

# HEALTHY MEDIA HABITS QUALCOSA CHE CREIAMO INSIEME

Buoni consigli per i genitori  
di bambini da 0 a 18 anni



**VIBORG**  
KOMMUNE

# “DEI BUONI GENITORI STABILISCONO DEI LIMITI INSEGNANDOCI COME COMPORARCI QUANDO SAREMO GRAND”

## ALLIEVI AL 5° GRADO

I media digitali, tra cui iPad, telefoni cellulari, computer, console di gioco e TV riempiono la vita familiare con esperienze positive, intrattenimento, apprendimento, esempi di momenti conviviali e piacevoli trascorsi insieme, comunità sane che si muovono attraverso strade suburbane e frontiere nazionali.

Nella scuola comunale di Viborg, Social Services and Police Cooperation (SSP Cooperation), purtroppo, scopriamo anche che i media digitali creano nuove sfide e ampliano quelle già esistenti nella vita di un bambino nell'arena digitale. Molti centri diurni, le scuole, i centri per la formazione dei giovani e soprattutto i genitori, hanno messo i bambini e i media al centro dell'attenzione negli ultimi anni e l'obiettivo comune è:

**Garantire che i bambini ottengano le abilità digitali richieste dalla società moderna e che, allo stesso tempo, ottengano una cultura aggiornata con un sano equilibrio tra presenza fisica, interessi digitali e comunità.**

Con *Healthy Media Habits – Qualcosa che creiamo insieme*, la SSP cooperation, nel comune di Viborg, vuole fornire una serie di buoni suggerimenti per i genitori che vogliono giocare un ruolo attivo nello sviluppo e nel benessere digitale dei propri figli. I suggerimenti sostengono quei genitori che ritengono che la relazione esistente tra i bambini e gli adulti in famiglie e in altre comunità sane, sia ciò che, più d'ogni altra cosa, crea bambini dall'elevata autostima e dalla giusta dose di coraggio utile ad affrontare il mondo – anche online.

I buoni suggerimenti, supportati dalla ricerca sul campo, si basano su esperienze della realtà che incontriamo nel nostro lavoro quotidiano e rispondono alle istanze che provengono dalle esperienze di bambini, genitori e professionisti del comune di Viborg. Su [viborg.dk/SSP](http://viborg.dk/SSP) è possibile trovare descrizioni più dettagliate e riferimenti ad altri materiali su bambini, ragazzi e media.

A vostra disposizione!

# I BAMBINI DA 0 A 3 ANNI



## RACCOMANDAZIONI SUI TEMPI

Max 0-35 min al giorno.

## DORMIRE

Niente schermo dai 30 ai 60 minuti prima di andare a dormire.

## ZONE ONLINE

Guarda insieme, aiuta e commenta quando il bambino gioca un gioco sul tablet o sul computer. Rendere le sale comuni il centro dell'attività online del bambino.

## GENITORI

Decidi in modo attivo come tu, come famiglia, desideri che i media digitali occupino il tempo nella vostra casa. Sia per voi come modelli che per i bambini.

Evitare i supporti digitali (compresi i televisori) durante i pasti, in quanto possono indebolire i segnali del corpo sulla fame e la sazietà e rimuovere l'attenzione dalla convivenza con la famiglia.

## PASTI E TEMPISTICHE

Evitare di utilizzare i supporti tecnologici durante i pasti e al fasciatoio. Il bambino guadagna preziose abilità quando l'adulto primario lo aiuta ad uscire dalle frustrazioni del mangiare o del cambiarsi, ad esempio. È ancora la voce di mamma e papà, il contatto fisico e quello visivo che devono confortare e aiutare a calmare il bambino – non un telefono cellulare o un'iPad.

# I BAMBINI DA 4 A 7 ANNI

## RACCOMANDAZIONI SUI TEMPI

Max 30-60 minuti al giorno.

## DORMIRE

Niente schermo dai 30 ai 60 minuti prima di andare a dormire.

## ZONE ONLINE

Stare insieme al tuo bambino durante le sue attività con i media. Il bambino deve essere vicino a te e tutta l'attività online dovrebbe avvenire nelle sale comuni. Evitare i supporti digitali (compresi i televisori) durante i pasti, in quanto possono indebolire i segnali del corpo sulla fame e la sazietà e rimuovere l'attenzione dalla convivenza con la famiglia.

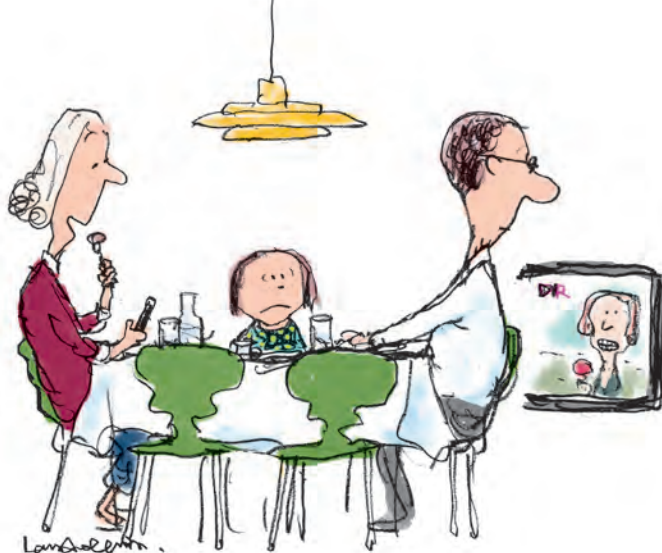
## GENITORI

Decidi in modo attivo come tu, come famiglia, desideri che i media digitali occupino il tempo

nella vostra casa. Inoltre, è importante creare un dialogo sull'utilizzo dei media da parte dei bambini insieme ad altri genitori, ad esempio nelle comunità del centro diurno e nelle comunità in classe. Essere particolarmente consapevoli circa le date del gioco, poiché i limiti dei bambini per ciò che possono affrontare in giochi, film, ecc. Possono essere molto diversi.

## CHIARIRE IL CONTESTO

Molti bambini sono così attratti da iPad e console di gioco che in questa età, c'è una particolare necessità di avere quadri chiari su cosa, dove e quando possono giocare con i media. I quadri creano calma nel bambino in modo che lui o lei possa anche essere occupato con altre cose. È in questa fascia di età il seme per stabilire buone abitudini sull'utilizzo e la comprensione dei media.



“MAMMA, POSSIAMO RIFARE  
QUESTE REGOLE? COSÌ TU NON  
HAI BISOGNO DI ARRABBIARTI  
ED IO NON SARÒ COSTRETTO  
A PENSARE A GIOCARE?”

**BIMBO DI 5 ANNI SULLE REGOLE  
PER L'USO DELL'IPAD**

# I BAMBINI DA 8 A 12 ANNI

## RACCOMANDAZIONI SUI TEMPI

Max 1-2 ore al giorno.

## DORMIRE

Niente schermo dai 30 ai 60 minuti prima di andare a dormire.

## ZONE ONLINE

Il bambino deve essere vicino ad un adulto e l'attività online dovrebbe essere limitata alle camere comuni. Siate sinceramente interessati a ciò che fanno e partecipate quanto più possibile. Evitare i supporti digitali (compresi i televisori) durante i pasti, in quanto possono indebolire i segnali del corpo sulla fame e la sazietà e rimuovere l'attenzione dalla convivenza con la famiglia.

## GENITORI

Decidi in modo attivo come tu, come famiglia, desideri che i media digitali occupino il tempo nella vostra casa. I bambini amano parlare di quest'argomento, quindi coinvolgeteli e ascoltate i loro suggerimenti. Chiacchierare e collaborare con altri genitori di bambini è fondamentale per questo gruppo di età. Sarebbe importante anche metterlo all'ordine del giorno per le riunioni genitoriali presso la scuola.

## SOCIAL MEDIA / GIOCHI A COMPUTER

L'interesse per i social media ed i giochi online per computer è decisamente marcato in questa fascia d'età. Cerca informazioni su ciò che puoi fare da genitore per sostenere l'uso dei media e la cultura digitale di tuo figlio su Sikkerchat.dk e sul sito web del Media Council.



# RAGAZZI TRA I 13 E I 18 ANNI



## RACCOMANDAZIONI SUI TEMPI

Max 3 ore al giorno.

## DORMIRE

Niente schermo dai 30 ai 60 minuti prima di andare a dormire.

## ZONE ONLINE

Quando il ragazzino ha accesso a Internet e ai media digitali dalla propria camera da letto, è importante continuare a parlare con lui su quelli che sono i suoi interessi online. Devi essere sempre disponibile e curioso e controllare il ragazzino ad intervalli regolari. Evitare i supporti digitali (compresi i televisori) durante i pasti, in quanto possono indebolire i segnali del corpo sulla fame e la sazietà e rimuovere l'attenzione dalla convivenza con la famiglia.

## GENITORI

Decidi in modo attivo come tu, come famiglia, desideri che i media digitali occupino il tempo nella vostra casa. I bambini amano parlare di quest'argomento, quindi coinvolgeteli e ascoltate i loro suggerimenti. Chiacchierare e collaborare con altri genitori di bambini è fondamentale per questo gruppo di età. Sarebbe importante anche metterlo

all'ordine del giorno per le riunioni genitoriali presso la scuola.

## SOCIAL MEDIA/GIOCHI A COMPUTER

I social media ed i giochi per computer online sono una parte molto importante della vita dei bambini e delle comunità sociali in questa fascia d'età. Purtroppo, l'uso frequente aumenta anche il rischio di essere esposto a varie spiacevolezze online, quindi in questa fase hanno bisogno di adulti disponibili e curiosi. Cerca informazioni su ciò che puoi fare da genitore per aiutarli con l'uso dei media e con la cultura digitale di tuo figlio su Sikkerchat.dk e sul sito web del Media Council.

## SESSUALITÀ

I bambini in questa fascia di età sperimentano in grande misura la loro sessualità e flirtano attraverso i media digitali. Parla con tuo figlio di come percepire i propri limiti e di come rispettare gli altri – per esempio, circa il rischio di condividere le proprie foto private e con la propria cerchia di amici o sui social media. Sikkerchat.dk introduce quest'ultimo argomento sul proprio sito web.

# ULTERIORI INFORMAZIONI

## CONTATTI

Se, come genitore, hai domande o sei preoccupato per i mezzi di comunicazione del tuo bambino o per le comunità digitali a rischio, ti invitiamo a contattare i consulenti SSP.

### Louise Ørum Skytt

looe@viborg.dk / +45 93598054

### Martin Glud

mag@viborg.dk / +45 51584829

### Louise Brandstrup

lb1@viborg.dk / +45 30762082

## SITI WEB UTILI

Sito web di SSP Viborg

**viborg.dk/SSP**

Il Consiglio dei media dei bambini e dei giovani in Danimarca  
**medierådet.dk**

Save the Children e il Consiglio di prevenzione del crimine  
**Sikkerchat.dk**

*Illustrazioni: Lars Andersen*

*Disegno: Per Freundlich Andersen*

---

*Healthy Media Habits – Qualcosa che creiamo insieme* è preparato dai consulenti SSP. La cartella si basa altresì sulla politica dei bambini e della gioventù del Comune di Viborg “Light in the eyes” e la strategia IT per i bambini e la gioventù.

SSP Viborg sta partecipando ad un progetto comunitario incentrato sul rafforzamento dei genitori e delle comunità sane



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. Codice Progetto: 2016-1-ES01-KA204-025099