

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 presenti in casa 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 a parlare con te dei diversi contenuti 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.it/genitori

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

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 complessive, 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 dai 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 ai 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



Le serie proposte hanno contenuti che stimolano la curiosità, l'esplorazione del mondo e la fantasia; sono proposte anche serie con protagoniste femminili intraprendenti e autonome e punti di vista originali sul mondo che ci circonda.

Kit & Sam - Misteri del regno animale ⇒ armati di doti investigative, conoscenze scientifiche e strumenti speciali, gli agenti Sam e Kit girano il mondo per risolvere casi misteriosi e intriganti.

Hilda ⇒ coraggiosa e indipendente, Hilda trova nuovi amici, creature magiche e tante avventure quando lascia la foresta incantata dove abita per trasferirsi in città.

Nefertina sul Nilo ⇒ 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 Piramese e al gatto Micerina, tra indagini, piccole paure e grandi scoperte.

Adventure time ⇒ serie fantasy surreale e originale sia nella trama che nei disegni, ricca di stimoli creativi, spiazzanti e divertenti mescolati a spunti di riflessioni non banali.

Geronimo Stilton ⇒ le inchieste del famoso topo, giornalista poco d'assalto, ma dal fiuto eccezionale impegnato insieme ai suoi amici Trappola e Tea con i casi sempre più complessi che minano la quiete di Topazia.

Giust'in tempo ⇒ Giustino, Olivia e il loro fantasioso amico Ciuffetto viaggiano nel tempo con la fantasia, alla scoperta di diversi luoghi ed epoche.

OPS Orrendi per sempre ⇒ (8+) Albein è un bambino di 7 anni geniale con un problema alle gambe che non gli permette di camminare da solo. Deciso ad avere anche lui degli amici, trasforma una vecchia lavatrice nel "Trova amici". Si ritrova così tre amici tanto macabri quanto originali e divertenti come Kripta, Macabro e Scossa che lo accompagneranno in avventure senza fine.

Shaun vita da pecora ⇒ Shaun e le sue amiche del gregge sono una vera forza della natura. Le idee non mancano per inventarsi ogni giorno situazioni del tutto imprevedibili. Un cartone con una grande ironia e qualità visiva grazie alle famose animazioni in stopmotion.

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 propedeutiche all'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).

A Short Hike ⇒ (PEGI 3, console, PC)

La scalata di una montagna diventa occasione di conoscere meglio l'ambiente, gli altri e sé stessi. In inglese.

Little Kitty, Big City ⇒ (PEGI 3, Xbox, Switch, PC).

Aiutate un micino smarrito a trovare la strada di casa, mentre ne combina di tutti i colori nelle vivaci strade di una città giapponese.

Townscaper ⇒ (PEGI 3, mobile, console, PC).

Coloratissimo e immediato city builder: con ogni click aggiungiamo un pezzetto di edificio, fino a creare delle città fantastiche e creative. Gratuito all'indirizzo oskarstalberg.com/Townscaper

Laboratorio di videogiochi ⇒ (PEGI 7, Switch) - Un laboratorio per imparare non solo a giocare, ma a creare videogiochi.

Lost in Play ⇒ (PEGI 7, tablet, android e ios) - Un viaggio imperdibile nell'immaginazione infantile con una sequenza di rompicapo realizzati con intelligenza, disegni molto curati e personaggi buffi e surreali. Gioca nei panni di un fratello e una sorella che a colpi di fantasia e logica devono ritrovare la via di casa in un mondo magico che prende forma dagli oggetti e luoghi della vita quotidiana.

Super Mario Wonder ⇒ (PEGI 3, Switch). Una fantastica nuova avventura per Super Mario e in suoi amici, da poter giocare in singolo oppure in cooperativa in famiglia fino a 4 giocatori.

Donut Country ⇒ (PEGI 3, mobile, console, PC). Un videogioco basato sulla fisica in cui controlliamo un buco nel terreno per fare i dispetti a simpaticissimi personaggi, in una storia molto accattivante.

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 nei menu "impostazioni", sotto le voci "controllo parentale" oppure "impostazioni famiglia".

Suggeriamo 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.

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.