

Scoprire i media: suggerimenti per iniziare

Media – solo in accompagnamento

- › Stabilite regole chiare per l'uso dei media.
- › Usate dispositivi familiari e create profili sicuri per bambini e bambine.
- › Evitate lo zapping. Selezionate programmi, giochi e app adatti all'età, seguendo le raccomandazioni indicate.
- › **Siate presenti:** guardate i programmi insieme e parlatene, ciò permette a bambine e bambini di capire ed elaborare meglio. Se non è possibile, avviate il video e rimanete comunque nelle vicinanze.
- › **Limitate il tempo** davanti agli schermi:

massimo 10 minuti al giorno

3
anni

massimo 20-30 minuti al giorno

4-6
anni



Maggiori informazioni disponibili all'indirizzo genitori-connessi.bz.

Attività senza schermo

I dispositivi dovrebbero occupare solo una piccola parte della quotidianità di bambine e bambini. È fondamentale che abbiano molte opportunità di movimento, creatività e gioco condiviso.

Alcune idee:



guardare libri e leggere insieme



disegnare, fare lavoretti o creare musica



costruire con i mattoncini o modellare con la plastilina



fare attività all'aperto: andare in bicicletta, correre, esplorare la natura



giocare insieme, ridere e scoprire cose nuove



lasciare che aiutino nelle faccende domestiche

Quello che i genitori dovrebbero sapere



3-6 anni

Media digitali & infanzia

Un' iniziativa di



Con il sostegno dell'Agenzia per la famiglia



In collaborazione con
DigiKids Vinschgau e la
rete genitori-connessi.bz



Crescere in modo sano in un mondo digitale

In questa fascia d'età, bambini e bambine si interessano sempre di più a televisione, tablet, PC e smartphone. Vogliono guardare foto e video, ascoltare canzoni o parlare al telefono con il nonno e la nonna.

Per uno sviluppo sano hanno però soprattutto bisogno di attenzione, giochi di gruppo, movimento ed esperienze all'aria aperta con tutti i sensi. Altrettanto importanti sono momenti di tranquillità, di noia e un sonno adeguato.

Tra i 3 e i 6 anni i dispositivi digitali dovrebbero essere utilizzati con moderazione - stabilire regole chiare aiuta.

Dispositivi digitali e quotidianità familiare

I genitori sono un esempio – anche nell'uso dei dispositivi

I dispositivi digitali catturano facilmente la nostra attenzione, spesso senza che ce ne rendiamo conto. Mettete da parte i dispositivi quando giocate, parlate, vi divertite o coccolate il vostro bambino o la vostra bambina.

Non condividete foto o dati personali dei vostri figli o delle vostre figlie su Internet e sui social media. Una volta online, non è più possibile controllare chi vede, salva o riutilizza questi contenuti.

Accompagnare le emozioni – non distrarle

Bambini e bambine mostrano spesso emozioni intense. I dispositivi non vanno usati per calmarli. Vicinanza, parole e affetto li aiutano a gestire le emozioni.

Rituali e tempi schermo prestabiliti aiutano

Regolare chiaramente il tempo davanti agli schermi riduce le discussioni. Un timer può aiutare a interrompere l'utilizzo.

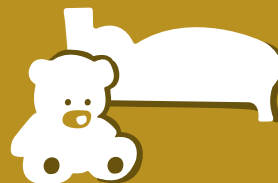
Pasti e stanze senza schermo

Gestite i pasti e il momento in cui si va a dormire senza dispositivi digitali.



Mangiare insieme – senza distrazioni: tempo per parlare invece che per gli schermi.

La stanza di bambine e bambini deve essere uno spazio libero dagli schermi.



Dormire meglio: evitare i dispositivi digitali almeno un'ora prima di andare a letto favorisce un sonno più riposante.

Scegliere contenuti adatti all'età



Temi: bambine e bambini amano ritrovare nei media i loro interessi e la loro quotidianità.



Durata e trama: più bambine e bambini sono piccoli, più è importante che i video siano brevi, le storie semplici e il ritmo di narrazione lento. La capacità di attenzione è ancora limitata.



Ripetizione: in questa fascia d'età non c'è bisogno di molta scelta; bambine e bambini apprezzano la ripetitività, che li aiuta a riconoscere ciò che conoscono già, a comprendere meglio i contenuti ed a rielaborarli.



Se ci sono fratelli o sorelle: il contenuto va pensato in base all'età della bambina o del bambino più piccolo. Quando non è adatto, è importante offrire alternative interessanti.

