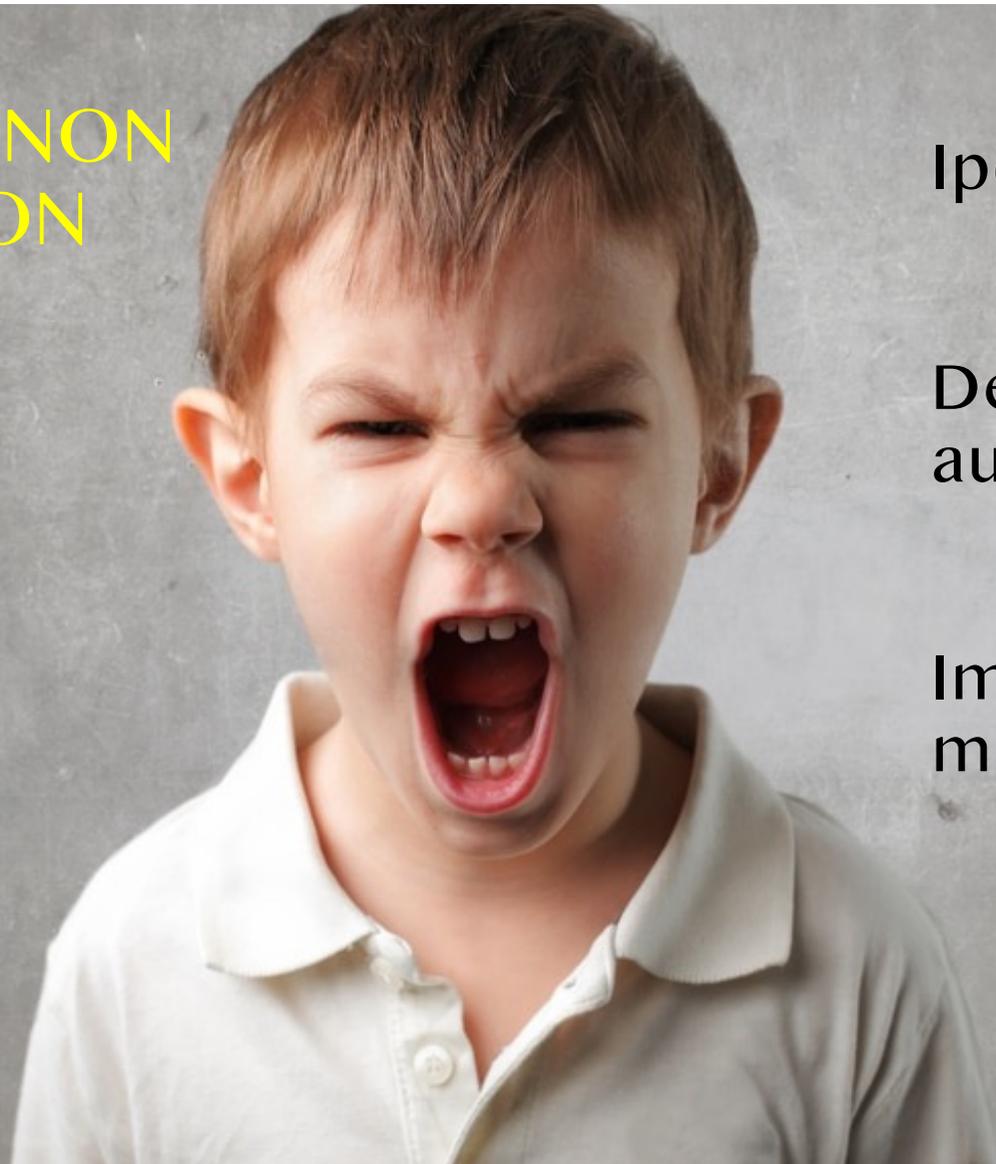
e siamo nel
PRE COVID !!

TEMI DI FONDO

1. **ANTICIPO DELL'ARRIVO DEGLI SCHERMI NELLE ABITUDINI FAMILIARI**
2. **IMPATTO SUI BAMBINI IN TERMINI DI SALUTE E BENESSERE**

Le emozioni **NON**
educate e **NON**
regolate

Che cosa
diventano??



Iper attivita

Deficit
autoregolativi

Impaccio
motorio

PRINCIPALI EFFETTI DOCUMENTATI DEGLI SCHERMI SULLO SVILUPPO

FISICO	COGNITIVO	PSICOLOGICO / RELAZIONALE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento dell'obesità e temi correlati ➤ Difficoltà di coordinazione e movimento ➤ Problemi alla vista ➤ Problemi all'udito ➤ Sedentarietà ➤ Disturbi del sonno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disturbi dell'attenzione ➤ Aumento dell'aggressività ➤ Incapacità di attesa / concentrazione ➤ Difficoltà di autoregolazione ➤ Difficoltà di gestire frustrazione ➤ Ritardi acquisizione del linguaggio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Minor sviluppo empatia ➤ Disturbi nell'area della pro-socialità ➤ Diminuzione del benessere personale ➤ Minor numero di interazioni sociali ➤ Minor qualità nelle relazioni ➤ Aumento dell'aggressività e dell'ansia

PRINCIPALI EFFETTI DOCUMENTATI DEGLI SCHERMI SULLO SVILUPPO

COSA ABBIAMO DECISO DI FARE?

CESPER 2023

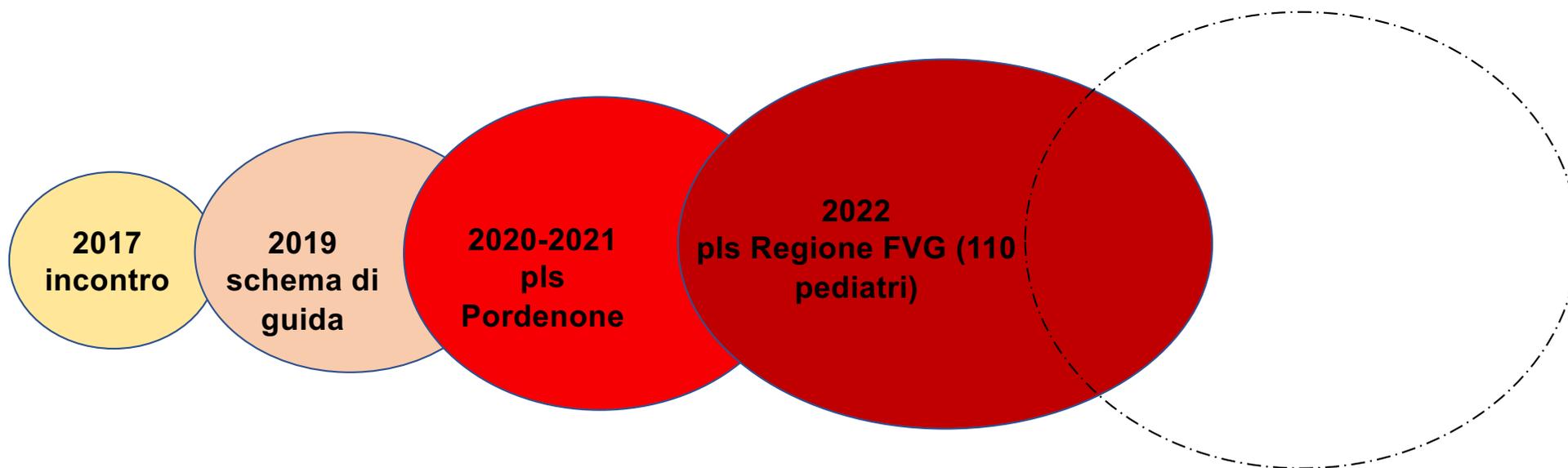


CUSTODI DIGITALI

Pediatri, genitori, insegnanti e comunità
per il benessere digitale



CUSTODI DIGITALI: IL PERCORSO



CUSTODI DIGITALI: METODOLOGIA

Scelte di metodo

1. **MESSAGGI FASE SPECIFICI** (ogni età ha i suoi compiti evolutivi)
2. **DARE POCHE INDICAZIONI** (ma centrali per la salute e per il benessere digitale in un'ottica preventiva)
3. **SISTEMATICITA' DI INTERVENTO** (interventi solo durante i bilanci di salute)
4. **RUOLO DEL PEDIATRA DI FAMIGLIA** (un pediatra: 1000 bambini)
5. **SPERIMENTAZIONE E VERIFICA DEGLI STRUMENTI** (ricerca collegata e revisione dei materiali)
6. **COMUNITA' EDUCANTE** (non solo Pediatri ma Nidi, Infanzia, Servizi Sociali, biblioteche, scuole, associazioni...)

CUSTODI DIGITALI: MATERIALE

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

0/6 MESI

IL TUO SGUARDO È PREZIOSO
Non farti distarre da messaggi o notifiche: quando il bambino ti sveglia tieni il telefono spento, copri i tasti in attesa che il bambino dorma. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorma.

ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI
L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (tv o smartphone). Non lo stile solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il tuo benessere.

IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE
Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resisti alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi ipnotizzano il suo sguardo, non lo fanno stare magro, non lo aiutano ad autogestirsi.

RESTA CONNESSO E SOCIAL
Continua ad utilizzare internet, i social media e lo smartphone, ma quando il tuo bambino dorme.

LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE
Se decidi di mandare fotografie ad amici o parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui Social Media: dalla rete non si cancella nulla. Condividi poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

6-12 MESI

MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA
Aiuta il tuo bambino a fare esperienze del cibo e del gusto (sapori e odori) non mettigli davanti uno schermo. Tablet e smartphone impediscono questa esperienza fondamentale di apprendimento e di crescita.

IL TUO BAMBINO IMPARÀ MUOVENDOSI
Il bambino si muove e impara a stare seduto senza appoggiarsi: lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, di afferrare oggetti, sempre sotto il tuo sguardo. Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e il tipo di interesse manifesta.

AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI
Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti il pianto è insistito e prolungato, e resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere. Tre cose aiutano il bambino: la voce, il contatto fisico, il movimento. In questo modo può essere consolato un bimbo.

FUORI CASA GUARDA IL MONDO
Quando porti il tuo bambino a fare un giro con il passeggino, digli di guardare tutto quello che ha intorno a sé. Porta un oggetto che possa mostrare a un piccolo lobo che possa tenere in mano, ma non dargli in mano uno schermo. Quando puoi, racconta quello che sta vedendo.

LEGGI E RACCONTA STORIE
La voce della mamma e del papà è un collante naturale e la storia hanno sempre un potere magico. Per il video ci sarà tempo. Canta per il bambino: la musica è sempre un dono!

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

1-2 ANNI

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO
Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedischi di muoversi e quindi di imparare qualcosa. Lascia al bambino la libertà di muoversi, di giocare e sperimentare, sempre sotto il tuo sguardo. Incoraggia la sua curiosità verso gli oggetti e strumenti che producono suoni.

A TAVOLA SI STA INSIEME E SI PARLA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv.

ARRIVANO I PRIMI VIDEO E CARTONI ANIMATI
Dai due anni puoi introdurre i primi cartoni animati: guarda sempre in cartello i programmi e fai attenzione alle indicazioni di età.

ASCOLTA MUSICA
Ascolta musica e canta insieme al tuo bambino. Cogli ogni occasione di partecipazione ad eventi di musica dal vivo.

LEGGI AL TUO BAMBINO
Le storie lette dalla voce del genitore hanno un magico diverso rispetto al video, «allo tv o alle voci critiche degli assistenti vocali».

YOU TUBE PUÒ ASPETTARE
Evita di usare smartphone e tablet per far vedere video al tuo bambino. Tieni gli schermi sempre lontani dai suoi occhi.

PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla camera del bambino: dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10/12 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

3-6 ANNI

IL TABLET NON È OBSERVATORIO
Il tablet non è fondamentale di gioco e di sperimentazione: diletta. Se decidi di usare un tablet limita il tempo e scegli bene i contenuti. Non usarlo davanti ai pasti.

NEGLI I TEMPI DI UTILIZZO
Video, tv e schermi devono essere dei tempi stabiliti da mamma e papà, anche davanti a storie di lettura e nel tuo sistema, e non devono superare le due ore al giorno.

PROTEGGI IL TUO PICCOLO
Se usi uno smartphone o tablet, i contenuti da vedere insieme devono essere adatti ai più piccoli. Ogni tanto anche i tablet più grandi devono poter andare, da soli, in modalità di contenuti adatti alla loro età.

A TAVOLA SI STA INSIEME, SI PARLA E CI SI QUARDA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv. Edo non è solo un telefono. A ristorante e cinema.

CHEMI CHE COSA HA VISTO
Ogni volta che metti il tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo aiuterà a capire meglio e a poter comprendere quello che ha visto.

PROTEGGI LA LETTA CONSIGLIARE
Dati e contenuti di programmi televisivi hanno indicazioni di età e anche le app e i videogiochi hanno indicazioni di età.

QUANDO USI I MEDIA TALKO CON CREATIVITÀ
Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, uno videoregistratore, dalla camera al sistema per fare attività insieme al tuo bambino. Privilegia l'utilizzo di applicazioni collaborative che consentono il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

LEGGI AL TUO BAMBINO
Le storie lette dalla voce di mamma e papà hanno un magico diverso rispetto al video, «allo tv o alle voci critiche degli assistenti vocali».

PROTEGGI E ACCOMPAGNA IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla camera del bambino. Dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

6-10 ANNI

PER LO SMARTPHONE SI PUÒ ASPETTARE
I bambini a questo età hanno sempre un adulto vicino; non serve loro uno smartphone né per lo sicurezza né per stare con i loro amici. Meglio più avanti. Sul loro dispositivi metti una password.

I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI
Molti spesso i videogiochi "topolari" tra i bambini non hanno contenuti adatti alla loro età. Controlla lo standard PEGI (età consigliata) e vedi sul retro di questo scheda un elenco dei videogiochi adatti a questa fascia di età.

INTERNET È FATTO PER GLI ADULTI
Se non vuoi che tua figlia veda contenuti di paragonati o violenti, devi sempre controllare e sapere quando va su internet. Metti un parental control sui dispositivi digitali e vedi le indicazioni sul retro di questa scheda.

USA I MEDIA CON CREATIVITÀ
Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, uno videoregistratore. Privilegia l'utilizzo di applicazioni che consentono il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

CHEMI CHE COSA HA VISTO
Chiedi sempre al tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo aiuterà a capire meglio e a poter comprendere quello che ha capito del video e dello storia che ha visto.

PROTEGGI IL RIPOSO DI TUO FIGLIO
Lascia tv, smartphone e video fuori dalla stanza da letto del bambino. Ricordare che dormire 9/10 ore di sonno sono fondamentali per il suo benessere.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

11/14 ANNI

DECIDI INSIEME LE REGOLE DI UTILIZZO
Metti nelle regole chiare per l'utilizzo dello smartphone e dei Social Media. Chiedi al tuo pediatra "il contratto" per l'utilizzo dello smartphone che può essere un buon punto di partenza.

LO SMARTPHONE DEVE STARE FUORI DELLA CAMERA DA LETTO
Decidi un posto della casa dove mettere i dispositivi prima di andare a dormire e da esempio mettendone anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. Dai il buon esempio è fondamentale.

TRASPARENTE FINO A 14 ANNI
La password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno l'obbligo legale di controllare i social media e le attività online. Logging del controllo privato sulla privacy.

CONTROLLA SOCIAL, APP E VIDEOGIOCHI
Una foto sui social, anche mandata per scherzo, in un solo giorno può raggiungere migliaia di persone. Se fosse quella di tuo figlio o di tua figlia vorresti averla fermata in tempo. Metti le regole che i videogiochi e app si scaricano assieme a te che i vedono sempre assieme e spesso.

CHEMI QUELLO CHE SUCCIDE ONLINE
Quello che avviene sui social e in rete è importante per tuo figlio: tanto quanto una esperienza reale. Interessati sempre di quello che fa online e lo coinvolgi, videogiochi e social media compresi.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

COSA FANNO I PEDIATRI

1. Viene INTRODOTTO UN NUOVO TEMA nel Bilancio di Salute
2. INTERVENIAMO sulle ABITUDINI FAMILIARI (comportamenti, contenuti, salute in relazione agli schemi)
3. VOGLIAMO DEI GENITORI PRESENTI, MENO DISTRATTI

OBIETTIVI

2. DARE INDICAZIONI APPLICABILI NEL CONTESTO DI VITA (pratiche)

- Quali contenuti sono datti all'età?
- Quanto tempo è consigliato
- Come gestire i dispositivi in casa
- Le alternative agli schermi

1-2 ANNI

Gli schermi in questa fascia di età non aiutano il bambino a crescere e svilupparsi perché è il movimento e l'esperienza diretta ciò che serve al bambino per imparare, e sviluppare le abilità sia fisiche (motorie) che cognitive (sviluppo del cervello). L'utilizzo degli schermi limita il movimento, riduce la quantità e qualità delle relazioni, inoltre è correlato a molti fattori di rischio (disturbi del sonno, aumento del peso, problemi alla vista, ritardo nello sviluppo del linguaggio, etc.). Per questi motivi i consigli che seguono riguardano soprattutto le attività alternative.

Dai due anni di età si possono introdurre anche gli schermi e i primi cartoni animati e video con questi accorgimenti:

- sempre per poco tempo,
- in compagnia di un adulto,
- con gli schermi lontani (evitare di vedere video su smartphone e tablet e su YouTube),
- facendone oggetto di dialogo.

La voce del genitore è una guida preziosa: è fondamentale raccontare al bambino quello che accade sullo schermo, e coinvolgerlo con domande e osservazioni collegate ad oggetti reali (es.: "guarda, il colore rosso, come il rosso del nostro cuscino").

COSE DA VEDERE

Come si inizia ad usare gli schermi con i più piccoli

Cartoni animati

Le serie proposte hanno contenuti chiari e facilmente comprensibili per i più piccoli; le sequenze hanno ritmi lenti, le atmosfere sono distese e rassicuranti. **La Pimpa**, le piccole storie della cagnolina a pallini rossi e del suo padrone Armando che si muove e parla come una bambina, creata nel 1975 dal prestigioso artista e scrittore italiano Altan.

Dora l'esploratrice, Giustina, Olivia e il loro fantastico amico Cluffetto viaggiano alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.

Curioso come George, la scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per conoscere il mondo intorno a sé e stringere amicizia con gli umani e gli altri animali.

Bing, il protagonista affronta ogni giorno nuove sfide soprattutto di carattere emotivo. Struttura degli episodi molto chiara e distesa e ben comprensibile per i più piccoli.

Film

Koda fratello orso, storia di armonia tra uomo e natura, di riconciliazione e di ricerca di sé condita di sano umorismo.

Ortone e il mondo dei chi, una storia buffissima di un elefante che scopre una popolazione di esseri piccolissimi con cui stringe una solida alleanza.

App

Per le App meglio aspettare ancora qualche anno.

Smartphone e tablet

I genitori possono usare i loro dispositivi digitali

in modo creativo e attivo.

Foto e video possono essere un modo per giocare, riconoscere persone e cose reali, ricordare esperienze vissute. Si possono registrare voci, suoni e canti e riascoltarli insieme.

È fondamentale usare i dispositivi per coltivare relazioni; le videochiamate ad amici e nonni sono momenti molto importanti e significativi per il bambino.

COSE DA FARE

Attività alternative all'utilizzo degli schermi

È importante **allestire in casa un angolo gioco** dove sono organizzati materiali (carta, colori, fobici...), giochi e libri. **Uno spazio-sena** dove il bambino possa sentirsi al sicuro e dedicarsi al gioco, alla sperimentazione e alla scoperta in autonomia, assieme ai coetanei o agli adulti.

Attività

Bottiglie sensoriali, bottigliette di plastica riempite di semi, sabbolini, acqua ed altri piccoli oggetti interessanti da guardare e da scolare.

Cestino tesori galdschmied, una cesta piena di oggetti di materiale naturale (no plastica e no giocattoli) da guardare, toccare, annusare, scuotere, leccare. La Cesta offre la massima varietà di stimoli sensoriali.

Immagini ad alto contrasto, uno strumento utile per facilitare lo sviluppo sensoriale della vista dei più piccoli.

Cesta delle stoffe, diversi tessuti da esplorare con le mani e con tutti i sensi (mordere, annusare, sentire...)

Colori a dita, dai due anni in su, è un'attività che favorisce lo sviluppo della motricità fine e del coordinamento occhio-mano.

Musica, ballare, cantare, non è mai troppo presto per condividere le proprie passioni con i più piccoli! Non ci sono musiche giuste, ma è importante provare a proporre una varietà di ascolti (jazz, classica, etnica, elettronica...).

Approfondimenti

www.custodigitali.site ⇒ il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.

www.mamamo.it ⇒ sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.

www.commonsemmedia.org ⇒ sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.

www.natiperleggere.it ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura per tutte le età.

www.epicentro.iss.it/materno/attivita-bambini ⇒ portale dell'Istituto Superiore di Sanità.

www.uppa.it/cultura ⇒ rivista per genitori, indipendente.

OBIETTIVI

3. RIMETTERE AL CENTRO IL BENESSERE DEL BAMBINO

- Competenze (cosa è in grado di fare e di capire)
- Bisogni (di cosa ha bisogno in quella specifica fase evolutiva di sviluppo)
- Compiti evolutivi (cosa deve imparare a fare)

6-10 ANNI

Gli schermi in questa fascia di età fanno parte del contesto di esperienza del bambino: tv, tablet, videogiochi non sono comunque obbligatori ma possono dare stimoli positivi soprattutto se utilizzati in modo creativo e se diventano occasione di discussione e dialogo tra genitore e bambino. Gli schermi non dovrebbero superare le due ore al giorno di utilizzo complessivo ma non quotidianamente (garantiamo che che ci siano giornate senza schermi). Lo smartphone personale presenta molti più rischi che benefici e andrebbe decisamente evitato: può essere possibile dai 9/10 iniziare un utilizzo condiviso coi genitori (quindi usare quello della mamma o del papà) ma sempre insieme e decidendo con attenzione i contenuti. Va evitato anche l'accesso autonomo a whatsapp e ai social network (vedi TikTok) che comunque richiedono una età maggiore per l'accesso. Benché Youtube Kids sia una piattaforma molto più adatta ai più piccoli di quanto lo sia YouTube, per la selezione che viene fatta dei contenuti, la maggior garanzia di sicurezza è rappresentata sempre e comunque dal controllo di un genitore, che deve sempre sapere cosa sta guardando il proprio bambino.

COSE DA VEDERE

Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Cartoni animati

Giù in tempo, **Giustino**, **Olivia** e il loro fantastico amico **Ciuffetto** viaggiano alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.

Meteo Heroes, un gruppo di amici difende il pianeta da inquinamento ed eventi avversi con i suoi superpoteri. **Geronimo Stilton**, le avventure del topo giornalista sono ricche di azione, stimoli interessanti e messaggi positivi. **Siamo fatti così**, serie molto istruttiva sul funzionamento del corpo umano.

Film

Paddington, l'orsetto **Paddington** cerca di portare affetto e gentilezza anche nelle situazioni più tragicomiche. **Kiki consegna a domicilio**, la storia di una giovane strega simpatica e un po' maldestra alla ricerca dell'indipendenza.

App

Scratch JR, app di introduzione alla programmazione per i più piccoli. Spazio libero alla creatività. **Toonastic 3d**, un app intuitiva e divertente per creare brevi cartoni-animati e stimolare la fantasia. **Stati della materia**, app molto semplice, dedicata all'osservazione di un fenomeno fisico molto comune: la trasformazione della materia (dallo stato solido, liquido, gassoso). **Smart Tales**, è una ricca libreria di storie interattive e animate propedeutiche all'apprendimento delle materie STEM (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica). **Conta bosco**, app per avvicinare i bambini alla matematica.

Videogames

Leo's fortune, PEGI 3, tablet. Azione e ingegno con scenari illustrati ed arte, a caccia di un misterioso ladro. **Just Dance**, PEGI 3, console. Un classico per giocare con amici e familiari sfidandosi a passi di danza e ritmo. **Minecraft Dungeons**, PEGI 7, console. **Minecraft** in versione fantasy, con tesori e mostri da sconfiggere. **Monument Valley**, per tablet. Puzzle game ingegnoso e affascinante ispirato ai paradossi visivi di Escher. **Super Mario 3D World**, PEGI 7, console. Un classico divertente ed intuitivo, fino a 4 giocatori.

Parental control

In ogni dispositivo (pc, smartphone, tablet, smart tv, console) ci sono delle impostazioni parental control che si possono attivare. Si trovano di solito alla voce "impostazioni". Suggeriamo questi strumenti utili per usare in sicurezza pc e smartphone tenendo sotto controllo i tempi di utilizzo: **Google Family Link**, **Qustodio**, **KidsLax**, **Eset parental control** (free con limitazioni, più completi a pagamento).

Per navigare in internet tramite browser ci sono inoltre utili "estensioni" per filtrare siti e risultati ricerca: **Adult Blocker** per Chrome, **FoxFilter** per Firefox, **Filtri Safe-Search** per Google

COSE DA FARE

Attività alternative all'utilizzo degli schermi

Attività in autonomia

Piccoli falegnami, legnetti di varie misure, un martello, chiodini, vinavil e un'idea da realizzare (un aereo, una cassetta), per stimolare manualità e fantasia con un po' di aiuto iniziale (sia per bambini che per bambine). **Ritratti con collage**, forbici, colla e riviste ricche di foto, per creare ritratti divertenti di familiari e amici e preparare un'esposizione per la prossima riunione di famiglia. **A caccia di libri**, stimolare alla lettura autonoma cercando i generi e titoli più adatti al carattere dei figli (fumetti, libri scientifici, pop-up, romanzi, ecc.) andando a sceglierli con loro in librerie e biblioteche. **Il cesto dei travestimenti**, pieno di stoffe e vecchi indumenti per potersi trasformare in mille personaggi.

Attività per giocare assieme

Giochi da tavolo, per una serata in famiglia o un pomeriggio con gli amici, la scelta è ampia, dai classici (carte, dama, tombola) a proposte più recenti (forza 4, monopoli, double...) per stimolare il gioco relazionale. **Caccia al tesoro fotografica**, scattare foto di dettagli/monumenti locali da riconoscere e raggiungere secondo un ordine prestabilito, con piccoli giochi e slide, magari coinvolgendo anche amici o vicini. **Missione a piedi**, scegliere una meta significativa da raggiungere partendo da casa con la sola energia delle proprie gambe! **L'albero genealogico**, recuperare le foto di zii, nonni e bisnonni da raccogliere in un quaderno o cartellone da appendere in camera e arricchire con racconti e aneddoti.

Approfondimenti

www.custodidigitali.site è il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.
www.mamama.it è sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.
www.commonsemmedia.org è sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per film, videogame e app.
www.nativerpellerger.it è portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura per tutte le età.
www.epicentro.iss.it/materno/attivita-bambini è portale dell'Istituto Superiore di Sanità.
www.uppa.it/cultura è rivista per genitori, indipendente.

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

1/2 anni

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO
Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedischi di muoversi e quindi di imparare qualcosa. Lascia al bambino la libertà di muoversi, di giocare e sperimentare, sempre sotto il tuo sguardo. Incoraggia la sua curiosità verso gli oggetti e strumenti che producono suoni.

A TAVOLA SI STA INSIEME E SI PARLA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv.

ARRIVANO I PRIMI VIDEO E CARTONI ANIMATI
Dal due anni puoi introdurre i primi cartoni animati: guarda sempre in anticipo i programmi e fai attenzione alle indicazioni di età.

ASCOLTA MUSICA
Ascolta musica e canta insieme al tuo bambino. Cogli ogni occasione di partecipazione ad eventi di musica dal vivo.

LEGGI AL TUO BAMBINO
Le storie lette dalla voce del genitore hanno una magia diversa rispetto al video, alla tv o alle voci artificiali degli assistenti vocali.

YOU TUBE PUÒ ASPETTARE
Evita di usare smartphone e tablet per far vedere video al tuo bambino. Tieni gli schermi sempre lontani dai suoi occhi.

PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla cameretta del bambino: dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10/12 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigital.site

1-2 ANNI

Gli schermi in questa fascia di età non aiutano il bambino a crescere e svilupparsi perché è il movimento e l'esperienza diretta ciò che serve al bambino per imparare, e sviluppa le abilità sia fisiche (motorie) che cognitive (sviluppo del cervello). L'utilizzo degli schermi limita il movimento, riduce le quantità e qualità delle relazioni. Inoltre è correlato a molti fattori di rischio (disturbi del sonno, aumento del peso, problemi alla vista, ritardo nello sviluppo del linguaggio, etc.). Per questi motivi i consigli che seguono riguardano soprattutto le attività alternative agli schermi.

Dal due anni di età si possono introdurre anche i primi cartoni animati e video con questi accorgimenti:

- sempre per poco tempo,
- in compagnia di un adulto,
- con gli schermi lontani (evitare di vedere video su smartphone e tablet e su YouTube),
- facendone oggetto di dialogo.

La voce del genitore è una guida preziosa: è fondamentale raccontare al bambino quello che accade sullo schermo, e coinvolgerlo con domande e osservazioni collegate ad oggetti reali (es: "guarda, il colore rosso, come il rosso del nostro cuscino").

COSE DA VEDERE

Come si inizia ad usare gli schermi con i più piccoli

Cartoni animati
Le serie proposte hanno contenuti chiari e facilmente comprensibili per i più piccoli; le sequenze hanno ritmi lenti, le storie/scene sono distese e rassicuranti.
La Pimpa, le piccole storie della capogitola e pallini rossi e del suo padrone Armando che si muove e parla come una bambina, creata nel 1976 dal prestigioso artista e scrittore italiano Altan.
Dora l'esploratrice, Giustino, Oliba e il loro fantastico amico Cluffetto viaggiano alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.
Curioso come George, lo scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per conoscere il mondo intorno a sé e stringere amicizie con gli umani e gli altri animali.
Big, il protagonista affronta ogni giorno nuove sfide soprattutto di carattere eroico. Storie degli episodi molto chiare e distese e ben comprensibile per i più piccoli.

Film
Koda fratello orso, storie di armonia tra uomo e natura, di riconciliazione e di ricerca di sé condotta di seno umorismo.
Ortore e il recesso del chi, una storia buffissima di un elefante che scopre una popolazione di esseri piccolissimi con cui stringe una solida alleanza.

App
Per le App meglio aspettare ancora qualche anno.

Smartphone e tablet
I genitori possono usare i loro dispositivi digitali in modo creativo e attivo.
Foto e video possono essere un modo per giocare, riconoscere persone e cose reali, ricordare esperienze vissute. Si possono registrare voci, suoni e canti e ascoltarli insieme.
È fondamentale usare i dispositivi per coltivare relazioni: le videochiamate ad amici e nonni sono momenti molto importanti e significativi per il bambino.

COSE DA FARE

Attività alternative all'utilizzo degli schermi

È importante allestire in casa un angolo gioco dove sono organizzati materiali (carta, colori, forbici...), giochi e libri. Uno spazio-fuori dove il bambino possa sentirsi al sicuro e dedicarsi al gioco, allo sperimentazione e alla scoperta in autonomia, assieme ai coetanei o agli adulti.

Attività
Bottiglie sensoriali, bottigliette di plastica riempite di semi, sabbia, acqua ed altri piccoli oggetti interessanti da guardare e da ascoltare.
Cestini tattili/gliodorini, una cesta piena di oggetti di materiale naturale (no plastica e no giocattoli) da guardare, toccare, annusare, scuotere, toccare. La Cesta offre la massima varietà di stimoli sensoriali, frangibili ad alto contrasto, uno strumento utile per facilitare lo sviluppo sensoriale della vista dei più piccoli.
Cesta delle stoffe, diversi tessuti da esplorare con le mani e con tutti i sensi (morfece, tessuto, seta...)
Colori a dita, dal due anni in su, è un'attività che favorisce lo sviluppo della motricità fine e del coordinamento occhio-mano.
Musica, ballate, canti, non è mai troppo presto per condividere le proprie passioni con i più piccoli! Non di sono macchine giuste, ma è importante provare a proporre una varietà di ascolti (jaz, classica, etnica, elettronica...).

Approfondimenti
www.custodidigital.site il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.
www.memot.it sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.
www.common.sensamedia.org sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.
www.videoperleggere.it portale del progetto nazionale, fornisce consigli di lettura per tutte le età.
www.psicentro.it/risorse/attivita-bambini portale dell'istituto Superiore di Sanità.
www.uppa.it/cultura rivista per genitori, dipendenti, indipendenti.
idpass.it guida, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini.
www.vivefido.it Giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

Temi di discussione con i genitori ed indicazioni

- **MOVIMENTO**, va incoraggiato e accompagnato
- **ALIMENTAZIONE**, condivisione, ascolto, CIBO come fonte di scoperta e di sperimentazione
- **TV**
- **SONNO**, niente schermi in camera, libri illustrati

SCREEN FREE ZONES



TEMPI DI ESPOSIZIONE e CONTENUTI

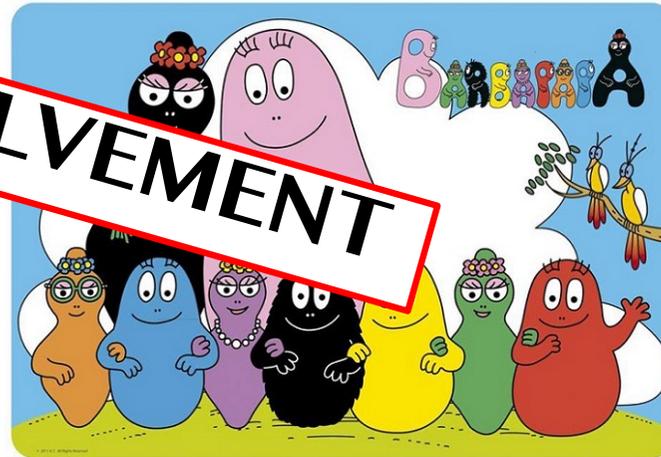
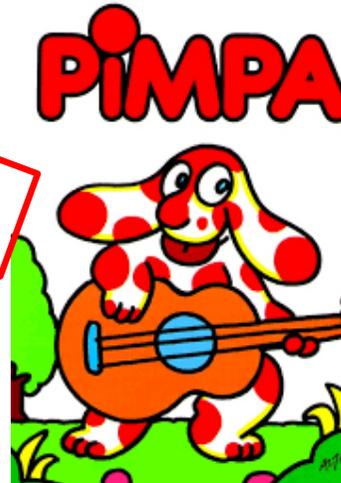
15-20 min al max

NON attività quotidiana, decisione mamma e papa'

Video scelto prima e visto insieme se possibile

Contenuti comprensibili e Sequenze con ritmo

SCREEN TIME



PARENTAL INVOLVEMENT

Chiedere al bambino di raccontare quello che ha visto
SEMPRE adulto interessato

ABITUDINI FAMILIARI

Influenzano i comportamenti dei bambini
Intensificano utilizzo



CONTENUTI

PEGI
il codice di autoregolamentazione
sui contenuti dei videogiochi

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti
e comunità alleati
per il benessere digitale

PER LO SMARTPHONE SI PUÒ ASPETTARE
I bambini a questa età hanno sempre un adulto vicino, non serve loro uno smartphone né per la sicurezza né per stare con i loro amici. Meglio più avanti. Sui tuoi dispositivi metti una password.

I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI
Molto spesso i videogiochi "popolari" tra i bambini non hanno contenuti adatti alla loro età. Controlla lo standard PEGI (età consigliate) e vedi sul retro di questa scheda un elenco dei videogiochi adatti a questa fascia di età.

INTERNET È FATTO PER GLI ADULTI
Se non vuoi che tuo figlio veda contenuti pornografici o violenti, devi sempre controllare e sapere quando va su internet. Metti un parental control sui dispositivi digitali e vedi le indicazioni sul retro di questa scheda.

USA I MEDIA CON CREATIVITÀ
Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, una videocamera. Privilegia l'utilizzo di applicazioni che consentano il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

CHIEDI CHE COSA HA VISTO
Chiedi sempre al tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo aiuterai a capire meglio e anche tu potrai comprendere quello che ha capito del video e della storia che ha visto.

PROTEGGI IL RIPOSO DI TUO FIGLIO
Lascia tv, smartphone e video fuori della stanza da letto del bambino. Ricorda che almeno 9/10 ore di sonno sono fondamentali per il suo benessere.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.site

6/10 anni

CONTENUTI

SCHEDA 6/10 ANNI

6/10 anni- CONSIGLI PER SVILUPPARE BENESSERE DIGITALE

Gli schermi in questa fascia d'età fanno parte delle normali attività quotidiane del bambino. Cartoni animati, app e videogiochi sono sperimentati da gran parte dei bambini. Gli schermi non dovrebbero superare le due ore al giorno di utilizzo complessivo, e inoltre non essere una attività quotidiana (sarebbe importante garantire giornate senza schermi). Lo smartphone personale presenta molti più rischi che benefici e andrebbe decisamente evitato. Può essere molto utile dal 9/10 anni iniziare un utilizzo condiviso coi genitori (quindi usare quello della mamma o del papà) ma sempre insieme e decidendo con attenzione i contenuti. Va evitato anche l'accesso autonomo a Whatsapp e al Social Network (vedi TikTok) anche perché queste app richiedono una età maggiore per l'accesso.

COSE DA VEDERE

Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Cartoni animati

Curioso come George (5+) - la scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per conoscere il mondo intorno a sé e stringere amicizia con gli umani e gli altri animali.
Glust'in tempo (5+) - Giustino, Olivia e il loro fantasioso amico Cluffetto viaggiano alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.
Meteo Heroes (7+) - Un gruppo di amici difende il pianeta da inquinamento ad eventi avversi con i suoi superpoteri.
Nefertina sul nilo (8+) - La protagonista è una bambina di otto anni che vive nell'antico Egitto. Curiosa e impulsiva, annota sul suo diario le avventure che la vedono protagonista insieme al suo amico Pirameses e al gatto Micerina, tra indagini, piccole paure e grandi scoperte.
Pinocchio and friends (8+) - la magica bottega di Papà Geppetto, un giocattolo, è la casa di Pinocchio e dei suoi amici, una banda di piccoli, grandi eroi sempre pronta a vivere avventure incredibili. Sono queste le caratteristiche di un cartoon avvincente.
Geronimo Stilton (9+) - le avventure del topo giornalista sono ricche di azione, stimoli interessanti e messaggi positivi.



App

Scratch JR - app di introduzione alla programmazione per i più piccoli. Spazio libero alla creatività.
Toontastic 3d - un'app intuitiva e divertente per creare brevi cartoni animati e stimolare la fantasia.
Stati della materia - app molto semplice, dedicata all'osservazione di un fenomeno fisico molto comune: la trasformazione della materia (dallo stato solido, liquido, gassoso).
Smart Tales - è una ricca libreria di storie interattive e animate pronte per l'apprendimento delle materie STEM (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica).



Videogames

Importante definire i tempi di gioco e controllare l'età consigliata dal sistema PEGI (le console permettono di farlo in automatico tramite le impostazioni interne).
Leo's Fortune (PEGI 3, tablet/smartphone) - Azione e ingegno con scenari illustrati ad arte, a caccia di un misterioso ladro.
Just Dance (PEGI 3, console) - Un classico per giocare con amici e familiari sfidandosi a passi di danza e ritmo.
Minecraft Dungeons (PEGI 7, console) - Minecraft in versione fantasy, con tesori e mostri da sconfiggere.
Monument Valley (PEGI 3, tablet/smartphone) - puzzle game ingegnoso e affascinante ispirato ai paradossi visivi di Escher.



Parental control

In ogni dispositivo (pc, smartphone, tablet, smart tv, console) ci sono delle impostazioni di parental control che si possono attivare. Si trovano di solito nel menu "impostazioni", sotto le voci "controllo parentale" oppure "impostazioni famiglia". Sugeriamo questi strumenti utili per usare in sicurezza pc e smartphone tenendo sotto controllo i tempi di utilizzo: **Google Family Link, Qustodio, KidsLox, Eset parental control** (gratuiti con limitazioni, più completi a pagamento).



È inoltre possibile limitare l'uso del dispositivo ad una sola applicazione finché il genitore non lo sblocca, in modo che possa essere usato dai propri figli per divertimento o per scuola senza tutte le distrazioni derivanti da altre app: per capire come fare si consiglia di cercare "smartphone/tablet blocco app su schermo" oppure "iphone/ipad Accesso guidato".

COSE DA FARE

Attività per il benessere e lo sviluppo di alternative all'utilizzo degli schermi

Ritratti con collage - forbici, colla e riviste ricche di foto, per creare ritratti divertenti di familiari e amici e preparare un'esposizione per la prossima riunione di famiglia.
A caccia di libri - stimolare alla lettura autonoma cercando i generi e titoli più adatti al carattere dei figli (fumetti, libri scientifici, pop-up, romanzi, ecc.) andando a sceglierli con loro in librerie e biblioteche.



Attività per giocare assieme

Giochi da tavola - per una serata in famiglia o un pomeriggio con gli amici, la scelta è ampia, dai classici (carte, dama, tombola) a proposte più recenti (Forza 4, Monopoli, Dobble...) per stimolare il gioco relazionale.
Caccia al tesoro fotografica - scattare foto di dettagli/monumenti locali da riconoscere e raggiungere secondo un ordine prestabilito, con piccoli giochi e sfide, magari coinvolgendo anche amici o vicini.
Missione a piedi - scegliere una meta significativa da raggiungere partendo da casa con la sola energia delle proprie gambe!
L'albero genealogico - recuperare le foto di zii, nonni e bisnonni da raccogliere in un quaderno o cartellone da appendere in camera e arricchire con racconti e aneddoti.

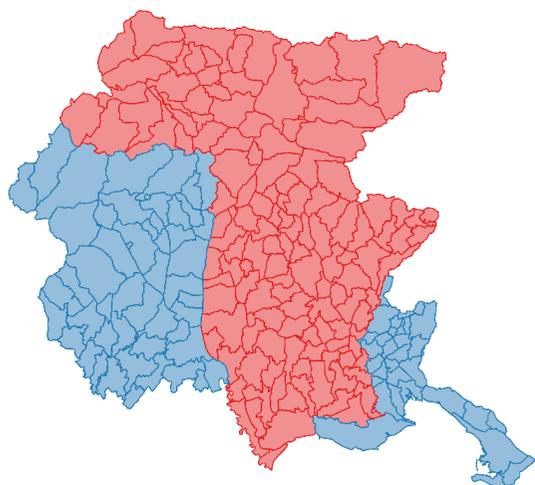


NATI PER LEGGERE -

Approfondimenti

www.custodidigital.site ⇒ il sito dell'Associazione MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.
www.mamamio.it ⇒ sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.
www.commonsemedia.org ⇒ sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.
www.natiperleggere.it ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura per tutte le età.
www.epicentro.iss.it/matermo/attivita-bambini ⇒ portale dell'Istituto Superiore di Sanità.
www.uppa.it/cultura ⇒ rivista per genitori, indipendente.
kidpass.it ⇒ guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini
www.navediclo.it ⇒ Giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

Il disegno



Trattati

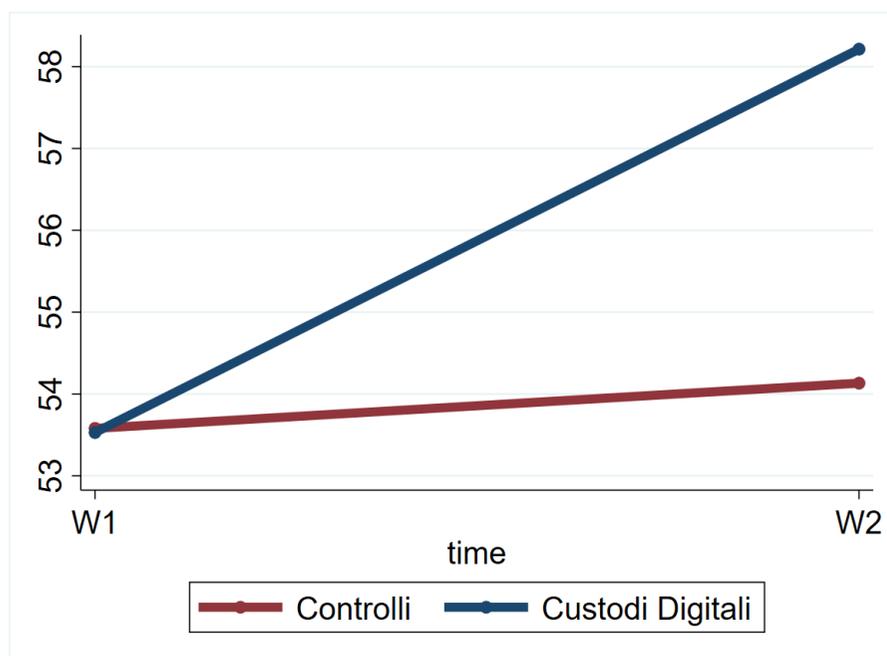
Gorizia, Pordenone e Trieste
Erogazione schede CD: **marzo 2022**

Controlli

Udine
Erogazione schede CD: **maggio 2022**

Risultati: stime di impatto

Conoscenza e uso di strategie per la gestione degli schermi in famiglia



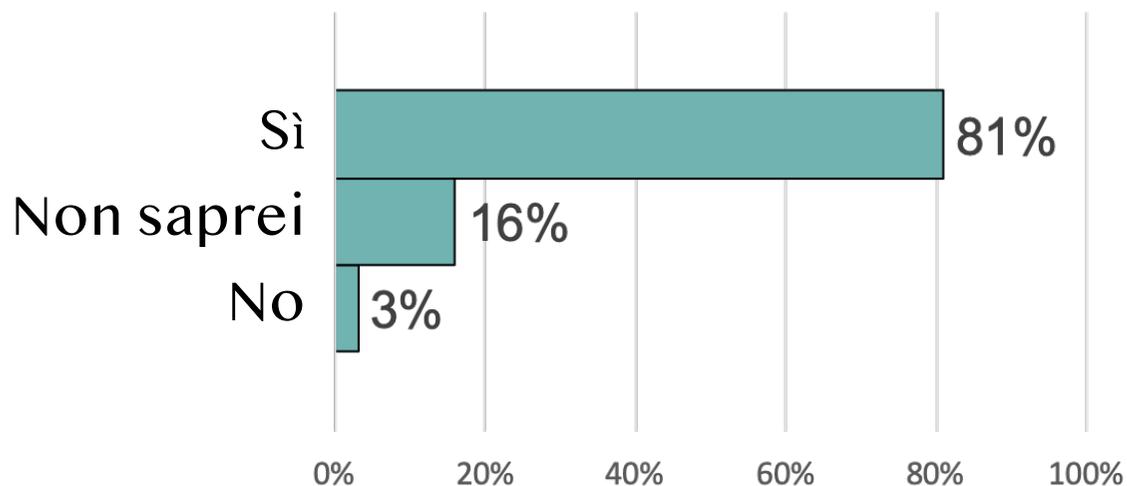
Alcune sotto-dimensioni significative

- (tutti) + 7% conoscenza sistema PEGI
- (3-10 anni) +17% uso dello smartphone in modo creativo per condividere tempo assieme
- (11-14 anni) +22% chiedere cosa avviene di interessante sulla rete/social e divieto uso schermi la sera in camera

...una sintesi generale

- Aumento significativo della conoscenza e uso di strategie per la gestione degli schermi in famiglia
- mantenimento di elevate livelli di efficacia percepita nella gestione del gioco e del divertimento con i propri figli

- **L'81% dei genitori** ritiene sia stato utile ricevere le schede di Custodi Digitali



STRUMENTI

2. IL SITO

www.custodidigitali.it



CUSTODI DIGITALI

Pediatrici, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE 0-14 ANNI

PEDIATRI

NIDI/INFANZIA

GENITORI

DOCENTI 6-14

CUSTODI DIGITALI



STRUMENTI

3. LA FORMAZIONE



PEDIATRI CUSTODI DIGITALI

PROGRAMMA FORMATIVO 2022

Regione Friuli Venezia Giulia

Aprile

VIDEOGIOCHI E BAMBINI: TIPOLOGIE, DINAMICHE, EFFETTI PSICOLOGICI

Il mondo dei videogiochi e i principali meccanismi di funzionamento: come sono costruiti e con quali dinamiche "agganciano" i bambini. Gli effetti psicologici e i messaggi fondamentali per i genitori in ottica preventiva.

Relatori: Gregorio Ceccone e Teo Petruz.

Maggio

YOU TUBE E I BAMBINI: DINAMICHE E CONTENUTI. IL CASO DI SQUID GAME

You Tube è diventato uno dei principali canali che utilizzano i bambini, dalla scuola primaria ma anche all'infanzia; i genitori cercano e trovano video senza sapere come funziona la piattaforma e quali sono i rischi. *Squid Game* è la serie coreana (molto violenta) vietata ai minori di 14 anni ma imitata dai bambini in molti cartili delle scuole perché contiene al suo interno alcuni giochi (per esempio "un, due, tre, stella") riproposti in chiave violenta e veicolati da You Tube

Relatori: Giacomo Trevisan, Marco Grollo

Giugno

I SOCIAL MEDIA E GLI EFFETTI PSICOLOGICI SU BAMBINI E ADOLESCENTI

Bambini e ragazzi accedono ai social media appena hanno uno smartphone a disposizione, spesso alla scuola primaria. Nell'incontro si illustreranno i principali social media usati dai bambini e dai ragazzi, come funzionano e quali sono gli effetti

Relatori: Federico e Alice di Leva

SETTEMBRE: Cyberbullismo e reati on line: casi concreti e aspetti legali (Avv. Liala Bon)

OTTOBRE: Dipendenza da internet e dispositivi digitali: indicatori, segnali strategie (Daniela Lucangeli)

NOVEMBRE: App educative per diverse fasce di età: esempi e suggerimenti per genitori dai 3 ai 10 anni (Alice di Leva)

DICEMBRE: Gli adolescenti e gli schermi: conseguenze dal punto di vista dello sviluppo neurocognitivo (Alberto Pellai)

Schema di incontro di ogni incontro (2 h.):

- Intervento dei relatori / esperti per approfondimento del tema (30 minuti)
- Raccolta di interventi / casi concreti / domande da parte dei pediatri partecipanti e discussione comune (50 minuti)
- Conclusioni (10 minuti)



Iniziativa co-finanziata dal progetto "Sviluppare competenze digitali" della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali ai sensi degli artt. 72 e 73 del dlgs. 117/2017 - Codice del Terzo Settore



**IL PEDIATRA PROTAGONISTA
DELL'EDUCAZIONE DIGITALE FAMILIARE**
Custodi Digitali: promuovere benessere digitale nei bambini dalla nascita
e favorire i Patti Digitali di comunità tra genitori

Corso di formazione online per Pediatri di famiglia

Iniziativa formativa con accreditamento ECM - n. 12 crediti

Ore 18.00 – 20.00

PRIMO INCONTRO - LUN 22/05

I bambini in un mondo di schermi digitali: opportunità e rischi

Il contesto attuale e le abitudini di utilizzo degli schermi digitali in età evolutiva. I dati aggiornati delle ultime ricerche in ambito nazionale e internazionale sull'utilizzo degli schermi nella fascia 0/6 anni. La Media Education e l'approccio educativo alla gestione dei media digitali. I principali rischi per i bambini derivanti da un utilizzo eccessivo e non mediato di internet e dei social media. Contenuti per accompagnare i genitori verso una gestione educativa dei dispositivi digitali in sei specifiche fasi dello sviluppo evolutivo (0/6 mesi; 6/12 mesi; 12/36 mesi; 3/6 anni; 6/10 anni; 11/14 anni).

Relatori: dott. Marco Grollo e dott.ssa Alice di Leva

SECONDO INCONTRO - LUN 29/05

Impatto dell'uso degli schermi sullo sviluppo del cervello in età evolutiva

Effetti e danni dal punto di vista cognitivo e neurologico derivanti da un utilizzo precoce degli schermi nella prima infanzia. L'impatto dell'uso degli schermi sul funzionamento mentale e comportamentale in età evolutiva. L'importanza della prevenzione e di messaggi fase-specifici. Il ruolo fondamentale del Pediatra di famiglia nella promozione dell'educazione digitale familiare.

Relatore: prof. Alberto Pellai e dott. Marco Grollo

TERZO INCONTRO - LUN 05/06

BENESSERE DIGITALE, SMARTPHONE E APPRENDIMENTO

La ricerca sugli effetti dell'utilizzo dello smartphone in età precoce e in preadolescenza. Come sviluppare benessere digitale con i bambini e i preadolescenti. Il rapporto tra smartphone e rendimento scolastico. Il benessere digitale a scuola e a casa: proporre e promuovere i Patti digitali di comunità

Relatore: prof. Marco Gui e dott. Matteo Maria Giordano

QUARTO INCONTRO - LUN 12/06

IL PEDIATRA E L'EDUCAZIONE DIGITALE IN STUDIO: STRUMENTI PER UN DIALOGO COI GENITORI

Contenuti principali per un accompagnamento dei genitori ad una gestione educativa dei dispositivi digitali dalla nascita. Indicazioni specifiche per le diverse fasi evolutive (0/6 mesi, 6/12 mesi, 1/2 anni, 3/6 anni, 6/10 anni, 11/14 anni). Presentazione delle schede per i genitori realizzate nel progetto Custodi Digitali, illustrazione dei temi centrali da cui partire per introdurre il tema del benessere digitale con i genitori. Collegamenti ai bilanci di salute e presentazione delle risorse on line a disposizione dei pediatri di famiglia presenti nel sito www.custodidigitali.it

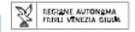
Relatrici: dott. ssa Sonia Zanor e dott.ssa Chiara Oretti

CUSTODI
DIGITALI



STRUMENTI

4. LE GUIDE

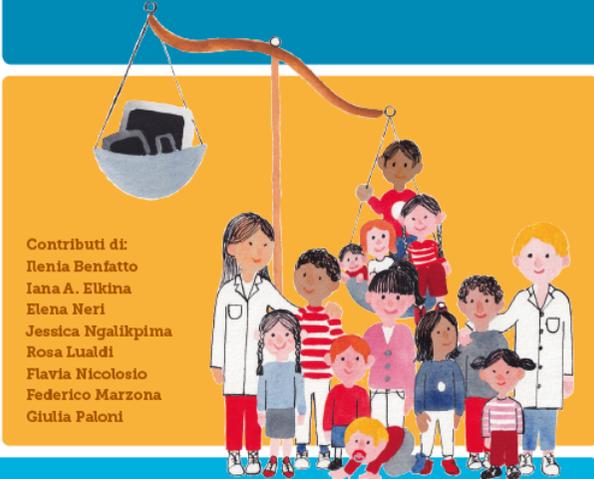



Marco GROLLO - Sonia ZANOR - Simone LANZA - Chiara ORETTI
 Carla PADOVAN - Giancarlo TONDOLO GHERBEZZA

PEDIATRI CUSTODI DIGITALI

La prima Guida per i Pediatri di famiglia
 sull'educazione digitale familiare dalla nascita

Presentazione di **ALBERTO PELLAI**



Contributi di:
 Ilenia Benfatto
 Iana A. Elkina
 Elena Neri
 Jessica Ngalikpima
 Rosa Lualdi
 Flavia Nicolosio
 Federico Marzona
 Giulia Paloni

La presente pubblicazione è stata realizzata con il finanziamento della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - Bando Terzo Settore anno 2020, attraverso risorse statali del Ministero del lavoro e delle Politiche sociali, ai sensi degli artt. 72 e 73 del d.lgs. 117/2017 Codice del terzo Settore - Progetto "Sviluppare competenze digitali"






CRESCERE CON GLI SCHERMI DIGITALI

Guida essenziale per genitori connessi



A cura di **Marco Grollo**

La presente pubblicazione è stata realizzata con il finanziamento della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - Bando Terzo Settore anno 2020 attraverso risorse statali del Ministero del lavoro e delle Politiche sociali ai sensi degli artt. 72 e 73 del d.lgs. 117/2017 Codice del terzo Settore - Progetto "Sviluppare competenze digitali"



CONCLUSIONI

COSA FANNO I PEDIATRI

1. PONIAMO UN TEMA. La presenza degli schermi nella vita dei bambini e il suo impatto sul benessere del bambino / salute / sviluppo
2. RIORIENTIAMO L'ATTENZIONE DEL GENITORE VERSO IL BAMBINO
3. INTERVENIAMO SULLE ABITUDINI FAMILIARI
4. CERCHIAMO DI FAR DIVENTARE GLI SCHERMI UN TEMA DI SALUTE E BENESSERE (TANTO QUANTO L'ALIMENTAZIONE)

PROSPETTIVE

1. **PROGRAMMA NAZIONALE - FAD**
2. **MINISTERO della SALUTE**
3. **CAMPAGNA di COMUNICAZIONE**
4. **PROPOSTE LEGISLATIVE**

CESPER 2023



**PREVENZIONE ed
EDUCAZIONE**

è MEGLIO

della PROIBIZIONE

**CUSTODI
DIGITALI**



CONTATTI

Marco Grollo

**Associazione Media Educazione
Comunità**

marco.grollo@associazionemec.it

348 3827781

www.custodidigitali.it

Chiara Oretti

Presidente SICuPP FVG Trento e Bolzano

dottorssaoretti@gmail.com

CESPER 2023

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti
e comunità alleati
per il benessere digitale



IL TUO SGUARDO È PREZIOSO
Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI
L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (tv o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere.

IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE
Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resisti alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi ipnotizzano il suo sguardo, non lo fanno stare meglio, non lo aiutano ad autoregolarsi.

RESTA CONNESSO E SOCIAL
Continua ad utilizzare internet, i social media e lo smartphone, ma quando il tuo bambino dorme.

LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE
Se decidi di mandare fotografie ad amici e parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui Social Media: dalla rete non si cancella nulla. Condividere poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro

Per approfondimenti: www.custodidigitali.site



0/6 mesi



Ministero dell'Università e della Ricerca



Ministero della Sanità

SICuPP

puntozero

Ministero della Giustizia
Ministero della Famiglia e delle Politiche Sociali
Ministero della Salute
Ministero dell'Università e della Ricerca

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

IL TABLET NON È OBBLIGATORIO
In questa fase è fondamentale il gioco e la sperimentazione diretta. Se decidi di usare un tablet limita il tempo e scegli bene i contenuti. Non usarlo durante i pasti.

DECIDI I TEMPI DI UTILIZZO
Video, tv e schermi devono avere dei tempi stabiliti da mamma e papà, anche diversi durante la settimana e nel fine settimana, e non devono superare le due ore al giorno.

PROTEGGI I PIÙ PICCOLI
Se ci sono fratelli di età diverse, i contenuti da vedere insieme devono essere adatti ai più piccoli. Ogni tanto anche i fratelli più grandi devono poter vedere, da soli, i contenuti adatti alla loro età.

A TAVOLA SI STA INSIEME, SI PARLA E CI SI GUARDA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv. Il cibo non è solo nutrimento, è relazione e intimità.

CHIEDI CHE COSA HA VISTO
Chiedi sempre al tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo aiuterai a capire meglio e anche tu potrai comprendere quello che ha capito del video e della storia che ha visto.

RISPETTA LE ETÀ CONSIGLIATE
Cartoni animati e programmi televisivi hanno indicazioni di età e anche le app e i videogiochi (lo standard PEGI).

QUANDO USI I MEDIA FATTO CON CREATIVITÀ
Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, una videocamera; usalo come uno strumento per fare attività insieme al tuo bambino. Prediligi l'utilizzo di applicazioni che consentano il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

LEGGI AL TUO BAMBINO
Le storie lette dalla voce di mamma e papà hanno una magia diversa rispetto ai video e alla tv.

PROTEGGI E ACCOMPAGNA IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla cameretta del tuo bambino. Dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10 ore per notte.

Coordinamento:



Partner tecnico:
MediaFarm2050
Consorzio (Ispettorato) Roma

Partner:



Ministero della Sanità | Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca | Ministero della Trasformazione Digitale



CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti
e comunità alleati
per il benessere digitale

11/14
anni



DECIDI INSIEME LE REGOLE DI UTILIZZO

Metti delle regole chiare per l'utilizzo dello smartphone e dei Social Media. Chiedi al tuo pediatra "il contratto" per l'utilizzo dello smartphone che può essere un buon punto di partenza.



LO SMARTPHONE DEVE STARE FUORI DELLA CAMERA DA LETTO

Decidi un posto della casa dove mettere i dispositivi prima di andare a dormire e dall'esempio mettendo anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. Dare il buon esempio è fondamentale.



TRASPARENTE FINO A 14 ANNI

La password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno l'obbligo legale di controllare i social media e le attività online. L'obbligo del controllo prevale sulla privacy.



CONTROLLA SOCIAL, APP E VIDEOGIOCHI

Una foto sui social, anche mandata per scherzo, in un solo giorno può raggiungere migliaia di persone. Se fosse quella di tuo figlio o di tua figlia vorresti averla fermata in tempo. Metti la regola che videogiochi e app si scaricano assieme e le chat si vedono sempre assieme e spesso.



CHIEDI QUELLO CHE SUCCEDDE ON LINE

Quello che avviene sui social e in rete è importante per tuo figlio tanto quanto una esperienza reale. Interessati sempre di quello che fa online e lo coinvolge, videogiochi e social media compresi.



Per approfondimenti: www.custodidigitali.site

CUSTODI DIGITALI: MATERIALE

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

0/6 mesi

IL TUO SGUARDO È PREZIOSO
Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI
L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (tv o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il tuo benessere.

IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE
Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resterà alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi profittano al suo sguardo, non lo fanno stare meglio, non lo aiutano ad autoregolarsi.

RESTA CONNESSO E SOCIAL
Continua ad utilizzare internet, i social media e lo smartphone, ma quando il tuo bambino dorme.

LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE
Se decidi di mandare fotografie ad amici o parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui Social Media: dalla rete non si cancella nulla. Condividi poche immagini: è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

6-12 MESI

MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA
Aiuta il tuo bambino a fare esperienze del cibo e del gusto (sapori e odori): non mettergli davanti uno schermo. Tablet e smartphone impediscono questa esperienza fondamentale di apprendimento e di crescita.

IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI
Il bambino si muove e impara a stare seduto senza appoggiarsi: lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, di afferrare oggetti, sempre sotto il tuo sguardo. Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta.

AUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI
Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti il provoca ansia e dubbi, e resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere. Tre cose aiutano il bambino: la voce, il contatto fisico, il movimento. In questo modo può essere consolato un bimbo.

FUORI CASA GUARDA IL MONDO
Quando porti il tuo bambino a fare un giro con il passeggino, digli di guardare tutto quello che ha intorno a sé. Porta un oggetto che possa guardare o un piccolo libro che possa tenere in mano, ma non dargli in mano uno schermo. Quando puoi, racconta quello che sta vedendo.

LEGGI E RACCONTA STORIE
La voce (della mamma e del papà) è un potente strumento e la storia hanno sempre un potere magico. Per il video ci sarà tempo. Canta per il bambino: la musica è sempre un dono!

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

1-2 ANNI

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO
Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedischi di muoversi e quindi di imparare qualcosa. Lascia al bambino la libertà di muoversi, di giocare e sperimentare, sempre sotto il tuo sguardo.

A TAVOLA SI STA INSIEME E SI TAVOLA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv.

ARRIVANO I PRIMI VIDEO E CARTONI ANIMATI
Dai due anni puoi introdurre i primi cartoni animati: guarda sempre in cartello i programmi e fai attenzione alle indicazioni di età.

ASCOLTA MUSICA
Ascolta musica e canta insieme al tuo bambino. Cogli ogni occasione di partecipazione ad eventi di musica dal vivo.

LEGGI AL TUO BAMBINO
Le storie lette dalla voce del genitore hanno un magico diverso rispetto al video, alla tv o alle voci artificiali degli assistenti vocali.

YOU TUBE PUÒ ASPETTARE
Evita di usare smartphone e tablet per far vedere video al tuo bambino. Tieni gli schermi spenti lontani dai suoi occhi.

PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla camera del bambino: dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10/12 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

3-6 ANNI

IL TABLET NON È DISCIPLINATORIO
In famiglia fare il fondamento di gioco e di sperimentazione digitale. Se decidi di usare un tablet limita il tempo e scegli bene i contenuti. Non usarlo davanti ai pasti.

NEGLI I TEMPI DI UTILIZZO
Video, tv e schermi devono essere dei tempi stabiliti da mamma e papà, anche davanti a storie di lettura e nel tuo sistema, e non devono superare le due ore al giorno.

PROTEGGERE I TUOI PICCOLI
Se usi uno smartphone o tablet, i contenuti da vedere insieme devono essere adatti ai più piccoli. Ogni tanto anche i tablet più grandi devono poter andare, da soli, a trovarsi contenuti solo loro età.

A TAVOLA SI STA INSIEME, SI PARLA E CI SI QUARDA
Durante i pasti gli schermi restano spenti, compresi i telefoni di mamma e papà e la tv. Ecco non è solo un tavolo. A ristorante e cinema.

CHIEMI CHE COSA HA VISTO
Ogni volta che il tuo bambino di racconti quello che ha visto: lo video lo desidera e capisce meglio e anche tu potrai comprendere quello che ha visto. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

PROTEGGERE E ACCOMPAGNARE IL SONNO DEL TUO BAMBINO
Tv e tablet restano fuori dalla camera del bambino. Dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

6-10 ANNI

PER LO SMARTPHONE SI PUÒ ASPETTARE
I bambini a questo età hanno sempre un adulto vicino: non serve loro uno smartphone né per lo sicurezza né per stare con i loro amici. Meglio più avanti. Sei i tuoi dispositivi metti una password.

I VIDEOGIOCHI NON SONO TUTTI UGUALI
Molti spesso i videogiochi "topolari" tra i bambini non hanno contenuti adatti alla loro età. Controlla lo standard PEGI (età consigliata) e vedi sul retro di questo scheda un elenco dei videogiochi adatti a questa fascia di età.

INTERNET È FATTO PER GLI ADULTI
Se non vuoi che tua figlia veda contenuti di paragonati o violenti, devi sempre controllare e sapere quando va su internet. Metti un parental control sui dispositivi digitali e vedi le indicazioni sul retro di questo scheda.

USA I MEDIA CON CREATIVITÀ
Lo smartphone è un registratore, una macchina fotografica, uno videoregistratore. Privilegia l'utilizzo di applicazioni che consentono il gioco dialogico e collaborativo. La pratica della visione condivisa, stimola la discussione e il confronto.

CHIEMI CHE COSA HA VISTO
Chiedi sempre al tuo bambino di raccontarti quello che ha visto: lo desidera e capisce meglio e anche tu potrai comprendere quello che ha capito del video e della storia che ha visto.

PROTEGGERE IL RIPOSO DI TUO FIGLIO
Lascia tv, smartphone e video fuori dalla stanza da letto del bambino. Ricorda che almeno 9/10 ore di sonno sono fondamentali per il suo benessere.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it

CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti e comunità alleati per il benessere digitale

11/14 ANNI

DECIDI INSIEME LE REGOLE DI UTILIZZO
Metti nelle regole chiare per l'utilizzo dello smartphone e dei Social Media. Chiedi al tuo pediatra "il contratto" per l'utilizzo dello smartphone che può essere un buon punto di partenza.

LO SMARTPHONE DEVE STARE FUORI DELLA CAMERA DA LETTO
Decidi un posto della casa dove mettere i dispositivi prima di andare a dormire e da esempio mettono anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. Dai il buon esempio e fondamentale.

TRASPARENTE FINO A 14 ANNI
La password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno il compito di controllare i social media e le attività online. Logging del controllo private sulla privacy.

CONTROLLA SOCIAL, APP E VIDEOGIOCHI
Una foto sui social, anche mandata per scherzo, in un solo giorno può raggiungere migliaia di persone. Se fosse quella di tuo figlio o di tua figlia vorresti averla fermata in tempo. Metti i regole che i videogiochi e app si scaricano assieme a te che i vedono sempre assieme e spesso.

CHIEMI QUELLO CHE SUCCIDE ON LINE
Quello che avviene sui social e in rete è importante per tuo figlio: tanto quanto una esperienza reale. Interessati sempre di quello che la online e lo coinvolge, videogiochi e social media compresi.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it