

# 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 app e i videogiochi (lo standard PEGI).

## QUANDO USI I MEDIA FALLO 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 della cameretta del tuo bambino. Dormire bene è fondamentale per il suo benessere, almeno 10 ore per notte.

3-6 ANNI



Coordinamento:



Partner tecnico:



Partner:



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 d.lgs. 117/2017 Codice del Terzo Settore



## 3-6 ANNI

Gli schermi in questa fascia di età iniziano a far parte del contesto di esperienza del bambino, che li vede spesso in mano ai genitori e li inizia a sperimentare in casa (soprattutto smartphone, tv e tablet). Gli schermi devono essere utilizzati per poco tempo, sempre insieme ad un adulto o sotto il suo controllo e anche in modo attivo, facendo attività concrete. Alcuni esempi: fare foto o video, e poi vederli insieme; comporre musica; sperimentare suoni, utilizzare app interattive, come quelle suggerite in questa scheda. Anche la visione di cartoni animati o film fa parte delle esperienze attive, se queste attività diventano occasione di discussione e dialogo tra genitore e bambino. Dai 3 ai 6 anni è comunque **l'esperienza diretta la principale fonte di apprendimento per il bambino**, è la palestra per il suo sviluppo fisico, cognitivo, relazionale e sociale.

## COSE DA VEDERE

### Consigli su come usare gli schermi con i più piccoli

#### Cartoni animati

**Il piccolo regno di Ben e Holly**, l'elfo Ben e la fata

Holly vivono fantastiche avventure e imparano a condividere, collaborare e a risolvere problemi.

**Dora l'esploratrice**, Dora compie una nuova missione ad ogni episodio, e per andare avanti chiede l'interazione del pubblico per rispondere a delle semplici domande.

**Peter Coniglio**, con i suoi amici pelosi Peter esplora posti nuovi e vive avventure entusiasmanti.

**Shaun, vita da pecora**, stop motion senza dialoghi con esilaranti gag tra la pecora Shaun, il suo gregge e il fattore, mentre il cane Bitzer cerca di limitare i danni.

#### Film

**Winnie the pooh**: racconti di amicizia e piccole avventure dell'orsetto Pooh e i suoi amici nel bosco.

**Il mio vicino Totoro**, (4+) due sorelline fanno la conoscenza di esseri soprannaturali che le aiuteranno a superare momenti difficili e l'importanza del rispetto per la natura.

**I Mitchell contro le macchine**, (4+) un'apocalisse robotica ha interrotto il viaggio dei Mitchell attraverso il paese. Ora tocca alla famiglia più stramba del mondo salvare il genere umano.

#### App

**Tiny Orchestra**, app per avvicinare i bambini alla musica ed educarli all'ascolto.

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

**Smart Tales**, app pluripremiata per avvicinare giocosamente alle materie scientifiche.

**Conta bosco**, avvicina i bambini all'apprendimento della matematica.

**Petting Zoo 21** animali protagonisti reagiscono al nostro tocco e si trasformano l'uno nell'altro senza soluzione di continuità.

#### 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 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 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, assieme ai coetanei o agli adulti.

#### Attività

**Giardini in tavola**, usare verdure cotte e crude o frutta per creare delle composizioni belle da vedere, sane e buone da mangiare.

**La falegnameria**, legnetti di varie misure, un martello, chiodini, vinavil e un'idea da realizzare (un aereo, una casetta), per stimolare manualità e fantasia con un po' di aiuto iniziale (sia per bambini che per bambine!)

**Il cesto dei travestimenti**, pieno di stoffe e vecchi indumenti per potersi trasformare in mille personaggi.

**La scatola dei tesori**, tenere una bella scatola in casa un cui raccogliere piccole "preziosità". Si può scegliere se avere una personale o una di famiglia. Di tanto in tanto si può confrontare assieme i contenuti delle scatole.

**Uscite e attività all'aperto**, è fondamentale per il benessere del bambino stare all'aperto e a contatto con la natura.

Passeggiate, gite, uscite in zone verdi (parchi gioco) vanno proposte e realizzate quanto più possibile.

**Leggere insieme**, la lettura di storie e racconti ad alta voce crea l'abitudine all'ascolto, aumenta i tempi di attenzione, stimola la fantasia, rafforza il legame affettivo tra chi legge e chi ascolta.

#### Approfondimenti

[www.custodidigitali.site](http://www.custodidigitali.site) ⇒ il sito dell'Ass. MEC dedicato al progetto con approfondimenti e contenuti aggiornati.

[www.mamamo.it](http://www.mamamo.it) ⇒ sito italiano con una selezione aggiornata di contenuti e applicazioni per bambini.

[www.commonsemmedia.org](http://www.commonsemmedia.org) ⇒ sito in lingua inglese, ottimo per verificare l'età consigliata per i film, videogame e app.

[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it) ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di letture per tutte le età.

[www.epicentro.iss.it/materno/attivita-bambini](http://www.epicentro.iss.it/materno/attivita-bambini) ⇒ portale dell'Istituto Superiore di Sanità.

[www.uppa.it/cultura](http://www.uppa.it/cultura) ⇒ rivista per genitori, indipendente.