

# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

0/6  
mesi

## IL TUO SGUARDO È PREZIOSO

Non farti distrarre da messaggi o notifiche: quando il bambino è sveglio tieni il telefono spento, oppure metti in silenzioso le notifiche. Potrai tornare ad usarlo quando il bambino dorme.

## ALLATTA IL TUO BAMBINO SENZA SCHERMI

L'allattamento è un momento fondamentale di relazione. Evita di usare schermi (TV o smartphone). Non lo stai solo nutrendo, stai creando un legame fondamentale per il suo benessere.

## IL PIANTO DEL BAMBINO È UN MESSAGGIO PER TE

Impara a capire il pianto del tuo bambino, anche se a volte sarà faticoso e resisti alla tentazione di mettergli uno schermo davanti. Gli schermi ipnotizzano il suo sguardo, non lo fanno stare meglio, non lo aiutano ad autoregolarsi.

## RESTA CONNESSO E SOCIAL

Continua ad utilizzare internet, i social media e lo smartphone, ma quando il tuo bambino dorme.

## LA PRIVACY DEL TUO BAMBINO COMINCIA CON TE

Se decidi di mandare fotografie ad amici e parenti, imposta la visualizzazione unica. Chiedi loro di non condividere foto sui social media: dalla rete non si cancella nulla. Condividere poche immagini è un modo intelligente per proteggere la privacy del bambino e non condizionare troppo il suo futuro.

## LEGGI E RACCONTA STORIE

Leggere insieme al tuo bambino/a produce molti benefici per la sua crescita e per il suo sviluppo, fin dai primi mesi di vita. Consulta il sito di Nati per Leggere: [www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)



Per approfondimenti: [www.custodidigitali.it/genitori](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

6/12  
mesi

## MANGIARE È UNA SCOPERTA CONTINUA

Aiuta il tuo bambino a fare esperienza del cibo e del gusto (sapori e odori): non mettergli davanti uno schermo. Tablet e smartphone impediscono questa esperienza fondamentale di apprendimento e di crescita.

## IL TUO BAMBINO IMPARA MUOVENDOSI

Il bambino si muove e impara a stare seduto senza appoggio: lascia al bambino la libertà di muoversi ed esplorare, di afferrare oggetti, sempre sotto il tuo sguardo. Visto che l'intelligenza si sviluppa con il movimento evita di mettergli davanti uno schermo appena riesce a stare seduto. Osserva cosa fa con gli oggetti, come si rapporta con il mondo e che tipo di interesse manifesta.

## AIUTA IL TUO BAMBINO AD AUTOREGOLARSI

Non avere paura del pianto del bambino, anche se in certi momenti ti provoca ansia e dubbi, e resisti alla tentazione di mettergli davanti uno schermo per farlo smettere di piangere. Tre cose aiutano il bambino a calmarsi: la voce, il contatto fisico, il movimento. In questo modo può essere consolato un bimbo.

## FUORI CASA GUARDA IL MONDO

Quando porti il tuo bambino a fare un giro con il passeggino, digli di guardare tutto quello che ha intorno a sé. Porta un oggetto che possa mordere o un piccolo libro che possa usare, ma non dargli in mano uno schermo. Quando puoi, racconta quello che sta vedendo.

## LEGGI E RACCONTA STORIE

Leggere insieme al tuo bambino produce molti benefici per la sua crescita e per il suo sviluppo. Consulta il sito di Nati per Leggere [www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)



Per approfondimenti: [www.custodidigitali.it/genitori](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

1/2  
anni

## IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO

Ogni volta che metti il tuo bambino davanti ad uno schermo gli impedisce 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.

## ASCOLTA MUSICA

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

## 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.



## YOUTUBE PUÒ ASPETTARE

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

## 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](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



## 1-2 ANNI

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.

### Leggi al tuo bambino

Leggere insieme al tuo bambino è una delle cose migliori che puoi fare per la sua crescita e per sviluppare il suo linguaggio. Portalo in biblioteca, dove riceverete una vasta scelta di libri e preziosi consigli di lettura.

Consulta il sito di Nati per Leggere  
[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.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.

**Pocoyo** ⇒ è un bambino allegro e curioso sempre alla ricerca di nuovi divertimenti e cose da imparare assieme ai suoi buffi amici; una accogliente voce narrante dialoga con loro con leggerezza e ironia stimolando la riflessione dei bambini.

**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.

**I Barbapapà** ⇒ le avventure di una particolare famiglia di esseri "mutaforma" che vivono in simbiosi con la natura, affrontando con allegria e creatività le piccole e grandi sfide della vita quotidiana e dello stare insieme.

#### 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](http://www.custodidigitali.it/genitori) ⇒ il sito dell'Associazione 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.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it) ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura 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.

[kidpass.it](http://kidpass.it) ⇒ guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini

[www.navediclo.it](http://www.navediclo.it) ⇒ giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

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



# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

3/6  
anni

## 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).

## 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 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](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



[www.pegi.info](http://www.pegi.info)



## 3/6 ANNI

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

##### 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.

**Dottoressa Peluche** ⇒ è una serie animata realizzata in computer grafica 3D, prodotta dalla Brown Bag Films e Walt Disney i cui contenuti stimolano le competenze socio-relazionali.

**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.

**Simone** ⇒ è un coniglietto curioso e vivace che affronta con creatività e ironia le piccole e grandi sfide della vita quotidiana, trasmettendo valori positivi e stimolando riflessione e consapevolezza.

**Milo** ⇒ è un gattino vivace e curioso, che ogni giorno esplora la città scoprendo con i suoi amici un diverso mestiere. Ogni professione è raccontata dagli adulti con umorismo e creatività.

##### 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.

**I tre porcellini** ⇒ basata sulla favola, racconto interattivo in realtà aumentata

**Contabosco** ⇒ avvicina i bambini all'apprendimento della matematica.

##### 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 giocare 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



**Cocomelon** ⇒ è un canale YouTube americano che propone canzoncine in inglese che attraverso le immagini e i movimenti dei personaggi risultano assolutamente leggibili e coinvolgenti.

### 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.

##### Leggi al tuo bambino

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:  
[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)



##### Approfondimenti

[www.custodidigitali.it/genitori](http://www.custodidigitali.it/genitori) ⇒ il sito dell'Associazione 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.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it) ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura 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.

[kidpass.it](http://kidpass.it) ⇒ guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini

[www.navediclo.it](http://www.navediclo.it) ⇒ giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

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

# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

6/10  
anni



## 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.

7

www.pegi.info

## 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](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



## 6/10 ANNI

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.

**Curioso come George** ⇒ (6+) la scimmietta George usa creatività e spirito di osservazione per conoscere il mondo intorno a sé e stringere amicizia con gli umani e gli altri animali.

**Chiedi agli StoryBots** ⇒ (7+) cinque curiose creature si danno da fare per rispondere a domande interessanti sul mondo che ci circonda: perché c'è la notte? Come funzionano i computer?

**Kit & Sam - Misteri del regno animale** ⇒ (7+) armati di doti investigative, conoscenze scientifiche e strumenti speciali, gli agenti Sam e Kit girano il mondo per risolvere casi misteriosi e intriganti.

**Hilda** ⇒ (6+) 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** ⇒ (8+) 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 Pirameses e al gatto Micerina, tra indagini, piccole paure e grandi scoperte.

**Pinocchio and friends** ⇒ (8+) la magica bottega di Papà Geppetto, un giocattolaio, è la casa di Pinocchio e dei suoi amici, sempre pronti a vivere avventure incredibili.

**Adventure time** ⇒ (9+) serie fantasy surreale e originale sia nella trama che nei disegni, ricca di stimoli creativi, spazzanti e divertenti mescolati a spunti di riflessioni non banali.

##### 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.

**LEGO Bricktales** ⇒ (PEGI 7, console, PC) - Un fantastico gioco creativo per risolvere in maniera fantasiosa, mattoncino dopo mattoncino, gli ostacoli di tanti diorami.

**Just Dance** ⇒ (PEGI 3, console) - Un classico per giocare con amici e familiari sfidandosi a passi di danza e ritmo.

**Toca nature** ⇒ (PEGI 3, tablet/smartphone) - Un'esperienza per costruire un mondo e lasciarsi affascinare dalla magia della natura.

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

##### 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".

Sugeriamo 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.

### UN LIBRO È SEMPRE UNA SCOPERTA

Leggere stimola la creatività, ha effetti positivi sulla memoria, e contribuisce a sviluppare le capacità logiche e allena la concentrazione e le capacità di astrazione nei bambini. Porta spesso tuo figlio in biblioteca.

### 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 letture per tutte le età.

**www.epicentro.iss.it/materno/attivitabambini** ⇒ 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.



# CUSTODI DIGITALI

pediatri, genitori, insegnanti  
e comunità alleati  
per il benessere digitale

11/14  
anni

## 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 mettere 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.

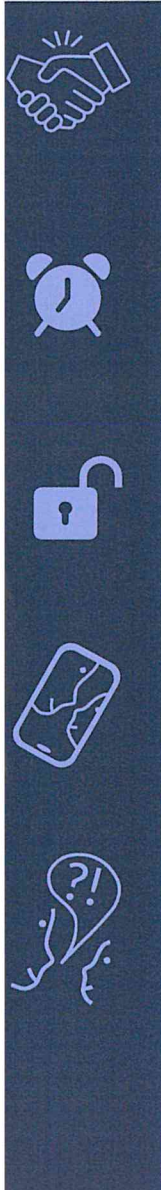
## CHIEDI QUELLO CHE SUCCEDDE ON LINE

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.

Per approfondimenti: [www.custodidigitali.it/genitori](http://www.custodidigitali.it/genitori)

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



## 11-14 ANNI

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 castello errante di Howl** ⇒ la giovane protagonista Sophie, ragazza forte e carismatica, deve affrontare un incantesimo che l'ha resa anziana sullo sfondo di una guerra che sta iniziando.

**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 sottomarina 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.

**Babbal** ⇒ 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).

**Gran Turismo 7** ⇒ (PEGI 3 - Playstation 4/5) elettrizzante e fotorealistico gioco di guida su pista, per tutti gli amanti dei motori.

**Tchia** ⇒ (PEGI 12 - Playstation 4/5, PC, single player) affascinante avventura con toni ambientalisti alla scoperta della cultura della Nuova Caledonia.

**Chicory: A Colorful Tale** ⇒ (PEGI 7 - console, PC) gioco d'avventura in cui puoi disegnare su ogni cosa per esplorare, risolvere enigmi, e cambiare in meglio il mondo.

**Poly Bridge 2** ⇒ (PEGI 3 tablet/smartphone, PC) simpatico rompicapo in cui dobbiamo costruire assurdi ponti per risolvere situazioni impossibili.

**Hi-Fi Rush** ⇒ (PEGI 12 - Xbox Series X/S, PC) divertente avventura in cui tutto va a ritmo di musica, con un cast variegato e uno stile molto particolare.

**Kena: Bridge of Spirits** ⇒ (PEGI 12 - PC, Playstation 4/5 Single player) si impersona Kena, una ragazza con il compito di guidare gli spiriti nell'aldilà. Gioco d'azione, esplorazione, puzzle, incentiva il giocatore a provare tutte le sue abilità.

**Death's door** ⇒ (PEGI 12 - PC, PS4, PS5, Xbox One Xbox Serie S/X Nintendo Switch) gioco d'azione dove si impersona un corvo, raccogliatore di anime dei defunti, che si trova ad inseguire un ladro in un regno dove la morte non esiste.

### 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](http://www.custodidigitali.it/genitori) ⇒ il sito dell'Associazione 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.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it) ⇒ portale del progetto nazionale, contiene consigli di lettura 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.

[kidpass.it](http://kidpass.it) ⇒ guide, consigli, recensioni e notizie per vivere al meglio il tuo tempo libero con i bambini

[www.navediclo.it](http://www.navediclo.it) ⇒ giochi, fiabe, attività manuali e tante risorse per la scuola e il tempo libero.

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