

CUSTODI DIGITALI

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



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 riporre i dispositivi prima di andare a dormire e dai l'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.



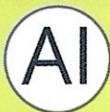
CONTROLLA SOCIAL, APP E VIDEOGIOCHI

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.



ACCOMPAGNA VERSO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Cerca di capire insieme ai tuoi figli le nuove applicazioni e possibilità che si apriranno con l'intelligenza artificiale. Non avere timore nelle novità: possono essere delle occasioni di dialogo, di confronto: una sfida da affrontare insieme, fianco a fianco.



Per approfondimenti: www.custodidigitali.it/genitori

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

Accompagnare i propri figli nell'uso degli schermi, anche in questa fascia d'età, è da considerarsi fondamentale per permettere loro di sviluppare un uso equilibrato della tecnologia digitale. Giusto anche consentire più spazi di autonomia, in accordo con la naturale spinta verso nuovi stimoli e necessità. Parlare con loro di quel che vedono e fanno davanti agli schermi è fondamentale per mantenere aperto il dialogo.

Per evitare dipendenze e utilizzi nocivi, il buon esempio è la prima cosa da offrire: più lo smartphone in famiglia è gestito con regole, paletti e orari, più sarà facile che il bambino si trasformi in un adolescente capace di autoregolarsi. A tal fine è utile anche promuovere non solo l'uso attivo e creativo del digitale attraverso app che trovate di seguito, ma anche attività alternative legate a momenti di disconnessione, per mantenere attiva la predisposizione al "fuori", la voglia di vedere gli amici. Lo smartphone purtroppo, per sua natura, riduce questa attitudine. Chiedi al pediatra il contratto per l'utilizzo dello smartphone.

COSE DA VEDERE

Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

Film e serie TV



Wolf children ⇒ un racconto su come l'amore può farci fare delle scelte difficili e accettare le diversità dell'altro.

Il ragazzo e l'airone ⇒ Mahito, un ragazzino di 12 anni, fatica ad ambientarsi in una nuova città dopo la morte della madre. Tuttavia, diventa amico di un airone parlante che gli mostrerà la strada per un mondo fantastico, dove la morte finisce e la vita trova un nuovo inizio.

Indomite ⇒ serie TV, Raiplay - trenta biografie di donne straordinarie e audaci di tutte le epoche che hanno raccolto le loro forze e una buona dose di caparbietà e coraggio per farsi strada e seguire le proprie passioni e convinzioni.

Gli Abissi - The Deep ⇒ serie TV - i Nekton sono una famiglia di esploratori da generazioni: immersi negli abissi marini, vivono in un sottomarino lungo più di 60 metri, l'Aronax.

App



Stop motion studio ⇒ per sperimentare questa utile tecnica di animazione.

Action Director ⇒ per avvicinarsi al mondo del video editing, direttamente da smartphone.

Babbel ⇒ per imparare le lingue attraverso dialoghi e situazioni del quotidiano.

Google Earth ⇒ permette di viaggiare attorno al mondo attraverso fotografie aeree e satellitari.

Monument Valley ⇒ un gioco di problem solving con una grafica molto curata ispirata ai paradossi visivi di Escher.

Rabbids Coding ⇒ un'astronave infestata da simpatici coniglietti per muovere i primi passi nel mondo del "coding".

Scratch ⇒ un ambiente di programmazione gratuito, con un linguaggio di programmazione di tipo grafico, ispirato alla teoria costruzionista dell'apprendimento.

Woodoku ⇒ un incrocio tra Tetris e Sudoku per allenare la logica e sfidarsi in famiglia.

Videogiochi



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).

While True: learn ⇒ (PEGI 3, mobile, console, PC) - Gioco puzzle molto stimolante, per veri programmatori in erba! Utile per imparare concetti di machine learning e IA in maniera divertente e allenando la logica.

Tiny Room Stories: Town Mystery ⇒ (PEGI 3, mobile, Switch, PC) Una serie di rompicapi per allenare la logica, pensare fuori dagli schemi e risolvere un mistero.

SandLand ⇒ (PEGI 12, Playstation, Xbox, PC) - Bellissimo videogioco d'avventura basato sul manga omonimo del 2000 di Akira Toriyama, per i fan dell'autore di Dragon Ball ma non solo.

Ori and the Will of the Wisps PEGI 7 - Ori, piccolo spirito fatato, vive un'avventura fantastica in foreste magiche, superando sfide e misteri. Platform emozionante con storia toccante di coraggio e amicizia. Grafica mozzafiato, adatto a chi ama fantasia e cartoni animati. Un po' impegnativo, combattimenti e momenti tristi potrebbero non essere per tutti i bambini.

COSE DA FARE

Attività alternative all'utilizzo degli schermi

Attività



Sono tante per questa fascia d'età le possibili attività alternative agli schermi. Per contrastare la tendenza a svolgere compiti e ricerche copiando testi o immagini in rete è possibile ritrovare l'abitudine di mostrare ai ragazzi libri di carta da cui prendere spunto. Per mantenere attiva nei ragazzi la predisposizione alle attività fuori dagli schermi è possibile proporre loro di organizzare una passeggiata, una gita disconnessa, oppure un viaggio, esplorazioni nella natura anche in bicicletta, una caccia al tesoro, dedicarsi allo studio di uno strumento musicale o a qualche attività sportiva, alla lettura, attività di cucina oppure manuali.

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 alla voce "impostazioni". Questi sono inoltre alcuni strumenti utili per usare in sicurezza pc e smartphone tenendo sotto controllo i tempi di utilizzo: **Google Family Link** (gratuito), **Qustodio**, **KidsLox**, **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 SafeSearch** per Google.

Quando l'uso degli schermi è eccessivo?

Questi sono alcuni comportamenti a cui fare attenzione:

- tuo figlio passa più tempo on line che con i suoi amici nella vita reale
- diventa spesso irritabile e nervoso
- i suoi risultati scolastici iniziano a peggiorare
- mente circa il tempo trascorso on line
- trova ogni momento utile per usare i dispositivi digitali

Se uno o più dei punti citati sono veri la situazione non va sottovalutata: a questa età le sue capacità di autoregolarsi non sono ancora sviluppate ed è importante aiutarlo a trovare strategie regolatorie (definire un tempo di utilizzo, pause, alternative...) cercando di mantenere un dialogo aperto per riflettere sulle motivazioni di questi comportamenti e sulle emozioni provate. Se le contromisure non hanno effetto e la situazione dura nel tempo è necessario consultare senza esitazione il proprio pediatra.

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.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.
- 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.