

CUSTODI DIGITALI

**PEDIATRI, GENITORI, INSEGNANTI
E COMUNITÀ ALLEATI
PER IL BENESSERE DIGITALE**



IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO

Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedisci 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 anticipo i programmi e fai attenzione alle indicazioni di età.



YOUTUBE PUÒ ASPETTARE

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



ASCOLTA MUSICA

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



USA I DISPOSITIVI IN MODO RELAZIONALE

Le videochiamate ai nonni e l'utilizzo condiviso di alcune App sono solo alcuni esempi: lo schermo deve essere un'esperienza fatta insieme all'adulto che deve sempre accompagnare e spiegare quello che sta accadendo, e per brevi periodi di tempo.



LEGGI AL TUO BAMBINO

Le storie lette dalla voce del genitore hanno una magia diversa rispetto ai video, alla tv o alle voci artificiali degli assistenti vocali. Consulta il sito di Nati per Leggere: nati.perleggere.it



PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO

Tv e tablet restano fuori della cameretta del bambino: dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10/12 ore per notte.

Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

Il termine bambino utilizzato in queste schede indica sia le bambine che i bambini



Gli schermi in questa fascia di età non aiutano il bambino a crescere e svilupparsi. Il movimento e l'esperienza diretta sono 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 agli schermi.

Dai 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 dagli occhi (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 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-tana dove il bambino possa sentirsi al sicuro e dedicarsi al gioco, alla sperimentazione e alla scoperta in autonomia oppure assieme ai coetanei o agli adulti.

Attività



Bottiglie sensoriali ⇒ bottigliette di plastica riempite di semi, sassolini, acqua ed altri piccoli oggetti interessanti da guardare e da ascoltare.

Cestino tesori Goldschmied ⇒ 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...).

I travasi ⇒ su un vassoio si dispongono 4 piccoli contenitori, due vuoti e due contenenti qualche noce e della pasta grossa che il bambino possa travasare da un contenitore all'altro con l'aiuto di qualche attrezzo o con le mani. Il gioco diventa ancora più interessante se di tanto in tanto si sostituiscono i materiali da travasare (si possono usare materiali sempre più complessi da gestire come riso, acqua, farina...).

Spugne ⇒ appoggiare delle spugne imbevute d'acqua su un vassoio e lasciare che il bambino esplori con le mani. L'acqua ha un potere calmante sui bambini.

La tana ⇒ con uno scatolone o con un lenzuolo costruire un rifugio in cui il bambino possa entrare e uscire in autonomia e in cui possa portare alcuni oggetti per giocare o libretti da sfogliare.

Leggere insieme al tuo bambino/a è una delle cose migliori che puoi fare per sostenere la sua crescita, il suo sviluppo e il suo linguaggio. Portalo in biblioteca: riceverai preziosi consigli sui libri più adatti.

Consulta il sito di Nati per Leggere: natiiperleggere.it



COSE DA VEDERE (dai 2 anni in su) 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, che si muove e parla come una bambina, e del suo padrone Armando, creata nel 1975 dal prestigioso artista e scrittore italiano Altan.

Il giorno in cui Henry incontrò... ⇒ (Rai play) Henry, bambino curioso e buffo, esplora il mondo attorno a se facendo piccole e grandi scoperte legate alla vita quotidiana e al rapporto con gli altri. Disegni a mano molto originali e adatti all'età.

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.

Daniel Tiger ⇒ una simpatica tigre accompagna i bambini e le bambine alla scoperta della sua vita e della sua città. Coinvolgendoli con semplici domande affronta le sfide tipiche dell'età dei più piccoli (aspettare, stare nella frustrazione, essere gelosi, interrompere il gioco per fare pipì, etc.), fornendo spiegazioni ma anche simpatiche canzoni che la famiglia potrà riproporre durante le routine dei bambini.

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.



Approfondimenti

www.custodidigitali.it/genitori ⇒ 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.natiiperleggere.it ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di letture 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.

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.

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