

CUSTODI DIGITALI

3/6
ANNI

**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 complessive.



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 raccontare 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 guardato.



RISPETTA LE ETÀ CONSIGLIATE

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



USA I MEDIA CON CREATIVITÀ E IN MODO RELAZIONALE

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 da mamma e papà hanno una magia diversa rispetto ai video e alla TV.



Consulta il sito di Nati per Leggere: natiiperleggere.it



PROTEGGI IL SONNO DEL TUO BAMBINO

TV e tablet restano fuori della cameretta del tuo bambino. Dormire bene e almeno 10 ore per notte è fondamentale per il suo benessere.



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 iniziano a far parte delle esperienze del bambino, che vede cartoni animati, brevi video e che in alcuni casi sperimenta le prime app. Gli schermi devono comunque essere utilizzati per un tempo limitato, insieme ad un adulto o sotto il suo controllo e cercando di sperimentare un utilizzo attivo. Alcuni esempi: fare foto o video, e poi vederli insieme; comporre musica; sperimentare suoni, utilizzare app interattive, come quelle suggerite in questa scheda, far diventare la visione di cartoni animati o film occasione di discussione e dialogo. Dai 3 ai 6 anni l'esperienza diretta rimane la principale fonte di apprendimento per il bambino e la principale palestra per il suo sviluppo fisico, cognitivo, relazionale e sociale.

COSE DA VEDERE Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Serie TV

Quando batte il cuore ⇒ nuova produzione televisiva (2024) e programma pensato per i bambini tra i 3 e i 6 anni e dedicato all'educazione emotiva: ogni puntata è dedicata ad una emozione e la serie ha l'obiettivo di aiutare i bambini a riconoscere ed esprimere le diverse emozioni e a genitori ed educatori ad accompagnare i processi emotivi dei più piccoli. (Rai Yoyo)

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.

Bluey ⇒ le avvincenti storie di una famiglia di cani che pongono molta attenzione alle posture genitoriali.

Gruffalò e i suoi amici ⇒ un topino si avventura nel bosco scoprendone la bellezza e affrontando le sue paure. Inizia così una serie di animazioni ricche di fantasia e splendide illustrazioni.

Piccolo Malabar ⇒ è una serie animata che guida i bambini alla scoperta delle meraviglie dello spazio, dell'astronomia e dell'astrofisica, con fantasia e creatività.

Le storie di Lupin ⇒ le imperdibili avventure del lupetto che sogna di interpretare gli eroi delle sue fiabe preferite e salta da una storia all'altra. Tra rocambolesche imprese e divertenti gag Lupin può contare sull'aiuto della Voce narrante per imparare dai suoi errori. Bellissimi i disegni che combinano illustrazioni e grafica 3D. (Rai play)

Pip e Posy ⇒ storie di un coniglietto e una topolina, amici inseparabili che si divertono ad inventare giochi e risolvere problemi con creatività e fantasia. Animazione molto curata con un'attenzione particolare al racconto delle emozioni e delle relazioni. (Rai play)

Curioso come George ⇒ La scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per esplorare il mondo intorno a sé, stringere amicizie e risolvere le situazioni comiche e catastrofiche in cui si mette a causa della sua curiosità.

App

Petting zoo ⇒ gli animali sono i protagonisti: quando vengono toccati reagiscono in modo sorprendente: si trasformano l'un l'altro in modi divertentissimi e a dir poco originali.

Smart Tales ⇒ app pluripremiata per avvicinare giocosamente alle materie scientifiche.

Tiny Orchestra ⇒ ottima per avvicinare i bambini alla musica ed educarli all'ascolto.

Stati della Materia di Tinybo ⇒ app dedicata all'osservazione di un fenomeno fisico molto comune: la trasformazione della materia dallo stato solido, liquido, gassoso.

Pok pok playroom ⇒ si ispira al gioco Open ended, dove il gioco e l'interazione con le immagini e i personaggi è completamente libero ed esplorativo.

Oh! The magic drawing ⇒ app vincitrice del Bologna Ragazzi Digital Award 2017, permette di creare immagini attraverso l'uso di forme di colore diverso, riproducendo l'esperienza del tavolo luminoso.

Learn English Kids ⇒ una divertentissima app per giocare con l'inglese, sviluppata dal British Council.

Smartphone e tablet

Lo smartphone che i genitori spesso fanno vedere ai bambini deve essere sempre usato insieme. Lasciarlo in mano al bambino lo espone a contenuti potenzialmente dannosi. Questo vale anche per il tablet. I genitori devono anche ricavare momenti in cui giocano e stanno con i bambini a schermi spenti, dedicandosi solo a loro. È fondamentale sempre chiedere ai bambini cosa hanno visto e farselo raccontare.

YouTube

Questo social media è diventato uno dei canali più utilizzati dai bambini anche di questa fascia di età: attenzione perché subito dopo il video scelto dal genitore, YouTube ne fa partire un altro, scelto da un algoritmo e non dal genitore. YouTube Kids non offre garanzia di contenuti adatti alle diverse fasce di età, ed è sempre necessario il controllo del genitore. I video vanno sempre visti prima di essere proposti al bambino.

COSE DA FARE Attività per il benessere e lo sviluppo alternative all'utilizzo degli schermi

Angolo gioco ⇒ individuare e allestire in casa uno spazio dove posizionare alcuni materiali (carta, colori, forbici...), giochi, libri. Uno spazio-tana dove il bambino possa sentirsi al sicuro e dedicarsi al gioco, alla sperimentazione sia da solo, sia insieme ai coetanei o agli adulti.

Il cesto dei travestimenti ⇒ preparare una cesta con stoffe, vecchi vestiti e indumenti vari con i quali potersi trasformare in mille personaggi.

La scatola dei tesori ⇒ Tenere una scatola in casa nella quale raccogliere cose "preziose". La scatola può essere personale oppure di famiglia. Ogni tanto si prende e si può chiedere cosa contiene e perché è così prezioso.

Musica ⇒ tre fondamentali attività con la musica: cantare, ballare, ascoltare canzoni o brani musicali. È molto importante condividere presto le proprie passioni musicali con i più piccoli.

Uscite e passeggiate nella natura ⇒ gite e uscite in zone verdi (parchi gioco) vanno proposte e realizzate quanto più possibile.

Andare a teatro ⇒ l'esperienza del teatro, con spettacoli adatti all'età, rappresenta un momento di apprendimento e condivisione per tutta la famiglia.

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



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 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.

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