

1 IN CASA: MENO SCHERMI, PIÙ RELAZIONE

Evita di usare tablet, smartphone o TV come "baby-sitter digitale"

Dedica ogni giorno un tempo di gioco condiviso: costruzioni, disegno, letture ad alta voce. Le routine (bagnetto, pappa, nanna) sono momenti preziosi per il contatto, la parola e la regolazione emotiva.



2 AL RISTORANTE: ANCHE IL CIBO È UN'OCCASIONE DI APPRENDIMENTO

Evita il tablet o smartphone per far stare fermo il bambino

Porta un piccolo "kit della creatività" con fogli, colori, adesivi, o proponi giochi di osservazione ("quante cose rosse vedi?", "che forma ha il piatto?") per impegnare il bambino in attività creative che stimolino la sua fantasia.

"L'educazione è un processo naturale effettuato dal bambino attraverso le esperienze che lui stesso fa nell'ambiente" (M. Montessori)



3 IN MACCHINA: NIENTE VIDEO, SÌ ALL'ASCOLTO

Limita gli schermi, anche se ti sembra che lo aiutino a stare tranquillo

Ascoltate insieme audiolibri, cantate canzoni e recitate filastrocche. I giochi verbali ("vedo vedo", "indovina il suono") stimolano memoria, linguaggio, mantengono viva la relazione tra bambino e adulti e rendono il viaggio un'esperienza piacevole per tutti.



4 AL SUPERMERCATO: LA SPESA È UNA SCOPERTA

Non usare lo smartphone o il tablet per distrarre il bambino

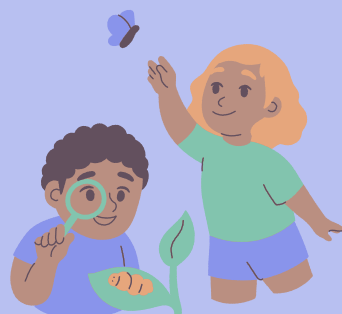
Coinvolgilo: fai una mini-lista da "spuntare", chiedigli di cercare un prodotto colorato, conta insieme i frutti nel sacchetto. Giocate ad imparare il nome di ogni tipo di frutta e verdura e a riconoscerli: sono tantissimi!



5 AL PARCO: VIVERE LA NATURA, NON GLI SCHERMI

Lascia a casa lo smartphone o il tablet

La natura offre stimoli infiniti. Proponi delle piccole "missioni esplorative" da fare insieme e porta i seguenti oggetti: una piccola borsa a tracolla, che permetta di avere le mani libere e che possa fungere da contenitore per le prime raccolte; una lente di ingrandimento; una pinzetta per raccogliere cose molto piccole; un sacchetto di carta per raccolte mirate; una scatola trasparente per custodire un oggetto speciale o delicato e dei guanti per raccogliere eventuali rifiuti insieme per insegnare sin da piccoli a rispettare la natura.



6 DURANTE I PASTI: LO SCHERMO SPEGNE LA COMUNICAZIONE

No agli schermi a tavola, anche per gli adulti!

I pasti sono piacevoli se si sta insieme, si parla e si scoprono cibi e sapori. Si può scoprire in modo divertente l'odore dei vari cibi, il loro colore con le varie sfumature, la consistenza e a che cosa possono assomigliare! Raccontatevi e dialogate a tavola: è "il momento più bello della giornata". Anche se breve, è un modo per sviluppare la relazione fra adulti e bambini, favorire l'ascolto e il clima positivo a casa.

7 IN ATTESA (DAL MEDICO, IN FILA...): ALLENARE LA PAZIENZA

Evita lo smartphone per intrattenere durante l'attesa

Porta con te un piccolo libro, (ad esempio se si tratta di fare la fila dal dottore l' albo illustrato "Lupetto va dal dottore") o un pupazetto, oppure inventate insieme una storia a puntate, una per ogni attesa con una trama narrativa di fantasia.



8 PRIMA DI DORMIRE: STORIE, NON SCHERMI

Evita qualsiasi schermo almeno un'ora prima della nanna

La luce blu disturba il sonno. Leggete insieme un libro, cantate una ninna nanna, raccontate una storia inventata e create insieme un rituale speciale fatto di gesti, coccole, luci soffuse, desideri e sogni da condividere, per rendere anche questo momento una relazione di cura.



9 QUANDO USI LO SMARTPHONE: DAI IL BUON ESEMPIO

I bambini imparano osservando

Se ti vedono costantemente sul cellulare, tenderanno a chiederlo anche loro. Mostra che esistono tempi di connessione... e di disconnessione.



10 TECNOLOGIA? SÌ, MA ATTIVA, PARTECIPATA E GRADUALE

Nei primi sei anni, ogni media deve essere mediato da un adulto

Se è proprio indispensabile usare app o contenuti digitali, accertati che siano di qualità e senza pubblicità. Da vedere insieme e per tempi brevi (massimo 20 minuti). Meglio ancora se stimolano il movimento, la creatività, il linguaggio. Scegli con cura le app educative da usare insieme.



ASCOLTA IL PODCAST!

Podcast

Genitori e figli oltre gli schermi
Oplà per la famiglia



Con il supporto di: ASL RM3 | Federazione Logopedisti Italiani | Fondazione Italia Digitale | Società Italiana di Pediatria | Associazione Nazionale Genitori | Associazione Culturale Pediatri | Osservatorio Bullismo e Disagio Giovanile - CREG Università Tor Vergata | Save The Children | Ordine degli Psicologi della Regione Lazio | Ordine dei Medici di Roma | Impresa Sociale "Con i Bambini" | Telefono Azzurro | MOIGE | Centro Studi sul Management e il Lavoro | Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche | Cismai | Consulta Municipale I.C. XII | Ass. DiaMedia ETS | Federico Marolla | Valeria Colangelo | Simone Matarese | Elisabetta Pamela Petrolati | Ass. Il Contrario di Uno | Avv. Andrea Bonuomo | Mariarita Oliva.

Coordinamento scientifico: Prof. Gianluca Amatori