

ALMAVIVA

20/07/23	sanita24.ilsole24ore.com	1 Smartphone e Pc: un decalogo per la "salute digitale" di bambini e ragazzi	...	1
20/07/23	repubblica.it	1 Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi	...	3
21/07/23	ilsole24ore.com	1 No all'uso di smartphone a tavola o come calmanti, dieci regole per le famiglie	...	7
21/07/23	ansa.it	1 No a smartphone a tavola o come calmanti, 10 regole per famiglie	...	10
20/07/23	agi.it	1 Smartphone e tablet ai bambini: le 10 regole per un utilizzo sano	...	13
20/07/23	askanews.it	1 Smartphone e pc: decalogo per "salute digitale" di bimbi e ragazzi	...	16
20/07/23	adnkronos.com	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	19
20/07/23	agenpress.it	1 Smartphone e Pc: un decalogo per la "Salute Digitale" di bambini e ragazzi - Agenpress	...	22
20/07/23	agensir.it	1 Smartphone e pc: Ospedale Bambino Gesù e Almamviva, un decalogo per la salute digitale di bimbi e ragazzi	...	24
21/07/23	liberoquotidiano.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	26
21/07/23	huffingtonpost.it	1 Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi	...	29
21/07/23	gds.it	1 No a smartphone a tavola o come 'calmanti', 10 regole per famiglie	...	32
20/07/23	fortuneita.com	1 Videogame per 'curare' e decalogo per la salute digitale junior	...	34
21/07/23	gazzettadelsud.it	1 No a smartphone a tavola o come calmanti per i bambini: le 10 regole per famiglie - Gazzetta del Sud	...	37
21/07/23	ilfoglio.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	40
20/07/23	ilgiornaleditorino.it	1 Smartphone e pc: decalogo per "salute digitale" di bimbi e ragazzi	...	43
21/07/23	ilpiccolo.gelocal.it	1 Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi	...	45
20/07/23	ilsecoloxix.it	1 Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi	...	48
21/07/23	lidentita.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	51
20/07/23	meteoweb.eu	1 Smartphone e PC: un decalogo per la "salute digitale" dei bambini	...	53
21/07/23	notizie.tiscali.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	56
21/07/23	orizzontescuola.it	1 Lo smartphone non è un calmante e non va usato a tavola, ecco le 10 regole utili per le famiglie	...	59
21/07/23	padovanews.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	61
20/07/23	primaonline.it	1 Tenete alla salute dei figli? No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, poi solo 2 ore...	...	63
20/07/23	quotidianosanita.it	1 Educare bimbi e ragazzi a smartphone e Pc. Dai pediatri un percorso rivolto alle famiglie sull'uso dei dispositivi	...	65
21/07/23	tecnicadellascuola.it	1 Smartphone a tavola e ovunque, brutta abitudine: fa male alla salute dei bambini, i genitori diano l'esempio. Gli esperti: sono modelli	...	67
21/07/23	today.it	1 No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale	...	69

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.sanita24.ilssole24ore.com/art/medicina-e-ricerca/2023-07-20/smartphone-e-pc-decalogo-la-salute-digitale-bambini-e-ragazzi-110618.php?uuiid=AFyYLFi>

ABBONATI ACCEDI

Sanità24 | Il Sole 24 ORE

Home | Analisi | Sanità risponde | Scadenze fiscali | Sanità in borsa



20 lug 2023

SEGNALIBRO ☆
FACEBOOK | f
TWITTER | t

MEDICINA E RICERCA



Smartphone e Pc: un decalogo per la "salute digitale" di bambini e ragazzi

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almagiva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.



Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almagiva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

«La salute e il benessere dei bambini - afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù - sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali».

«Il digitale - sostiene **Michele Svidercoschi**, direttore comunicazione e relazioni istituzionali di Almagiva - è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale».

IL DECALOGO PER LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI

1. Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
2. Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
3. Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso

online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.

4. Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.

5. Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

6. Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7. La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8. Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9. Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10. Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://www.repubblica.it/salute/2023/07/20/news/bambini_ragazzi_smartphone_pc_salute_digitale-408390653/

MENU | CERCA

ABBONATI

GEDI SMILE

Seguici su:

CERCA

FESTIVAL DI SALUTE 2022

COVID

SPORTELLO CUORE

TUMORI

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

LONGFORM

VIDEO

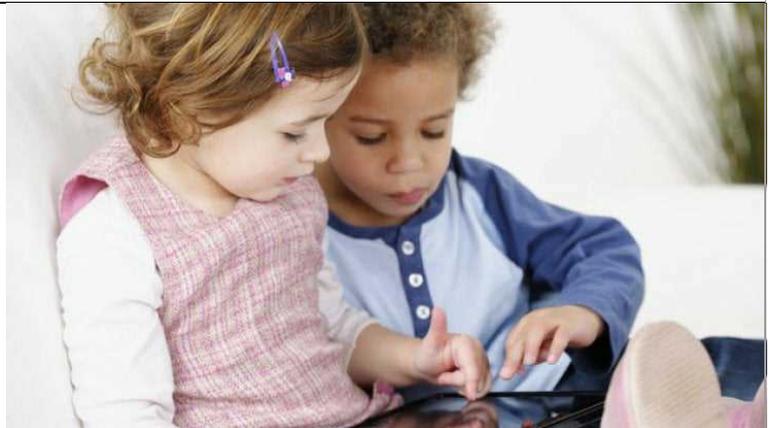
PODCAST

CHI SIAMO

adv



Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi



Serve un'educazione a un uso responsabile di questi strumenti. I consigli degli esperti del Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

20 LUGLIO 2023 AGGIORNATO ALLE 15:54

2 MINUTI DI LETTURA

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale.

Scrolling infinito, la gabbia di noia e rabbia degli adolescenti.

GREEN AND BLUE



Caldo record, come cambia il clima (e cosa possiamo ancora fare)

DI PASQUALE RAICALDO

Leggi anche

Che cosa accade se i genitori vanno in burn out?

Lo psicologo: "Come uscirne"



L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Le conseguenze dell'uso eccessivo

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del bambino e dell'adolescente con Almaviva, prevede una serie di [video didattici disponibili online](#), che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

Chiudi lo smartphone c'è il 'Disconnect Day', 24 ore per dire 'no' alle dipendenze da web

02 Maggio 2023



"La salute e il benessere dei bambini- afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù- sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i

In vacanza senza i genitori, i consigli della psicologa per gestirle al meglio

Leggi ad alta voce e scoprirai che effetto fa (su chi ascolta)

S SALUTE



Covid, svelato il mistero degli asintomatici

Pressione bassa, come si crea si riconosce e si affronta l'ipotensione da calore

Parkinson, così l'esercizio fisico potrebbe rallentare la malattia

La memoria dei superagers dà scacco all'invecchiamento

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

dispositivi digitali".

Sempre più bambini e ragazzi con depressione da social

di Tina Simoniello
28 Ottobre 2022



Il decalogo

- 1 - Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2 - Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
- 3 - Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4 - Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5 - Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6 - Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7 - La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
- 8 - Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
- 9 - Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

IO - Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

I VIDEO

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono [si trovano qui](#).

Luce blu da Pc o smartphone che stress. Potrebbe accelerare l'invecchiamento

di Irma D'Aria
21 Settembre 2022



Argomenti

bambini

adolescenti

psicologia

© Riproduzione riservata

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.ilssole24ore.com/art/no-all-use-smartphone-tavola-o-come-calmanti-dieci-regole-le-famiglie-AFJAcZI>

☰ 🔍 📺 Scuola Scuola

f t in ...

In evidenza Criptovalute Spread BTP-Bund FTSE-MIB Petrolio

24+

Abbonati

Accedi

I NOSTRI VIDEO



Mattarella all'assemblea Federcasse: Banche coo... Stato unitario



Mattarella riceve in dono un melograno all'assemblea di Federcasse



"La strada non è un posacenere", la campagna di Anas contro gli incendi

Servizio | Ospedale Bambino Gesù e Almaviva

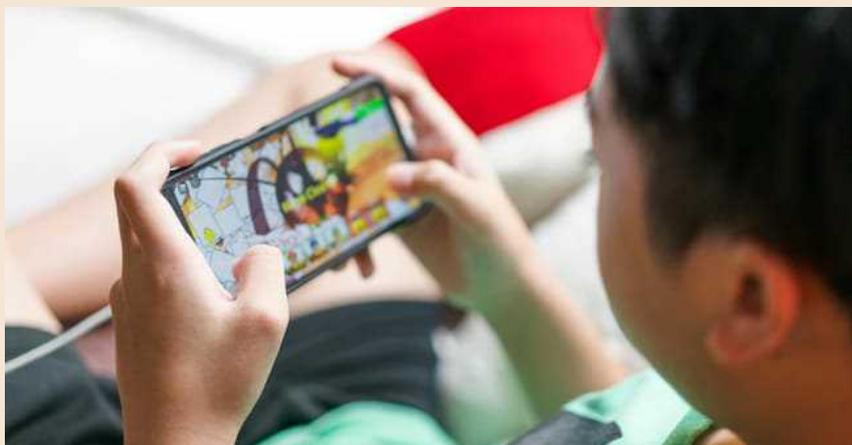


No all'uso di smartphone a tavola o come calmanti, dieci regole per le famiglie

Il "Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" per insegnare ai genitori a gestire con equilibrio i device, spiegare il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt e le conseguenze di un'esposizione prolungata agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti

di Redazione Scuola

20 luglio 2023



▲ (AdobeStock)



Ascolta la versione audio dell'articolo



🕒 3' di lettura



L'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia non va vietato, ma va limitato e fatto in modo responsabile. Niente smartphone prima dei 18 mesi e massimo un'ora al giorno prima dei 6 anni. Mai usarli come calmanti, durante i pasti o prima di dormire. E non dimenticare di dare il buon esempio, anche rispettando la privacy online del bambino, le cui foto sono sempre più spesso pubblicate sui media sin dalla più tenera età. Sono alcuni dei consigli contenuti in un "Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi", realizzato dagli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù in collaborazione con Almaviva.

Il vademecum

Le ultime di 24+



Perché il premier britannico Sunak è in difficoltà dopo le elezioni suppletive e deve trovare una nuova strategia

di Nicol Degli Innocenti

Spagna alle urne, svolta a destra in arrivo con i Popolari in testa

di Sergio Nava

Telepass, svolta nella governance: Benedetto lascia, nuovo vertice

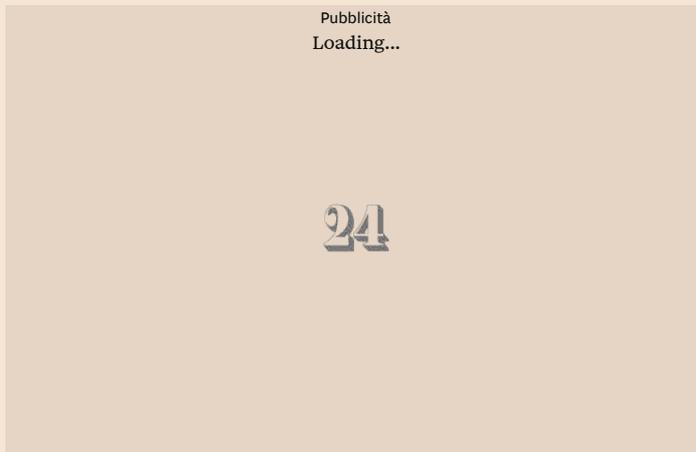
di Laura Galvagni

Loading...

Il vademecum è stato messo a punto nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale" che prevede una serie di video educazionali online. Obiettivo è insegnare alle famiglie a gestire con equilibrio i device, spiegare loro il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt, ma anche le conseguenze di un'esposizione prolungata agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti.

«I device - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale - hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli. È molto importante fornire strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza su questo, a maggior ragione in estate, periodo in cui i giovanissimi hanno tanto tempo libero».

«Il digitale - sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e relazioni istituzionali di Almaviva - è al contempo strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della salute».



Il Decalogo

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi risponde quindi a molti degli interrogativi più comuni, suggerendo un approccio consapevole:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi è importante evitare gli schermi e incoraggiare al gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Tra i 2 e i 6 anni: si può concedere un'ora al giorno, preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti, per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali.
- 3) Dai 6 anni in su: limitare ma non vietare, va stabilito un limite massimo di 2 ore al giorno di utilizzo, in modo da bilanciare il tempo online con lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una notte di sonno: va scoraggiato l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: i dispositivi sono spesso utilizzati per tranquillizzare in momenti di capriccio o nervosismo; bisogna invece preferire alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto o il disegno.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: dedicare i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizzare le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a regolare il tempo trascorso sui dispositivi.
- 8) Protetti online: insegnare l'importanza di password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando chi li segue online.
- 9) Educare alla sicurezza online: i genitori sono modelli per i figli, devono quindi fare attenzione ai dati e ai contenuti condivisi online, mostrando rispetto per la privacy anche dei bambini stessi.

10) Una comunicazione aperta: mantenere un dialogo costruttivo, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale, educando a un uso critico dei dispositivi.

Scuola, tutti gli approfondimenti

La newsletter di Scuola+

Professionisti, dirigenti, docenti e non docenti, amministratori pubblici, operatori ma anche studenti e le loro famiglie possono informarsi attraverso Scuola+, la newsletter settimanale de Il Sole 24 Ore che mette al centro del sistema d'istruzione i suoi reali fruitori. La ricevi, ogni lunedì nel tuo inbox. [Ecco come abbonarsi](#)



Le guide e i data base



Come scegliere l'Università e i master? Ecco le guide a disposizione degli abbonati a Scuola+ o a 24+. Qui [la guida all'università](#) con le lauree del futuro e il [database](#) con tutti i corsi di laurea

Lo speciale ITS

Il viaggio del Sole 24 Ore negli Its per scoprire come intrecciare al meglio la formazione con le opportunità di lavoro nei distretti produttivi delle eccellenze del made in Italy. [Tutti i servizi](#)

Riproduzione riservata ©

ARGOMENTI [utilizzo](#)

loading...

Loading...

Brand connect

Loading...

I prossimi eventi



[Tutti gli eventi →](#)

Newsletter Scuola+

La newsletter premium dedicata al mondo della scuola con approfondimenti normativi, analisi e guide operative

[Abbonati](#)

[I video più visti](#)

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://www.ansa.it/canale_salutebenessere/notizie/salute_bambini/notizie_dai_pediatri/2023/07/20/no-a-smartphone-a-tavola-o-come-calmanti-10-regole-per-famiglie_60859561-f847-4c33-b5e2-c5888b00bb35.html

21/07/23, 16:35

No a smartphone a tavola o come calmanti, 10 regole per famiglie - Notizie dai pediatri - Ansa.it

Pediatri, un percorso per educare alla salute digitale dei bimbi

ROMA, 20 luglio 2023, 17:22

Redazione ANSA



L'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia non va vietato, ma va limitato e fatto in modo responsabile.

Niente smartphone prima dei 18 mesi e massimo un'ora al giorno prima dei 6 anni.

Video Ansa tra 5 secondi

Mai usarli come calmanti, durante i pasti o prin
buon esempio, anche rispettando la privacy or

00:11 / 00:15

più spesso pubblicate sui media sin dalla più tenere età. Sono alcuni dei consigli

21/07/23, 16:35

No a smartphone a tavola o come calmanti, 10 regole per famiglie - Notizie dai pediatri - Ansa.it

contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi', realizzato dagli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù in collaborazione con Al maviva.

Il vademecum è stato messo a punto nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale" che prevede una serie di video educazionali online. Obiettivo è insegnare alle famiglie a gestire con equilibrio i device, spiegare loro il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt, ma anche le conseguenze di un'esposizione prolungata agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti. "I device - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale - hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli. È molto importante fornire strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza su questo, a maggior ragione in estate, periodo in cui i giovanissimi hanno tanto tempo libero". "Il digitale - sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Al maviva - è al contempo strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della salute".

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi risponde quindi a molti degli interrogativi più comuni, suggerendo un approccio consapevole: 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi è importante evitare gli schermi e incoraggiare al gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

2) Tra i 2 e i 6 anni: si può concedere un'ora al giorno, preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti, per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali.

3) Dai 6 anni in su: limitare ma non vietare, va stabilito un limite massimo di 2 ore al giorno di utilizzo, in modo da bilanciare il tempo online con lo sport, la lettura o lo studio.

4) Una notte di sonno: va scoraggiato l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità.

5) Lo smartphone non è un calmante: i dispositivi sono spesso utilizzati per tranquillizzare in momenti di capriccio o nervosismo; bisogna invece preferire alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto o il disegno

Video Ansa tra 5 secondi

6) Momenti preziosi in famiglia: dedicare i più preziosi momenti della giornata a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso dello smartphone

7) La gestione del tempo digitale: utilizzare i genitori e i produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a gestire il tempo digitale

8) Protetti online: insegnare l'importanza di proteggere i dati e la privacy, ad esempio impostando i profili social in modo sicuro e sicuro online.

00:11 / 00:15

9) Educare alla sicurezza online: i genitori si devono occupare di attirare l'attenzione ai dati e ai contenuti condivisi online, mostrando rispetto per la privacy anche

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

21/07/23, 16:35

No a smartphone a tavola o come calmanti, 10 regole per famiglie - Notizie dai pediatri - Ansa.it

dei bambini stessi.

10) Una comunicazione aperta: mantenere un dialogo costruttivo, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale, educando a un uso critico dei dispositivi.

Riproduzione riservata © Copyright ANSA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Video Ansa tra 5 secondi

00:11 / 00:15

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.agi.it/cronaca/news/2023-07-20/smartphone-cellulare-tablet-bambini-regole-22314211/>

HOME > CRONACA

Smartphone e tablet ai bambini: le 10 regole per un utilizzo sano

Un'ora al giorno prima dei 6 anni, mai a tavola o a letto. L'iniziativa dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù e Al maviva per educare le famiglie sull'uso dei dispositivi elettronici

PC TABLET OSPEDALE BAMBINO GESU

aggiornato alle **11:43** 20 luglio 2023



© Agf
- Un bambino con uno smartphone

AGI - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E **mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire**. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a **ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri**.

ARTICOLI CORRELATI

Da inizio pandemia acquisti di abbonamenti Pay-tv battono Pc

È quanto emerge dall'osservatorio Findomestic secondo cui il 23% del campione ha scelto una pay-tv contro il 15% che ha scelto un computer

Navigazione web: smartphone sorpassa pc

Nel mondo si preferisce l'internet "da tasca". Il prossimo miliardo di webnauti non avrà neanche il pc

Penna attiva cervello meglio di tastiera

Uno studio mostra che scrivere a mano è più congeniale per l'apprendimento

Così imparo.it, l'informatica a portata di tutti

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"La salute e il benessere dei bambini - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù - sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa **fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute** e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

10 consigli di salute digitale per bambini e ragazzi

- 1 Niente schermi sotto i 18 mesi
- 2 Tra i 2 e 6 anni, un'ora al giorno di scoperta digitale
- 3 In età scolare, limitiamo l'uso dei dispositivi, senza vietare
- 4 Una buona notte di sonno: niente dispositivi prima di andare a letto
- 5 Troviamo alternative allo smartphone come calmante
- 6 A pranzo, meglio chiacchierare
- 7 Impariamo a gestire il tempo digitale
- 8 Educiamo alla sicurezza online
- 9 Impariamo l'importanza delle password e della privacy
- 10 Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi

Almaviva Bambino Gesù Istituto per la Salute

"Il digitale - sostiene Michele Svidereschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almaviva - è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Il decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi

1. Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
2. Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
3. Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
4. Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
5. Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
6. Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
7. La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
8. Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
9. Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
10. Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://askanews.it/2023/07/20/smartphone-e-pc-decalogo-per-salute-digitale-di-bimbi-e-ragazzi/>

20 luglio 2023

CHI SIAMO | LA REDAZIONE | AREA CLIENTI



Roma 36°C

askanews

🏠 POLITICA | ECONOMIA | ESTERI | CRONACA | SPORT | SOCIALE | CULTURA | SPETTACOLO | VIDEONEWS | +ALTRE SEZIONI | +REGIONI | 🔍

Speciali: LIBIA/SIRIA | ASIA | NUOVA EUROPA | NOMI E NOMINE | CRISI CLIMATICA



CRONACA | SALUTE E BENESSERE

Smartphone e pc: decalogo per “salute digitale” di bimbi e ragazzi

Iniziativa dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e Almaviva

LUG 20, 2023 | Digitale



info & imprese



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Roma, 20 lug. (askanews) – Un’ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola, ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. Sono alcuni dei consigli contenuti in un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell’ambito del progetto “A scuola di... digitale”, realizzato in collaborazione con Almoviva, gruppo italiano leader nell’innovazione digitale. L’obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall’Istituto per la Salute del Bambino e dell’Adolescente con Almoviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell’apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l’intelligenza artificiale.

“La salute e il benessere dei bambini – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell’Istituto per la Salute del Bambino Gesù – sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un’epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali”.

“Il digitale – sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almoviva – è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell’istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale”.

Ecco il decalogo:

1. Niente schermi sotto i 18 mesi – Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l’esplorazione del mondo reale.
2. Un’ora al giorno di scoperta digitale – Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un’ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l’uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
3. Limitare, ma non vietare – Durante l’età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l’uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
4. Una buona notte di sonno – Scoraggiamo l’uso dei dispositivi digitali un’ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
5. Lo smartphone non è un calmante – Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all’aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere

sempre ai dispositivi digitali.

6. Momenti preziosi in famiglia – Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7. La gestione del tempo digitale – Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8. Educare alla sicurezza online – I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9. Protetti online – Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10. Una comunicazione aperta e consapevole – Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.



« **Salute, Vaia: con mia nomina riconosciuto lavoro Spallanzani**

Il nuovo Museo Caruso a Napoli in omaggio al grande tenore (VIDEO) »

CRONACA LAZIO

Lazio, Tripodi (Lega): concorso per medicina urgenza Asl Latina

LUG 20, 2023

CRONACA LAZIO

Caldo, Schillaci: numero emergenze 1500 iniziativa utile

LUG 20, 2023

CRONACA LAZIO

Caldo, Schillaci: contatti con Calderone per rischi lavoratori

LUG 20, 2023

Home
Politica
Economia
Esteri
Cronaca
Sport
Sociale
Cultura
Spettacolo
Videonews

Salute e Benessere
Motori
Agrifood
Turismo
Transizione
Ecologica
Technofun
Scienza e
Innovazione

Moda
Sistema Trasporti
Lifestyle e Design
Made in Italy
Start Up
Ask@europe
Daily News
Servizi PCM

Abruzzo
Basilicata
Calabria
Campania
Emilia Romagna
Friuli Venezia
Giulia
Lazio
Liguria
Lombardia
Marche

Molise
Piemonte
Puglia
Sardegna
Sicilia
Toscana
Trentino Alto Adige
Umbria
Valle d'Aosta
Veneto

Libia/Siria
Asia
Nuova Europa
Nomi e Nomine
Crisi Climatica

Chi siamo
La Redazione
Area Clienti
Disclaimer e Privacy
Informativa Cookie
Pubblicità

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://www.adnkronos.com/salute/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale_4hJn0r8KKOy5Vww2ud3T6H

MENU

NEWSLETTER

AK BLOG

GRUPPO ADNKRONOS



CERCA

Giovedì 20 Luglio 2023
Aggiornato: 17:12



SEGUI IL TUO
OROSCOPO

ULTIM'ORA
BREAKING NEWS

- POLITICA
- ECONOMIA
- CRONACA
- SPETTACOLI
- SALUTE
- LAVORO
- SOSTENIBILITA'
- INTERNAZIONALE
- UNIONE EUROPEA
- PNRR
- REGIONI
- SPORT
- FINANZA
- CULTURA
- IMMEDIAPRESS
- MOTORI
- FACILITALIA
- WINE
- MODA
- MEDIA & COMUNICAZIONE
- TECH&GAMES
- MULTIMEDIA

Temi caldi

Special

Home Salute

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale

20 luglio 2023 | 16.35

Redazione Adnkronos

LETTURA: 4 minuti



 **Morning Report**
Creata di notte, consegnata al mattino

 **ISCRIVITI**



ALMAVIVA

ORA IN

Prima pagina

Pnrr, c'è l'accordo. Governo: "Tutti i 35 miliardi terza e quarta rata entro il 2023"

Patrick Zaki è libero: "Spero di tornare presto in Italia"

Grandine in Veneto, chicchi come palline da tennis. Zaia: "110 feriti" - Video

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2130



Offrono a Fabrizio Corona materiale riservato su Messina Denaro, due arresti

Ucraina, attacchi russi su Odessa e Mykolaiv

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Almaviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico - sottolineano dal Bambino Gesù - a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù - diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almaviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in

ARTICOLI
in Evidenza

- in Evidenza* **Evaneews, una nuova visione delle news europee**
- in Evidenza* **Obiettivo ESG**
- in Evidenza* **"Ascolta e vedrai, il podcast dell'Oculista Italiano"**
- in Evidenza* **Sclerosi multipla, Aifa approva rimborsabilità per monoclonale sottocute**
- in Evidenza* **Appalti, intesa Acea - Viminale per la legalità**
- in Evidenza* **Italia, Europa, Mediterraneo**
- in Evidenza* **Salute, Casasco (Fmsi): "Età biologica può vincere su quella anagrafica"**
- in Evidenza* **Cybersecurity, dopo attacco informatico boom costi aziendali per ripartire**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.

3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.

4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.

5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

RIPRODUZIONE RISERVATA
© COPYRIGHT ADNKRONOS



Tag

UTILIZZO DI SMARTPHONE E TABLET

SALUTE DIGITALE

DISPOSITIVI DIGITALI

SMARTPHONE

Vedi anche

NEWS TO GO

Patrick Zaki è libero, rilasciato dopo grazia concessa da al-Sisi

NEWS TO GO

Maltempo in Veneto, grandine e temporali: 110 feriti

ALMAVIVA

in Evidenza

A Sabaudia torna 'Mediterranea', dal 2 agosto

in Evidenza

Campagna Legambiente sulla transizione energetica in azienda Conou di Modugno

in Evidenza

Distilleria Nardini, boom di vendite per 'Acqua di Cedro' e ora arrivano i cocktail

in Evidenza

Colite ulcerosa, ok Aifa a rimborso nuova terapia

in Evidenza

A Roma Inqua 2023, congresso sui cambiamenti planetari

in Evidenza

Scuola, Pro Vita Famiglia: "Identità alias e bagni neutri per professori, Governo mantenga promesse elettorali"

in Evidenza

"Una buona spesa può cambiare il mondo", a Roma assemblea nazionale ANCC-COOP

in Evidenza

Volontari alleati per la salute, un impatto di oltre 20 milioni di euro

in Evidenza

'Dress your story', progetto di moda Amazon ispirato dai dipendenti

in Evidenza

Nuovo Frecciarossa da Roma per Pompei dal 16 luglio

in Evidenza

'Ritratte. Donne di arte e di scienza'

in Evidenza

Vaccino anti-Herpes zoster, un open day a Lecce

in Evidenza

Qvc, shopping sempre più partecipato, conversazionale e informato

in Evidenza

A Brescia la mostra 'Il Pugile e la Vittoria'

in Evidenza

A Manduria convegno Alis sullo sviluppo euro-mediterraneo

in Evidenza

Tumori: mieloma multiplo, documento per "migliorare percorso assistenziale"

in Evidenza

MartinoRossi inaugura Agrifuture, laboratorio di tecniche agronomiche green

in Evidenza

Vaccini, esperti riuniti al convegno 'Long-Term Care Eight'

in Evidenza

Tivoli, un'immersione nella bellezza per il festival 'Extravillae'

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://agenpress.it/smartphone-e-pc-un-decalogo-per-la-salute-digitale-di-bambini-e-ragazzi/>

20/07/23, 17:37

Smartphone e Pc: un decalogo per la "Salute Digitale" di bambini e ragazzi - Agenpress



HOME | PRIMO PIANO

Smartphone e Pc: un decalogo per la "Salute Digitale" di bambini e ragazzi

- Advertisement -

Iniziativa Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e Almagiva. Un percorso di educazione rivolto alle famiglie sull'uso dei dispositivi

AgenPress. Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "**decalogo per la salute digitale**" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "**A scuola di... digitale**", realizzato in collaborazione con i professionisti di **Almagiva**, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.



Il progetto, promosso dall'**Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente** con Almagiva, prevede una serie di **video educazionali disponibili online**, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

20/07/23, 17:37

Smartphone e Pc: un decalogo per la "Salute Digitale" di bambini e ragazzi - Agenpress

la salute di **AGENPRESS.it**
Assistenza Clienti

interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

*«La salute e il benessere dei bambini – afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù – sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali».*

*«Il digitale – sostiene **Michele Svidercoschi**, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almamviva – è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale».*

IL DECALOGO PER LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI



Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.agensir.it/quotidiano/2023/7/20/smartphone-e-pc-ospedale-bambino-gesu-e-almaviva-un-decalogo-per-la-salute-digitale-di-bimbi-e-ragazzi/>

QUOTIDIANO ITA ENG

20 luglio 2023

PROGETTO

Smartphone e pc: Ospedale Bambino Gesù e Almaviva, un decalogo per la salute digitale di bimbi e ragazzi

20 Luglio 2023 @ 13:13



Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale. Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età. Sono le prime due "regole" del "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almaviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri. Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un

MIGRANTI 📍 TUNISIA

MEMORANDUM UE-TUNISIA: TAVOLO ASILO E IMMIGRAZIONE, L'ACCORDO È CONTRO IL DIRITTO INTERNAZIONALE E I DIRITTI UMANI. CHIESTO INTERVENTO PARLAMENTI

17:26

METEO 📍 ITALIA

MALTEMPO: PROTEZIONE CIVILE, "ANCORA PIOGGE E TEMPORALI AL NORD. ALLERTA ARANCIONE IN LOMBARDIA, GIALLA IN CINQUE REGIONI"

17:15

SECONDA EDIZIONE 📍 PAOLA

TEOLOGIA: FONDAZIONE "S. FRANCESCO DI PAOLA" E CONFERENZA EPISCOPALE CALABRA, AL VIA SEMINARIO DI STUDI "CALABRIA TEOLOGICA - PENSARE E VIVERE LA FEDE QUI E ORA"

17:03

INDAGINE 📍 BRUXELLES

EUROBAROMETRO: IL 73% DEI CITTA UE RITIENE CHE L'ABUSO SESSUALE DEI MINORI ONLINE SIA "UN PROBLEMA DIFFUSO O MOLTO DIFFUSO"

16:52

SALUTE E PREVENZIONE 📍 SAN GIOVANNI ROTONDO

CARCINOMA MAMMARIO E OVARICO: CASA SOLLIEVO DELLA SOFFERENZA, ATTIVATO L'AMBULATORIO INTERDISCIPLINARE PER IL RISCHIO EREDO-FAMILIARE

16:40

INIZIATIVA 📍 ITALIA

SINODALITÀ: COMUNITÀ DEL DIACONATO IN ITALIA, UN SUSSIDIO PER RIFLETTERE SU OSPITALITÀ E AMICIZIA

16:29

FILATELIA 📍 LISBONA

GMG LISBONA: POSTE PORTOGALLO, UN NUOVO FRANCOBOLLO DEDICATO ALLA GIORNATA

16:17

GUERRA IN UCRAINA DENUNCIA 📍 RUSSIA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio, l'ulteriore indicazione. E poi: una buona notte di sonno, ossia scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini. Gli esperti spiegano che lo smartphone non è un calmante: "Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali". Momenti preziosi in famiglia: "Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet".

Importante anche la gestione del tempo digitale: "Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso". Ma c'è anche la sicurezza online: "I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy". Occorre inoltre insegnare ai ragazzi l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online. Infine la raccomandazione di mantenere "un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi".

(G.P.T.)

Argomenti **BAMBINI** **COMPUTER** **CYBERSICUREZZA**

RAGAZZI **SMARTPHONE** Persone ed Enti

OSPEDALE BAMBINO GESÙ Luoghi **ROMA**

20 Luglio 2023

© Riproduzione Riservata

RUSSIA: AMNESTY INTERNATIONAL, REPRESSIONE CONTRO IL MOVIMENTO ANTI-GUERRA. 20MILA ATTIVISTI VITTIME DI PESANTI RITORSIONI

16:06

METEO **ITALIA**

MALTEMPO: COLDIRETTI, "NEL NORD EST BEN 52 GRANDINATE IN UN GIORNO CON DANNI INCALCOLABILI NELLE CAMPAGNE"

15:54

RICONOSCIMENTI **RWANDA**

AFRICA: PREMIATE DAL WOMEN GLOBAL HEALTH LE 12 DONNE "EROINE DELLA SALUTE". TRA LORO UNA CANDIDATA DA AMREF

15:43

ACCOGLIENZA **ITALIA**

MIGRANTI: DA INIZIO ANNO SBARCATE 82.187 PERSONE SULLE NOSTRE COSTE. QUASI 16.800 A LUGLIO

15:31

INIZIO MINISTERO EPISCOPALE **ROMANIA**

ROMANIA: MONS. CALIN IOAN BOT, INTRONIZZATO VESCOVO DI LUGOJ. CARD. MURESAN (BLAJ), "L'AUTORITÀ STA NEL SERVIRE, AIUTARE, SOSTENERE GLI ALTRI"

15:20

CORDOGLIO **LECCO**

GIOVANE IMMIGRATO ANNEGATO A LECCO: MONS. DELPINI (MILANO), "L'ABBRACCIO DI DIO LO ACCOLGA. IL LAGO PUÒ INGHIOTTIRE TUTTO, MA NON IL BENE CHE SI FA"

15:08

PARTENARIATO **AFRICA**

UE: VIA LIBERA DAL CONSIGLIO AL NUOVO ACCORDO POST COTONOU CON STATI DELL'AFRICA, DEI CARAIBI E DEL PACIFICO

14:57

LOTTA A BULLISMO **GIFFONI VALLE PIANA**

GIFFONI FILM FESTIVAL: CSI E US ACLI, RESI NOTI I VINCITORI DEL VIDEO CONTEST IDEATO NEL PROGETTO "NET. OLTRE LE RETI"

14:45

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.liberoquotidiano.it/news/adnkronos/36427513/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale.html>

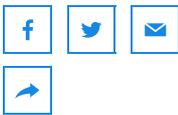
Cerca

f t o

Libero Quotidiano.it

#TogheScatenate #DopoSilvio #PiùLibero

Condividi:



HOME / ADNKRONOS

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale



■ QUALCUNO LI AIUTI



L'ultima follia vegana: la grottesca gara equestre su cavalli... di pezza | **Video**

■ AGGHIACCIANTE



"Lo hanno denudato e...". Donnarumma pestato e rapinato, emergono dettagli terrificanti

■ SENZA CENSURA

Completamente nudo e lì sotto una prostituta: le foto-scandalo del figlio di Joe Biden | **Guarda**

■ PESANTI CONFERME

"Nessuno sa quanto durerà": dramma-Marta Fascina, rumors strazianti

20 luglio 2023

a a a

Milano, 20 lug. (Adnkronos Salute) - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Almoviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e

senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico - sottolineano dal Bambino Gesù - a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù - diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almaviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.
- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

In evidenza



6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educhiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

il sondaggio
Caldo-record, secondo voi qualcuno sta facendo del 'terrorismo climatico'?



VOTA

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://www.huffingtonpost.it/salute/2023/07/20/news/bambini_ragazzi_smartphone_pc_salute_digitale-408390653/

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi



Serve un'educazione a un uso responsabile di questi strumenti. I consigli degli esperti del Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

20 LUGLIO 2023 AGGIORNATO ALLE 15:54

2 MINUTI DI LETTURA

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale.

Scrolling infinito, la gabbia di noia e rabbia degli adolescenti. Lo psicologo: "Come uscirne"



L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Le conseguenze dell'uso eccessivo

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del bambino e dell'adolescente con Al maviva, prevede una serie di video didattici disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto

ALMAVIVA

GREEN AND BLUE

Cocciniglia: come eliminarla con rimedi naturali e difendere le piante dai parassiti



Leggi anche

Che cosa accade se i genitori vanno in burn out?

In vacanza senza i genitori, i consigli della psicologa per gestirle al meglio

Usare i social media mezz'ora al giorno (soltanto) riduce ansia e depressione

SALUTE

possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

Chiudi lo smartphone c'è il 'Disconnect Day', 24 ore per dire 'no' alle dipendenze da web

02 Maggio 2023

"La salute e il benessere dei bambini- afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù- sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

Sempre più bambini e ragazzi con depressione da social

di **Tina Simoniello**
28 Ottobre 2022

Il decalogo

1 - Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

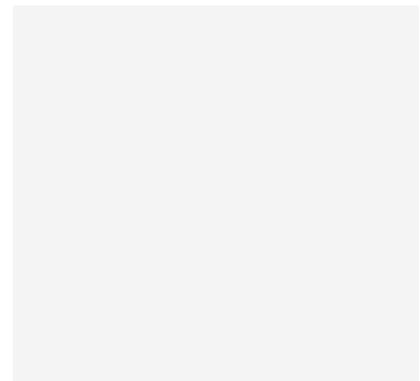
2 - Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.

3- Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.

4 - Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.

5 - Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

6 - Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.



Caldo, i medici di famiglia: "Impatto sociale, non solo medico". I consigli per ogni età

Covid, svelato il mistero degli asintomatici

Pressione bassa, come si crea si riconosce e si affronta l'ipotensione da calore

Parkinson, così l'esercizio fisico potrebbe rallentare la malattia

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

7 - La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8 - Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9 - Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10 - Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

I VIDEO

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono **si trovano qui**.

**Luce blu da Pc o smartphone che stress.
Potrebbe accelerare l'invecchiamento**
/ di Irma D'Aria
21 Settembre 2022

Argomenti

bambini

adolescenti

psicologia

© Riproduzione riservata

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://gds.it/speciali/salute-e-benessere/2023/07/20/no-a-smartphone-a-tavola-o-come-calmanti-10-regole-per-famiglie-f1c3f9a0-16ed-4571-bc60-81b21871df31/>

Questo sito contribuisce all'audience di

QUOTIDIANO NAZIONALE

MENU

Edicola digitale

Cerca su Giornale di Sicilia



GIORNALE DI SICILIA.it

Palermo

HOME > SALUTE E BENESSERE > NO A SMARTPHONE A TAVOLA O COME 'CALMANTI', 10 REGOLE PER FAMIGLIE

STAMPA

No a smartphone a tavola o come 'calmanti', 10 regole per famiglie



Decalogo per la salute digitale* di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

20 LUGLIO 2023

0 | 0 | 0

L'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia non va vietato, ma va limitato e fatto in modo responsabile. Niente smartphone prima dei 18 mesi e massimo un'ora al giorno prima dei 6 anni. Mai usarli come calmanti, durante i pasti o prima di dormire. E non dimenticare di dare il buon esempio, anche rispettando la privacy online del bambino, le cui foto sono sempre più spesso pubblicate sui media sin dalla più tenera età. Sono alcuni dei consigli contenuti in un **'Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi'**, realizzato dagli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù in collaborazione con Almoviva.

Il vademecum è stato messo a punto nell'ambito del progetto **"A scuola di... digitale"** che prevede 18 video educazionali online. Obiettivo è insegnare alle famiglie a gestire con equilibrio i device, spiegare loro il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt, ma anche le conseguenze di un'esposizione prolungata

2 min.



agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti.

"I device - afferma **Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale dell'Ospedale Bambino Gesù** - hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli. È molto importante fornire strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza su questo, **a maggior ragione in estate, periodo in cui i giovanissimi hanno tanto tempo libero**".

"Il digitale - sostiene **Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almoviva** - è al contempo strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della salute".

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi risponde quindi a molti degli interrogativi più comuni, suggerendo **un approccio consapevole**:

1) **Niente schermi sotto i 18 mesi**: per i bambini al di sotto dei 18 mesi è importante evitare gli schermi e incoraggiare al gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

2) **Tra i 2 e i 6 anni**: si può concedere un'ora al giorno, preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti, per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali.

3) **Dai 6 anni in su**: limitare ma non vietare, va stabilito un limite massimo di 2 ore al giorno di utilizzo, in modo da bilanciare il tempo online con lo sport, la lettura o lo studio.

4) **Una notte di sonno**: va scoraggiato l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità.

5) **Lo smartphone non è un calmante**: i dispositivi sono spesso utilizzati per tranquillizzare capricci o nervosismo; bisogna invece preferire alternative per gestire le emozioni, come gioco all'aperto o il disegno.

6) **Momenti preziosi in famiglia**: dedicare i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7) **La gestione del tempo digitale**: utilizzare le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a regolare il tempo trascorso sui dispositivi.

8) **Protetti online**: insegnare l'importanza di password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando chi li segue online.

9) **Educare alla sicurezza online**: i genitori sono modelli per i figli, devono quindi fare attenzione ai dati e ai contenuti condivisi online, mostrando rispetto per la privacy anche dei bambini stessi.

10) **Una comunicazione aperta**: mantenere un dialogo costruttivo, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale, educando a un uso critico dei dispositivi.

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.fortuneita.com/2023/07/20/videogame-per-curare-e-decalogo-per-la-salute-digitale-junior/>



REGIONE PUGLIA



Intervento cofinanziato dall'Unione Europea a valere sul POR Puglia 2014-2020
Azione 3.5 - Interventi di rafforzamento del livello di internazionalizzazione dei sistemi produttivi

FORTUNE|HEALTH
ITALIA

PHARMASANITÀSALUTERICERCAEVENTIPROGETTI SPECIALIFORTUNEITA.COM

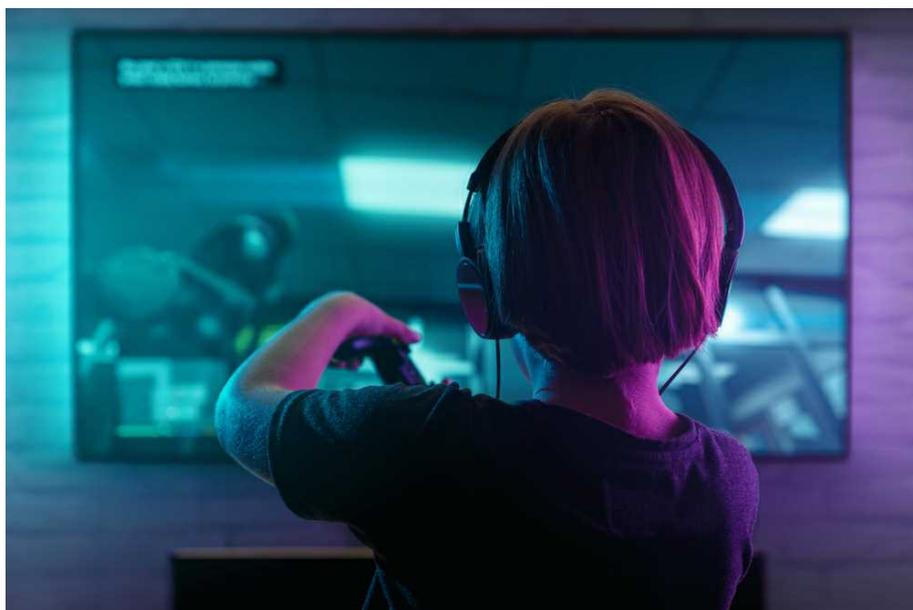
ABBONATI

Tech

Videogame per 'curare' e decalogo per la salute digitale junior

BY **MARGHERITA LOPES**

LUGLIO 20, 2023



Leggi anche



AI, esperti uniti per minimizzare lo "scenario da incubo di robot padroni del mondo"



Quella dei **videogame** è una realtà che assorbe, tanto da far dimenticare spesso tutto il resto. Con schermi, tablet e device si tende a innescare un rapporto che, talvolta, **rasenta la dipendenza**. Così dall'**Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma** arriva un **decalogo ad hoc per la "salute digitale" di bambini e ragazzi**, che farà saltare sulla sedia più di un genitore.

Ma la scommessa della **medicina** è anche un'altra: sfruttare il **potere dei videogiochi per facilitare la cura di patologie come le dipendenze o i traumi**. Una ricerca dell'Università di Milano-Bicocca pone le basi per la **Video Game Therapy®** come strumento in ambito clinico. Vediamo le ultime novità.

Il monito dei pediatri: occhio all'orologio

Quando parliamo di device e bambini, la 'chiave' sta nel tempo. Un'ora al giorno prima dei 6 anni e

poi al massimo due durante la scuola. Ma **niente smartphone, videogame e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire.** Insomma, no alla 'tata digitale': l'utilizzo dei dispositivi va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono solo alcuni dei consigli del **decalogo elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** nel progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almoviva (gruppo italiano leader nell'innovazione digitale).

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almoviva, sfrutta i social: prevede infatti una serie di **video educazionali disponibili online**, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. "La salute e il benessere dei bambini sono concetti multidimensionali – afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù – includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione **in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero**".



Potere dei videogame

Un gruppo di ricercatori di Milano-Bicocca ha adottato un approccio diverso, analizzando le potenzialità dei videogiochi, in cui l'interazione avviene in uno scenario immaginario. Questi strumenti possono infatti essere dei **facilitatori di cura per traumi**, proprio perchè **nei mondi virtuali ci sentiamo più liberi e tendiamo ad abbassare le nostre difese.**

Secondo i ricercatori a beneficiarne possono essere **pazienti con dipendenze, Neet – giovani che non lavorano né studiano – Hikikomori (i ritirati sociali), giovanissimi con ADHD** (disturbo da deficit di attenzione iperattività), disturbi dell'apprendimento e autismo, per favorire l'autoregolazione cognitiva.

La strategia è descritta in un lavoro a firma di **Marcello Sarini**, ricercatore di informatica del Dipartimento di Psicologia di Milano-Bicocca, insieme a Francesco Bocci, psicoterapeuta Adleriano, e **Ambra Ferrari**, esperta di ludonarrativa, ed è stato recentemente pubblicato sulla rivista MDPI Healthcare.

Il rapporto terapeuta-paziente

Questa strategia può essere utile in particolare nella creazione di un efficace rapporto terapeuta-paziente. L'approccio presentato dai ricercatori si fonda sul concetto che i videogame offrono la possibilità di interagire in uno scenario immaginario, concretizzato grazie al supporto video-digitale. Qui il paziente può esprimere gli aspetti salienti di sé **in assoluta libertà** e con **meno difese** rispetto alla 'classica seduta'. Questo avviene grazie sia alle proprietà immersive del videogioco sia grazie all'attivazione dell'**esperienza di "Flow"**, nel quale i due emisferi sono in equilibrio rispetto alle sfide e agli obiettivi che il gioco richiede e interagiscono tra loro in modo equilibrato.

Nella **Video Game Therapy®** vengono integrate **varie tecniche psicologiche**: l'ascolto attivo, le libere associazioni, l'esposizione allo stimolo, la catarsi, la desensibilizzazione rispetto ad un ricordo o

Cisco si trasforma, parola delle quattro manager che la stanno cambiando



Social network, i gradi di separazione restano 6

Ultima ora

Farmaceutica e biomedicale, verso una nuova politica industriale

1 ora fa

Eti, Dario Scannapieco a capo del club delle Cdp europee

2 ore fa

Stabilimento Pfizer devastato dal tornado in North Carolina, produce iniettabili

3 ore fa

AI, un potenziale incubo per l'industria discografica

3 ore fa

Videogame per 'curare' e decalogo per la salute digitale junior

5 ore fa



FORTUNE ITALIA

N. 6 del 2023

➔ **SOMMARIO**

➔ **ARCHIVIO**

EDIZIONE DIGITALE

ABBONATI

un evento traumatico. Per la buona riuscita del percorso è di fondamentale importanza, insistono i ricercatori, che il focus non sia tanto legato al mezzo utilizzato (in questo caso il videogioco), ma al "modo" in cui il terapeuta o caregiver lo propone. La ricerca descrive in modo dettagliato le diverse fasi in cui si articola il percorso terapeutico, che sfrutta videogiochi commerciali scelti dal terapeuta come i più adatti rispetto al contesto del paziente. Attraverso sessioni di videogioco più adatto per il paziente, il paziente stesso possa raggiungere quello che i ricercatori definiscono uno "stato di Flow". "È attraverso questa esperienza – sottolinea **Marcello Sarini** – che il **terapeuta come alleato del paziente** può utilizzare i diversi approcci e tecniche che la psicoterapia mette a disposizione, per risolvere le problematiche" che affliggono il soggetto stesso. Insomma, il digitale può rivelarsi un alleato nel percorso per ritrovare la salute.

ABBONATI ORA E LEGGI CONTENUTI ESCLUSIVI

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Sections

Ambiente	Dati	Lavoro	Welfare	Inflazione	MPW	Magazine
Energia	Lavoro	Lusso	Finanza	Politica	Eventi	Ranking
Mobilità	Imprese	Startup	Assicurazioni	Parlamento	Bic	40 under 40
Sostenibilità	Food&Wine	Tech	Banca	Governo	C - Suite Awards	100 Italia
Economia	Industria	Trasporti	Mercati	Creator Economy	Industria 4.0	Premio Mortari

Contatti

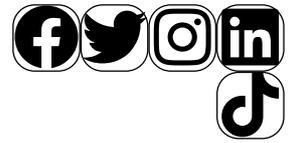
- Amministrazione
- Commerciale
- Redazione
- Ufficio Stampa

About Us

- Fortune
- Fortune Italia
- We Inform Srl
- Abbonamenti
- Newsletter

Privacy Policy Privacy for Conference and Podcast
Cookies Policy

FORTUNE © è un marchio di FORTUNE MEDIA IP LIMITED utilizzato sotto licenza
Copyright © 2023 We Inform Srl. All rights reserved



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <http://gazzettadelsud.it/articoli/cronaca/2023/07/20/no-a-smartphone-a-tavola-o-come-calmanti-per-i-bambini-le-10-regole-per-famiglie-abb573c6-7fa1-466f-bf33-89b7ff5b45ae/>

Questo sito contribuisce all'audience di **QUOTIDIANO NAZIONALE**

MENU

Edicola digitale

Cerca su Gazzetta del Sud



Gazzetta del Sudonline

Messina Calabria

HOME / CRONACA / NO A SMARTPHONE A TAVOLA O COME CALMANTI PER I BAMBINI: LE 10 REGOLE PER FAMIGLIE

STAMPA

No a smartphone a tavola o come calmanti per i bambini: le 10 regole per famiglie

Niente smartphone prima dei 18 mesi e massimo un'ora al giorno prima dei 6 anni. Mai usarli come calmanti, durante i pasti o prima di dormire.

20 LUGLIO 2023

0 | 0 | 1



2 min.

SIAMO QUI

Storie e interviste

SCOPRI DI PIÙ

L'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia non va vietato, ma va limitato e fatto in modo responsabile. Niente smartphone prima dei 18 mesi e massimo un'ora al giorno prima dei 6 anni. **Mai usarli come calmanti, durante i pasti o prima di dormire.** E non dimenticare di dare il buon esempio, anche rispettando la privacy online del bambino, le cui foto sono sempre più spesso pubblicate sui media sin dalla più tenera età. Sono alcuni dei consigli contenuti in un "**Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi**", realizzato dagli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù in collaborazione con Almaviva.

Il vademecum è stato messo a punto nell'ambito del progetto "A scuola di digitale" che prevede una serie di video

educazionali online. Obiettivo è insegnare alle famiglie a gestire con equilibrio i device, spiegare loro il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt, ma anche le conseguenze di un'esposizione prolungata agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti. «I device - afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale - hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli. È molto importante fornire strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza su questo, a maggior ragione in estate, periodo in cui i giovanissimi hanno tanto tempo libero». «Il digitale - sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Al maviva - è al contempo strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della salute».

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi risponde quindi a molti degli interrogativi più comuni, suggerendo un approccio consapevole:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi è importante evitare gli schermi e incoraggiare al gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Tra i 2 e i 6 anni: si può concedere un'ora al giorno, preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti, per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali.
- 3) Dai 6 anni in su: limitare ma non vietare, va stabilito un limite massimo di 2 ore al giorno di utilizzo, in modo da bilanciare il tempo online con lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una notte di sonno: va scoraggiato l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: i dispositivi sono spesso utilizzati per tranquillizzare in momenti di capriccio o nervosismo; bisogna invece preferire alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto o il disegno.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: dedicare i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizzare le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a regolare il tempo trascorso sui dispositivi.
- 8) Protetti online: insegnare l'importanza di password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando chi li segue online.
- 9) Educare alla sicurezza online: i genitori sono modelli per i figli, devono quindi fare attenzione ai dati e ai contenuti condivisi

online, mostrando rispetto per la privacy anche dei bambini stessi.

10) Una comunicazione aperta: mantenere un dialogo costruttivo, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale, educando a un uso critico dei dispositivi.

Caricamento commenti



Ultime dalle province

CATANZARO, CROTONE, VIBO

Vibo, terremoto in Giunta: si dimettono i 3 assessori di "Città Futura". Di Bartolo, Pd: "Fine corsa, città in abbandono"

COSENZA

Sindaci del Terzo Megalotto: "Positivo il primo incontro in Regione"

MESSINA

Messina, consegnate oggi le chiavi dell'ex supermercato di Tremonti a Sant'Egidio

REGGIO

Plati, infiltrazioni della 'ndrangheta negli appalti del Nord: Pietro Paolo Portolesi condannato a 3 anni

[Pubblicità](#)

[Abbonamenti](#)

[Newsletter](#)

[Contattaci](#)

[Privacy](#)

[Modifica preferenze pubblicità](#)

S.E.S. Società Editrice Sud S.p.A.
C.F. e P.I. 00072240831

Copyright 2023 - Tutti i diritti riservati

Dipendenti S.E.S.

Gerenza

IM*MEDIA

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <http://www.ilfoglio.it/adnkronos/2023/07/20/news/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale-5518964/>

ADNKRONOS

IL FOGLIO
quotidiano

La guerra in Ucraina Governo Meloni Rai

Editoriali Leggi il Foglio Newsletter Lettere al direttore



'MASSIMO 2 ORE AL GIORNO IN ETÀ DA SCUOLA MA MAI PRIMA DI DORMIRE E NON SI USI COME CALMANTE', DA SPECIALISTI BAMBINO GESU GUIDA A GENITORI

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale

20 LUG 2023



IL FOGLIO

Milano, 20 lug. (Adnkronos Salute) - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va

ALMAVIVA

gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Almaviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico - sottolineano dal Bambino Gesù - a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù - diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almaviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.
- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

I PIÙ LETTI DI ADNKRONOS



IL FOGLIO

Design: Listone Giordano punta sul made in Italy circolare per ottimizzare le risorse

IL FOGLIO

Acqua, Politecnico Milano sperimenta la fibra ottica contro lo spreco della rete idrica

Innovazione, Preply annuncia nuovo round investimento da 70 mln

IL FOGLIO

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://ilgiornaleditorino.it/smartphone-e-pc-decalogo-per-salute-digitale-di-bimbi-e-ragazzi/>

giovedì, Luglio 20, 2023



Smartphone e pc: decalogo per “salute digitale” di bimbi e ragazzi

20/07/2023 | **Ultimo Aggiornamento:** 5 ore fa

- Advertisement -

ULTIM'ORA

Lavoro, Manpowergroup entra nel Consiglio direttivo di Alis

20/07/2023

Ddl cibo coltivato, Unionfood: cambio nome alimenti a base veg grave danno

20/07/2023

Al via “Road to Meraviglie” su Rai Premium, in viaggio con Stefano Bini

20/07/2023

Cgil, a settembre consultazione lavoratori per decidere sciopero generale

20/07/2023

Iniziativa dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e Almaviva

Roma, 20 lug. (askanews) – Un’ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola, ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. Sono alcuni dei consigli contenuti in un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto “A scuola di... digitale”, realizzato in collaborazione con Almaviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale.

“La salute e il benessere dei bambini – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù – sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per

ALMAVIVA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali”.

“Il digitale – sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Al MAVIVA – è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell’istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale”.

Ecco il decalogo:

1. Niente schermi sotto i 18 mesi – Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l’esplorazione del mondo reale.
2. Un’ora al giorno di scoperta digitale – Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un’ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l’uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
3. Limitare, ma non vietare – Durante l’età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l’uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
4. Una buona notte di sonno – Scoraggiamo l’uso dei dispositivi digitali un’ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
5. Lo smartphone non è un calmante – Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all’aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
6. Momenti preziosi in famiglia – Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l’uso di smartphone e tablet.
7. La gestione del tempo digitale – Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell’uso.
8. Educare alla sicurezza online – I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
9. Protetti online – Insegniamo l’importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
10. Una comunicazione aperta e consapevole – Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

[continua a leggere sul sito di riferimento](#)

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://ilpiccolo.gelocal.it/salute/2023/07/20/news/bambini_ragazzi_smartphone_pc_salute_digitale-408390653/

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi

ilpiccolo.gelocal.it/salute/2023/07/20/news/bambini_ragazzi_smartphone_pc_salute_digitale-408390653

20 luglio 2023

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale.

Scrolling infinito, la gabbia di noia e rabbia degli adolescenti. Lo psicologo: "Come uscirne"



L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Le conseguenze dell'uso eccessivo

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del bambino e dell'adolescente con Al maviva, prevede una serie di video didattici disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il

metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

Chiudi lo smartphone c'è il 'Disconnect Day', 24 ore per dire 'no' alle dipendenza da web



"La salute e il benessere dei bambini- afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù- sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

Sempre più bambini e ragazzi con depressione da social



Il decalogo

1 - Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.

2 - Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.

3- Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.

4 - Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.

5 - Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

6 - Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.

7 - La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

8 - Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

9 - Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

10 - Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono **si trovano qui.**

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: http://www.ilsecoloxix.it/salute/2023/07/20/news/bambini_ragazzi_smartphone_pc_salute_digitale-408390653/

20/07/23, 17:33

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi - Il Secolo XIX

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi



Serve un'educazione a un uso responsabile di questi strumenti. I consigli degli esperti del Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

20 LUGLIO 2023 AGGIORNATO ALLE 13:54

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almamiva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale.

Scrolling infinito, la gabbia di noia e rabbia degli adolescenti. Lo psicologo: "Come uscirne"

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

20/07/23, 17:33

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi - Il Secolo XIX



L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Le conseguenze dell'uso eccessivo

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del bambino e dell'adolescente con Almamviva, prevede una serie di video didattici disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

Chiudi lo smartphone c'è il 'Disconnect Day', 24 ore per dire 'no' alle dipendenza da web



"La salute e il benessere dei bambini- afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù- sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

20/07/23, 17:33

Smartphone e Pc, un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi - Il Secolo XIX

Sempre più bambini e ragazzi con depressione da social



Il decalogo

- 1 - Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2 - Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
- 3- Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4 - Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5 - Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6 - Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7 - La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
- 8 - Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
- 9 - Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
- 10 - Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

I VIDEO

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono **si trovano qui**.

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.lidentita.it/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale/>

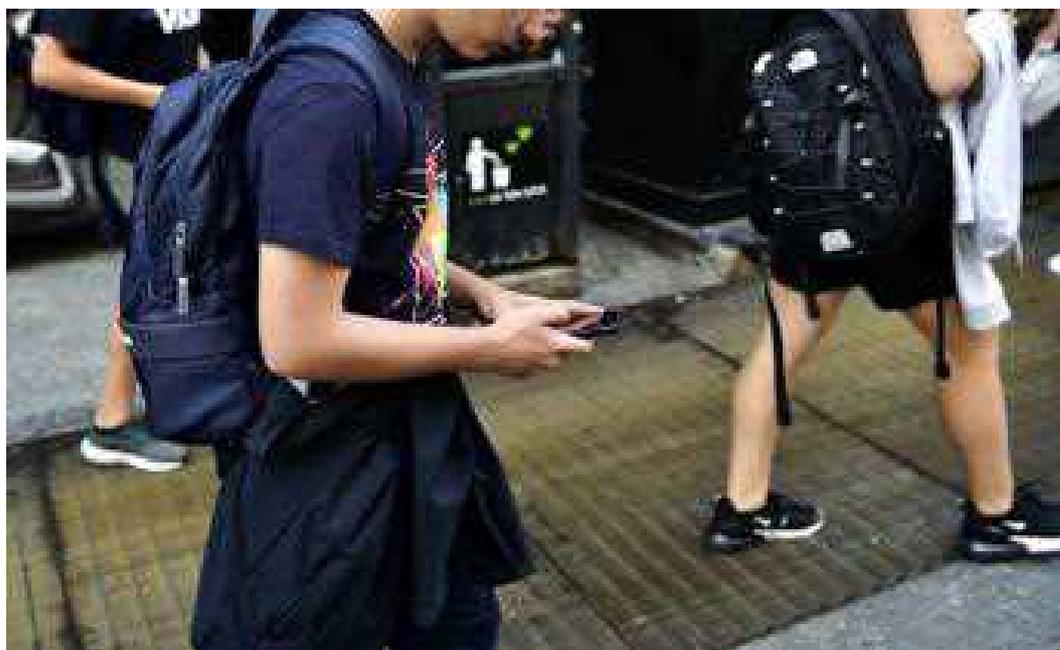


- HOME
 - POLITICA
 - ESTERI
 - ECONOMIA
 - CULTURA & SPETTACOLO
 - ATTUALITÀ ▾
 - AMBIENTE
 - SALUTE
 - ROMA
- NAPOLI
 - PER GLI ABBONATI
 - ABBONATI ORA
 - ARCHIVIO

SALUTE

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale

By **adnkronos** 20 Luglio 2023



(Adnkronos) – Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri. Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Al maviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico – sottolineano dal Bambino Gesù – a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo. "In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino

Pubblicità

Ultimi articoli

Zaki: "Spero di tornare quanto prima in Italia"

20 Luglio 2023

L'Iraq espelle l'ambasciatore svedese rompendo ogni rapporto diplomatico con la Svezia

20 Luglio 2023

Turismo accessibile: assegnata al Comune di Cesenatico la Bandiera Lilla

20 Luglio 2023

Di terra, di vita e d'amore I "Pensieri" di Cornacchia tra natura, animali e la passione dei viaggi

20 Luglio 2023

Marzia Roncacci: "Emergere è faticoso, ma ho fiducia nelle donne"

20 Luglio 2023

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Gesù – diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almaviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale". Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi: 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale. 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età. 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio. 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini. 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali. 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet. 7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso. 8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy. 9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online. 10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educhiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi. — salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Previous article

Sclerosi multipla, Aifa approva rimborsabilità per monoclonale sottocute



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

L'Identità

Quotidiano online
Direttore Responsabile Tommaso Cerno
Condirettore Alessio Gallicola

Testata

Testata iscritta al n°225 del 07/12/2016 presso il Tribunale della Stampa di Roma già *Giornalisti Europei* fondata da Gino Falleri
Impresa beneficiaria per questa testata dei

Ultime Notizie

Caldo record, governo valuta smart working d'emergenza
20 Luglio 2023

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.meteoweb.eu/2023/07/smartphone-e-pc-un-decalogo-per-la-salute-digitale-dei-bambini/1001275198/>



METEOWEB » ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Smartphone e PC: un decalogo per la “salute digitale” dei bambini

I professionisti di Al maviva hanno steso un decalogo per la salute e il benessere digitale dei bambini con alcuni consigli per l'uso dello smartphone e del pc da parte dei bambini

di Valeria Branca 20 Lug 2023 | 11:59

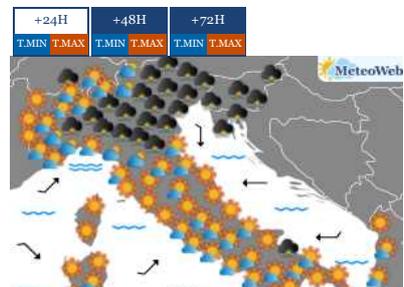


Video Vedi tutti >

Maltempo estremo in Veneto: grandine come arance nella pedemontana trevigiana, è un disastro | FOTO e VIDEO

Gallery Vedi tutti >

Maltempo, Padovano bombardato dalla grandine: Grantorto tra le zone più colpite | FOTO e VIDEO



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almoviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente con Almoviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

La salute e il benessere digitale dei bambini

"La salute e il benessere dei bambini – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù – sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

"Il digitale – sostiene Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almoviva – è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Decalogo per la salute dei bambini e dei ragazzi

Niente schermi sotto i 18 mesi: Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale. Un'ora al giorno di scoperta digitale: Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.

Limitare, ma non vietare: Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio. Una buona notte di sonno: Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per



garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini. Lo smartphone non è un calmante: Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.

Momenti preziosi in famiglia: Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet. La gestione del tempo digitale: Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso. Educare alla sicurezza online: I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.

Protetti online: Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.

Una comunicazione aperta e consapevole: Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

[Continua la lettura su MeteoWeb](#)

CONDIVIDI

TAGS: [INTERNET](#) [MEDICINA](#) [ROMA](#)



[NEWS](#) [METEO IN TEMPO REALE](#) [METEO](#) [GEO-VULCANOLOGIA](#) [ASTRONOMIA](#) [ARCHEOLOGIA](#)

[TECNOLOGIA](#)

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Il tuo indirizzo e-mail [ISCRIVITI](#)

Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle **condizioni generali del servizio**.



[Note legali](#) [Privacy](#) [Cookie policy](#) [Info](#)

[Cambia impostazioni privacy](#)

© 2023 MeteoWeb - Editore Socedit srl - P.iva/CF 02901400800

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

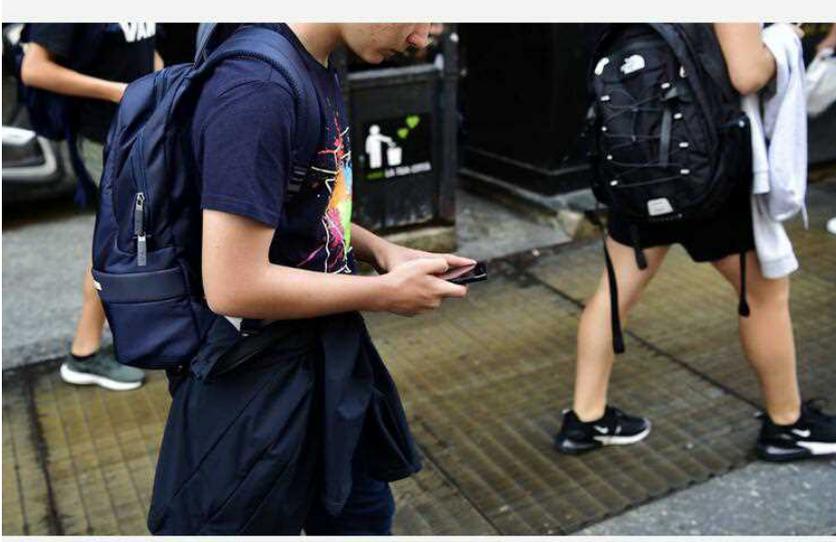
Link: <https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-ai-pasti-decalogo-salute-digitale/>



Fire TV Stick 4K con telecomando 43%
~~69,99€~~ **39,99€**

ultimora cronaca esteri economia politica scienze **salute** duels autori photostory italia libera società

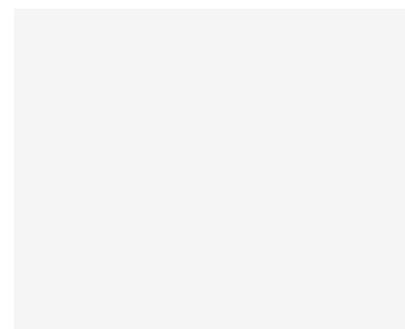
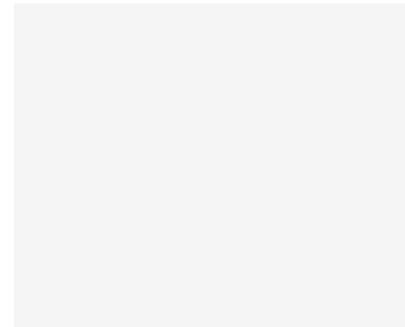
No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale



LOADING...

di **Adnkronos**

Milano, 20 lug. (Adnkronos Salute) - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.



I più recenti

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Almaviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico - sottolineano dal Bambino Gesù - a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù - diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almaviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.
- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.



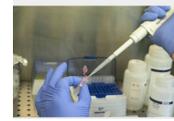
Covid, in Italia casi calano a 3.405 e morti salgono a 45 in ultima settimana



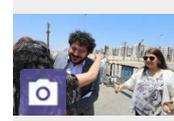
Snami, '31 ottobre fine lavori tavolo Dm 70-77, risultati in libro bianco'



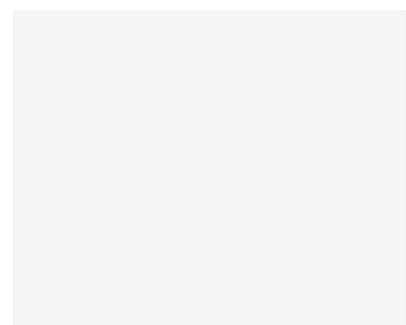
Trapianti, cuore in tempi record da Trento a Bologna, 1 ora in elicottero



Covid: Oms, EG.5 nuova variante sotto monitoraggio



Patrick Zaki è libero: abbraccio alla madre. ?Ora voglio tornare in Italia?



- 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
- 8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
- 9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
- 10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

20 luglio 2023



Commenti [Leggi la Netiquette](#)

Attualità	Intrattenimento	Servizi	Prodotti e Assistenza
Ultimora	Shopping	Mail	Internet e Voce
Cronaca	Gamesurf	Fax	Mobile
Economia	Cinema	Luce e Gas	Professionisti/P. IVA
Politica	Rockol Awards	Assicurazioni	Aziende
Le nostre firme	Milleunadonna	Immobili	Pubblica Amministrazione
Interviste	People	Tagliacosti	Negozi
Ambiente	Benessere	Noleggio auto	MyTiscali
Sport	Spettacoli	Sicurezza	Assistenza
Innovazione	Televisione	Posta certificata	
Motori	Musica	Raccomandata elettronica	
Argomenti e Personaggi della settimana	Cultura	Meteo	

[Chi siamo](#) | [Mappa](#) | [Investor Relations](#) | [Pubblicità](#) | [Redazione](#) | [Condizioni d'uso](#) | [Privacy Policy](#) | [Cookie Policy](#) | [Gestione privacy](#) | [Modello 231](#)

© Tiscali Italia S.p.A. 2023 P.IVA 02508100928 | [Dati Sociali](#)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.orizzontescuola.it/lo-smartphone-non-e-un-calmante-e-non-va-usato-a-tavole-ecco-le-10-regole-utili-per-le-famiglie/>

21 LUGLIO 2023

NEWSLETTER PUBBLICI PROCLAMI PUBBLICIZZATI NOTIFICHE CONTATTACI



Orizzontescuola.it

ORIZZONTE PLUS SCUOLE DIVENTARE INSEGNANTI ATA DIDATTICA GUIDE CORSI CHIEDILO A LALLA SCADENZE



SPECIALI CARTA DOCENTE AI PRECARI SUPPLENZE ASSUNZIONI DOCENTI 2023 CONCORSO DIRIGENTI

GENTORI 20 LUG 2023 - 17:57

Lo smartphone non è un calmante e non va usato a tavola, ecco le 10 regole utili per le famiglie

Di redazione

Facebook Twitter Telegram Stampa



L'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia è una questione complessa che richiede una gestione equilibrata e responsabile. Mentre il divieto totale potrebbe non essere la soluzione ideale, è fondamentale limitare l'accesso e adottare pratiche consapevoli. Il "Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi", realizzato dagli esperti dell'Ospedale Bambino Gesù in collaborazione con Almamviva, offre preziosi consigli per affrontare questa sfida in modo efficace.

1. I primi 18 mesi: Gioco fisico e esplorazione del mondo reale

Durante i primi 18 mesi di vita, è consigliabile evitare l'utilizzo di schermi digitali e invece promuovere il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale. Questo periodo cruciale di sviluppo richiede un'interazione diretta con l'ambiente circostante per favorire la crescita e l'apprendimento.

2. Dai 2 ai 6 anni: Esplorazione creativa ed educativa

Tra i 2 e i 6 anni, è possibile concedere ai bambini un'ora al giorno di utilizzo dei dispositivi digitali, preferibilmente suddivisa in sessioni di 20-30 minuti. Durante questo tempo, è importante offrire loro risorse digitali che siano creative ed educative, in modo che possano sfruttare al meglio le opportunità offerte dal digitale.

3. Dai 6 anni in su: Limitare senza vietare

Dai 6 anni in poi, è consigliabile limitare l'uso dei dispositivi digitali, ma senza vietarlo completamente. È importante stabilire un limite massimo di 2 ore al giorno per bilanciare il tempo online con altre attività salutari come lo sport, la lettura o lo studio.

4. Una notte di sonno sereno

Per garantire un sonno di qualità, è fondamentale scoraggiare l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto. Questo permette al cervello di rilassarsi e prepararsi per un riposo rigenerante, senza le interferenze luminose e stimolanti dei dispositivi.

5. Alternativa al calmante digitale

I dispositivi digitali non dovrebbero essere utilizzati come calmanti durante momenti di capriccio o nervosismo. È importante incoraggiare alternative più salutari per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto o il disegno, che favoriscono lo sviluppo sociale e creativo dei bambini.

6. Momenti preziosi in famiglia senza dispositivi

Dedicare i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise è fondamentale per creare legami solidi. Evitare l'uso di smartphone e tablet durante queste occasioni favorisce l'interazione e la comunicazione autentica tra i membri della famiglia.

7. Gestire il tempo digitale

I produttori di smartphone offrono funzioni per gestire il tempo trascorso sui dispositivi. È utile sfruttare queste opzioni per aiutare i ragazzi a regolare il loro tempo online in modo equilibrato, promuovendo un uso consapevole e limitando gli effetti negativi di un utilizzo eccessivo.

8. Protetti online: Privacy e sicurezza

Insegnare ai bambini l'importanza della sicurezza online è essenziale per proteggerli dai rischi del mondo digitale. Ciò include l'uso di password sicure e l'impostazione dei profili social in modalità privata. Valutare attentamente chi segue i bambini online e rispettare la loro privacy sono azioni cruciali per garantire un ambiente online sicuro.

9. Educazione alla sicurezza online

I genitori svolgono un ruolo fondamentale come modelli per i loro figli. Pertanto, devono essere attenti ai dati personali e ai contenuti condivisi online, dimostrando rispetto per la privacy anche dei propri bambini. Educare i bambini alla sicurezza online e alle buone pratiche digitali li aiuterà a navigare in modo responsabile nel mondo digitale.

10. Comunicazione aperta e uso critico dei dispositivi

Mantenere un dialogo aperto e costruttivo con i bambini è essenziale per un utilizzo sano dei dispositivi digitali. Imparare insieme il funzionamento del mondo digitale e promuovere un approccio critico all'utilizzo dei dispositivi permette ai genitori di essere al passo con le nuove tecnologie e di guidare i loro figli in un percorso di consapevolezza digitale.



CORSI

Concorso dirigenti scolastici, LIVE oggi ore 16. Di cosa parleremo

Concorso docenti procedura straordinaria, preparati: corso e simulatore con 3.500 quesiti, 150 euro. Valditara: tutto pronto

[Tutti i corsi](#)

ORIZZONTE SCUOLA PLUS

La dirigenza scolastica. Anno 3 n°3 – Inizio anno scolastico 2023/24, le istruzioni. AGGIORNATO CON NUOVO CONTRATTO COLLETTIVO NAZIONALE

Le nostre notizie nella tua e-mail, ogni giorno. ISCRIVITI gratuitamente

[Scopri tutti i contenuti PLUS](#)

[Iscriviti alla newsletter di OrizzonteScuola](#)

Ricevi ogni sera nella tua casella di posta una e-mail con tutti gli aggiornamenti del network di orizzontescuola.it

PUBBLICATO IN [GENTORI](#)

ORIZZONTESCUOLA TV

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.padovanews.it/2023/07/21/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale/>

ABOUT CONTATTI LEGALS COOKIES PRIVACY DATI PERSONALI SCRIVICI

f t r

PADOVANEWS
IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA



NEWS LOCALI NEWS VENETO NEWS NAZIONALI SPECIALI VIDEO RUBRICHE

ULTIMORA 21 LUGLIO 2023 | I SOCIAL E LA TEORIA DEI SEI GRADI DI SEPARAZIONE

HOME SPECIALI SALUTE

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale

POSTED BY: REDAZIONE WEB 21 LUGLIO 2023



(Adnkronos) – Un’ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all’utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L’utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo “critico e responsabile”. Sono alcuni dei consigli contenuti in un ‘Decalogo per la salute digitale’ di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell’ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell’ambito del progetto ‘A scuola di... digitale’, realizzato in collaborazione con i professionisti di Almamiva, gruppo italiano attivo nell’innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall’Istituto per la salute del bambino e dell’adolescente con Almamiva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell’apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l’intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico – sottolineano dal Bambino Gesù – a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

“In un’epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell’Istituto per la salute del Bambino Gesù – diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E’ molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali”. Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Almamiva, “il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell’istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale”.

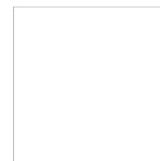
>> Itaipress
Agenzia di Stampa



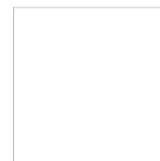
21 LUGLIO 2023
CRISI GRANCHIO BLU: COLDIRETTI SCRIVE AL MINISTRO LOLLOBRIGIDA



21 LUGLIO 2023
Oscar Green 2023: Baccichetti Giovanni presenta il progetto “LE MAME DELL’ALPAGO”



21 LUGLIO 2023
Consiglio comunale di lunedì 24 luglio 2023



21 LUGLIO 2023
Comune di Padova: Filippo Giacinti, sindaco di Albignasego, eletto all’unanimità presidente del Coordinamento dei Sindaci del Distretto Padova-Bacchiglione-Terme-Colli-Piovese dell’ULSS



21 LUGLIO 2023
Comune di Padova: un’eccezionale impresa sportiva a scopo benefico fa tappa a Padova



21 LUGLIO 2023
Comune di Padova: temporale del 19 luglio solo danni marginali in città, nessuna persona coinvolta



21 LUGLIO 2023
VALENTINA GALESSO E’ LA NUOVA PRESIDENTE DELLE DONNE DI COLDIRETTI VENETO

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.
- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
- 8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
- 9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
- 10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educhiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

(Adnkronos – Salute)

>> Itaipress
Agenzia di Stampa



21 LUGLIO 2023
Fisco, Calderoli "Quando si parla di pace sono sempre d'accordo"



21 LUGLIO 2023
Serie A, Thuram protagonista all'Inter



21 LUGLIO 2023
Aletica, il marchio di Roma 2024 inizia il viaggio da Grosseto a Budapest per promozione Europei



21 LUGLIO 2023
Rottura Lukaku-Chelsea, non parte per la tournée



21 LUGLIO 2023
Mattarella "I principi della Costituzione devono vivere sempre"



21 LUGLIO 2023
Prefettura Firenze, approvato piano operativo per la viabilità dell'estate 2023



21 LUGLIO 2023
Kia, svelati i prezzi della Ev9 per il mercato italiano

f SHARE

t TWEET

p PIN

g+ SHARE

< Previous post Next post >

BE THE FIRST TO COMMENT

ON "NO SMARTPHONE PRIMA DEI 18 MESI E AI PASTI, DECALOGO SALUTE DIGITALE"

Leave a comment

Devi essere connesso per inviare un commento.

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.romaonline.it/2023/07/28/No-smartphone-primi-18-mesi-e-ai-pasti-Da-6-anni-solo-2-ore-al-giorno-e-mai-prima-di-dormire/>

Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici.

Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Al maviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico – sottolineano dal Bambino Gesù – a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli – afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù – diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Al maviva, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.

- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
 - 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
 - 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
 - 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
 - 7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
 - 8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
 - 9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
 - 10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educhiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.
- <https://www.primaonline.it/2023/07/20/385676/il-decalogo-per-la-salute-dei-minori-vieta-lo-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-poi-solo-2-ore-al-giorno-e-mai-prima-di-dormire/>

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=115682

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidianosanità.it

Scienza e Farmaci

Quotidiano on line
di informazione sanitaria
Giovedì 20 LUGLIO 2023



Home | Cronache | Governo e Parlamento | Regioni e Asl | Lavoro e Professioni | Scienza e Farmaci | Studi e Analisi | Archivio

segui **quotidianosanità.it**



[Tweet](#) stampa

Educare bimbi e ragazzi a smartphone e Pc. Dai pediatri un percorso rivolto alle famiglie sull'uso dei dispositivi

Un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almaviva



20 LUG - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo due durante la scuola. Ma niente smartphone e tablet prima dei 18 mesi. E mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando ad un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un "decalogo per la salute digitale" di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù nell'ambito del progetto "A scuola di... digitale", realizzato in collaborazione con i professionisti di Almaviva, gruppo italiano leader nell'innovazione digitale. L'obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'**Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente** con Almaviva, prevede una serie di [video](#) educazionali disponibili on line, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi dei device, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il "decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi" risponde in modo agile e sintetico a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"La salute e il benessere dei bambini - afferma **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù - sono concetti multidimensionali, che includono aspetti fisici, psicologici e sociali. In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli, diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. È molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza e gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali".

"Il digitale - sostiene **Michele Sviderkoschi**, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Almaviva - è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

IL DECALOGO PER LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI

- Niente schermi sotto i 18 mesi:** Per i bambini al di sotto dei diciotto mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgano i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- Un'ora al giorno di scoperta digitale:** Tra i due e i sei anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come app e contenuti adatti alla loro età.
- Limitare, ma non vietare:** Durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di due ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- Una buona notte di sonno:** Scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- Lo smartphone non è un calmante:** Insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- Momenti preziosi in famiglia:** Dedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- La gestione del tempo digitale:** Utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.

QS newsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER
Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

QS gli speciali

"Proteggiamoci dal caldo".
Arriva la campagna del Ministero della Salute con le 10 semplici regole per passare un'estate in sicurezza
tutti gli speciali

iPiùLetti [7 giorni] [30 giorni]

- 1** Professioni sanitarie: libera professione solo fuori dalla propria azienda. Arriva documento Regioni su come applicare la norma
- 2** Carenza medici. Maio (Fimmg CA): "Norma su doppia incarico attenuerà il problema"
- 3** Facciamo chiarezza sulla Scuola di Specializzazione Universitaria in Medicina di Famiglia
- 4** Perché la norma sulla libera professione delle professioni sanitarie non mi convince e il documento Regioni lo conferma

8. **Educare alla sicurezza online:** I genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
9. **Protetti online:** Insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
10. **Una comunicazione aperta e consapevole:** Manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono qui disponibili: <https://youtube.com/playlist?list=PLfz2d0YQO1iifVjre6NDDhQWMO5DjPjEZ>

20 luglio 2023

© Riproduzione riservata

- 5 Pnrr. Gimbe: "Numerosi obiettivi nazionali non raggiunti"
- 6 Mmg: non sarà che il meglio è nemico del bene?
- 7 Contratto medici. Aran: "Restano aperte alcune questioni che riguardano l'orario di lavoro, la pronta disponibilità, le guardie e alcune indennità economiche"
- 8 Monitoraggio Covid. In Italia incidenza stabile a 6 casi per 100 mila abitanti. Nell'ultima settimana 3.411 nuovi casi (-8,5%)
- 9 Medici: il contratto non risolverà tutti i nostri problemi, ma può ridare una speranza
- 10 Disfunzione erettile. Avanafil è la più sicura tra le "pillole dell'amore"

Altri articoli in Scienza e Farmaci



Nuova riunione tavolo pharma e biomedicale al Mimit. Urso: "Obiettivi autonomia su ricerca e approvvigionamenti, sviluppando investimenti e attraendone di nuovi". Schillaci: "Ripartire la produzione principi attivi in Italia"



Antivirali contro Covid-19. I dati di monitoraggio Aifa ripresi su 'The Lancet'. Palù: "Esempio di come attività dell'Agenzia non siano solo regolatorie"



Mielofibrosi. Ricercatori del Campus Bio-medico di Roma con altri 11 centri scoprono terapia che ne migliora i sintomi



Sonda "cerca-tumore" migliora l'efficacia chirurgica dei tumori neuroendocrini gastrointestinali



Rischi per la salute in aumento con l'intensificarsi delle ondate di calore in Europa. L'alert del Wmo



Farmaci e Intelligenza artificiale. Ema apre dialogo sul suo utilizzo: "Sia etico e regolato"

<p>Quotidianosanità.it Quotidiano online d'informazione sanitaria. QS Edizioni srl P.I. 12298601001</p> <p>Sede legale: Via Giacomo Peroni, 400 00131 - Roma</p> <p>Sede operativa: Via della Stelletta, 23 00186 - Roma</p>	<p>Direttore responsabile Luciano Fassari</p> <p>Direttore editoriale Francesco Maria Avitto</p> <p>Presidente Ernesto Rodriguez</p>	<p>Tel. (+39) 06.89.27.28.41 info@qsedizioni.it redazione@qsedizioni.it</p> <p>Coordinamento Pubblicità commerciale@qsedizioni.it</p>	<p>Joint Venture</p> <ul style="list-style-type: none"> • SICS srl • Edizioni Health Communication srl 	<p>Copyright 2013 © QS Edizioni srl. Tutti i diritti sono riservati - P.I. 12298601001 - iscrizione al ROC n. 23387 - iscrizione Tribunale di Roma n. 115/3013 del 22/05/2013</p> <p>Riproduzione riservata. Policy privacy</p>
--	---	---	---	---

Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.tecnicadellascuola.it/smartphone-a-tavola-e-ovunque-brutta-abitudine-fa-male-alla-salute-dei-bambini-i-genitori-diano-l'esempio-gli-esperti-sono-modelli>

ACQUISTA | CORSI | VIDEO | PUBBLICI PROCLAMI | NEWSLETTER GIORNALIERA | INVIA LA TUA OPINIONE

CONCORSO DIRIGENTI SCOLASTICI | **NORMATIVA, ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLA SCUOLA** | TS



VAI AI CORSI

HOME | PERSONALE | VIDEO NOTIZIE | GENITORI | I NOSTRI CORSI | ARCHIVIO

TUTTO SUL CONCORSO DIRIGENTI SCOLASTICI | TUTTO SUL CONCORSO DSGA | TFA SOSTEGNO | MOBILITÀ 2023/24

ARCHICART | ARCHITETTURA DI CARTONE | Pareti modulari per la **Scuola 4.0** | www.archicart.com

Home > Attualità > Smartphone a tavola e ovunque, brutta abitudine: fa male alla salute dei...

ATTUALITÀ

Smartphone a tavola e ovunque, brutta abitudine: fa male alla salute dei bambini, i genitori danno l'esempio. Gli esperti: sono modelli

Di **Alessandro Giuliani** - 20/07/2023

CONDIVIDI



Niente divieto, sì all'utilizzo intelligente: per questo, gli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù, in collaborazione con Almaviva, hanno stilato il 'Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi'.

Gli esperti sostengono che **l'utilizzo dei dispositivi digitali durante l'infanzia non va vietato**, ma va limitato e fatto in modo

responsabile.

Fondamentale insegnare prima alle famiglie

Lo smartphone va evitato solo prima dei 18 mesi e fino ai 6 anni di età al massimo andrebbe utilizzato un'ora al giorno.

In assoluto, **i telefoni cellulari non vanno mai intesi come "calmanti", da fruire durante i pasti o prima di dormire.** L'ambiente della scuola non è citato, ma si dà per scontato che l'utilizzo dello smartphone a lezione non è contemplato se non per motivi di utilità didattica o in laboratorio, come ribadito **a fine 2022 dal ministro dell'Istruzione e del Merito Giuseppe Valditara.**

C'è poi sempre **il buon esempio che gli adulti devono dare**, anche rispettando la privacy online del bambino, le cui foto sono sempre più spesso pubblicate sui media sin dalla più tenera età.

La realizzazione del vademecum si deve al progetto **"A scuola di... digitale"** che prevede una serie di video educazionali online: il fine, riassume l'Ansa, è insegnare alle famiglie a gestire con equilibrio i *device*, spiegare loro il funzionamento di canali social, Metaverso e ChatGpt, ma anche le conseguenze di un'esposizione prolungata agli schermi e i rischi di un uso senza filtri e limiti.

COBAS
Comitati di base della scuola
CESP Centro Studi per la Scuola Pubblica

CONCORSO DIRIGENTI SCOLASTICI
NORMATIVA ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLA SCUOLA | TS

alexa
leggi le notizie da **Tecnica della Scuola.**

insegnare per lasciare il segno
4 CORSI DI 25 ORE
→ Progettazione
→ Inclusione
→ Metodologie
→ Valutazione
Esempi commentati
LA TECNICA DELLA SCUOLA | TS

FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PER LE SCUOLE

Next Generation Schools
Progettare e realizzare ambienti innovativi con il Piano Scuola 4.0
casco EDU | TS

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 2139

Si è verificato un errore.

Prova a guardare il video su www.youtube.com oppure attiva JavaScript se è disabilitato nel browser.

I 10 punti del vademecum

Il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi risponde quindi a molti degli interrogativi più comuni, suggerendo un approccio consapevole. Ecco i dieci consigli base realizzati dagli esperti:

- 1) **Niente schermi sotto i 18 mesi:** per i bambini al di sotto dei 18 mesi è importante evitare gli schermi e incoraggiare al gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) **Tra i 2 e i 6 anni: si può concedere un'ora al giorno,** preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti, per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali.
- 3) **Dai 6 anni in su: limitare ma non vietare,** va stabilito un limite massimo di 2 ore al giorno di utilizzo, in modo da bilanciare il tempo online con lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una notte di sonno: **va scoraggiato l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto,** per garantire un riposo sereno e di qualità.
- 5) **Lo smartphone non è un calmante:** i dispositivi sono spesso utilizzati per tranquillizzare in momenti di capriccio o nervosismo; bisogna invece preferire alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto o il disegno.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: **dedicare i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni** e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizzare le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per **aiutare i ragazzi a regolare il tempo trascorso sui dispositivi.**
- 8) Protetti on line: insegnare l'importanza di password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i **profili social in modalità privata e valutando chi li segue on line.**
- 9) **Educare alla sicurezza on line:** i genitori sono modelli per i figli, devono quindi fare attenzione ai dati e ai contenuti condivisi on line, **mostrando rispetto per la privacy anche dei bambini stessi.**
- 10) Una comunicazione aperta: mantenere un dialogo costruttivo, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale, educando a un **uso critico dei dispositivi.**

La parola agli esperti

"I device - ha detto **Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale** - hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli. È molto importante fornire strumenti necessari per sviluppare una consapevolezza su questo, a maggior ragione in estate, periodo in cui i giovanissimi hanno tanto tempo libero".

"Il digitale - dice **Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni Istituzionali di Al MAVIVA** - è al contempo strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della salute".

Si è verificato un errore.

Prova a guardare il video su www.youtube.com oppure attiva JavaScript se è disabilitato nel browser.



PROSSIMI WEBINAR



- 27 Lug | [L'insegnante di sostegno nella scuola inclusiva](#)
- 04 Set | [I patti educativi di comunità](#)
- 04 Set | [Accoglienza: indicazioni utili per avviare l'anno scolastico](#)
- 06 Set | [Matematica per la scuola primaria](#)
- 12 Set | [Chatbot e intelligenza artificiale a scuola](#)
- 13 Set | [L'educazione linguistica nella scuola primaria](#)
- 14 Set | [ADHD: strategie di intervento in classe](#)
- 14 Set | [Programmazione a valutare le attività di Ed. Civica](#)
- 15 Set | [Lezione attiva](#)
- 18 Set | [Dalle disabilità intellettive agli alunni iperdotati](#)
- 19 Set | [Strategie relazionali e gestione della classe](#)
- 20 Set | [Guida alla compilazione del PEI](#)

SCOPRI TUTTI I NOSTRI CORSI

Preparazione ai concorsi, certificazioni e master



Clicca qui sotto per andare all'articolo originale

Link: <https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/no-smartphone-prima-dei-18-mesi-e-ai-pasti-decalogo-salute-digitale.html>

Venerdì, 21 Luglio 2023

☰ ☰ ☰ [Accedi](#)

SALUTE

No smartphone prima dei 18 mesi e ai pasti, decalogo salute digitale

'Massimo 2 ore al giorno in età da scuola ma mai prima di dormire e non si usi come calmante', da specialisti Bambino Gesù guida a genitori

Redazione

21 luglio 2023 05:42

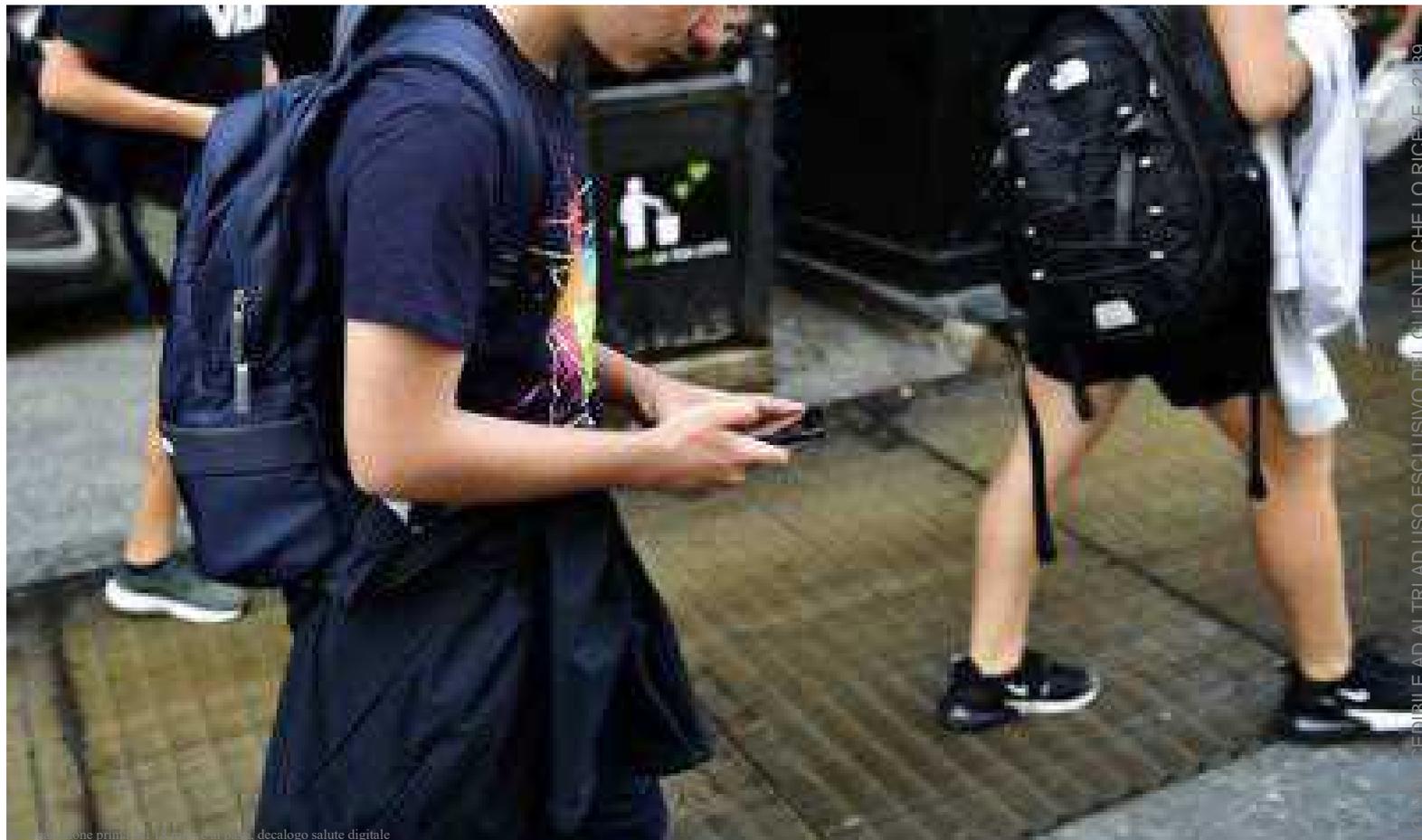


Immagine prima di un'ora prima di dormire, decalogo salute digitale

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 21/07/2023

Milano, 20 lug. (Adnkronos Salute) - Un'ora al giorno prima dei 6 anni e poi al massimo 2 durante la scuola. Sono i limiti che andrebbero posti all'utilizzo di smartphone e tablet da parte dei bambini. Anche se i piccoli prima dei 18 mesi non dovrebbero proprio essere esposti a questi dispositivi tecnologici. Altro paletto: mai a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. L'utilizzo dei dispositivi digitali va gestito educando a un consumo "critico e responsabile". Sono alcuni dei consigli contenuti in un 'Decalogo per la salute digitale' di bambini e ragazzi elaborato dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, nell'ambito del progetto 'A scuola di... digitale', realizzato in collaborazione con i professionisti di Al maviva, gruppo italiano attivo nell'innovazione digitale. Obiettivo: promuovere una migliore consapevolezza e comprensione delle possibilità offerte dagli strumenti digitali e contribuire a ridurre i rischi che possono derivare da un uso eccessivo e senza filtri.

Il progetto, promosso dall'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente con Al maviva, prevede una serie di video educazionali disponibili online, che spiegano come gestire con equilibrio tablet e smartphone nelle diverse fasi della vita dei minori, quale supporto possono rappresentare per i ragazzi con disturbo dell'apprendimento, quali possibili conseguenze sulla vista da una esposizione prolungata agli schermi, ma anche come funzionano i canali social seguiti dai giovanissimi, cosa sono il metaverso e l'intelligenza artificiale. Il decalogo risponde in modo agile e sintetico - sottolineano dal Bambino Gesù - a molti degli interrogativi più comuni che si pongono i genitori, suggerendo un approccio consapevole e costruttivo.

"In un'epoca in cui smartphone e tablet hanno assunto un ruolo sempre più centrale nella vita di genitori e figli - afferma Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e direttore dell'Istituto per la salute del Bambino Gesù - diventa fondamentale promuovere un consumo digitale consapevole e responsabile per preservare la salute e il benessere di bambini e dei ragazzi. E' molto importante parlare di questi temi, a maggior ragione in estate, periodo in cui giovani e giovanissimi hanno tanto tempo libero, per fornire ai genitori strumenti per gestire nel modo migliore possibile la relazione dei più piccoli con i dispositivi digitali". Per Michele Svidercoschi, direttore Comunicazione e Relazioni istituzionali di Al MAVIVA, "il digitale è strumento prezioso di inclusione e formazione, semplifica la vita delle persone e apre importanti opportunità, dal campo dell'istruzione a quello della telemedicina e della salute. La collaborazione con il Bambino Gesù si propone di ampliare gli strumenti di conoscenza a disposizione dei più giovani e delle loro famiglie, per contribuire alla crescita di una consapevole cultura digitale".

Ecco dunque il Decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi:

- 1) Niente schermi sotto i 18 mesi: per i bambini al di sotto dei 18 mesi di vita, è importante evitare gli schermi e incoraggiare esperienze di apprendimento che coinvolgono i sensi, come il gioco fisico e l'esplorazione del mondo reale.
- 2) Un'ora al giorno di scoperta digitale: tra i 2 e i 6 anni, concediamo ai bambini un'ora al giorno (preferibilmente frazionata in 2 o più periodi di 20-30 minuti l'uno) per esplorare in modo creativo ed educativo le risorse digitali, come App e contenuti adatti alla loro età.
- 3) Limitare, ma non vietare: durante l'età scolare, stabiliamo un limite massimo di 2 ore al giorno per l'uso dei dispositivi digitali, in modo da bilanciare il tempo trascorso online con altre attività, come lo sport, la lettura o lo studio.
- 4) Una buona notte di sonno: scoraggiamo l'uso dei dispositivi digitali un'ora prima di andare a letto, per garantire un riposo sereno e di qualità per i bambini.
- 5) Lo smartphone non è un calmante: insegniamo ai bambini strategie alternative per gestire le emozioni, come il gioco all'aperto, la lettura o il disegno, anziché ricorrere sempre ai dispositivi digitali.
- 6) Momenti preziosi in famiglia: sedichiamo i pasti e i momenti trascorsi in famiglia a conversazioni e attività condivise, evitando l'uso di smartphone e tablet.
- 7) La gestione del tempo digitale: utilizziamo le funzioni di gestione del tempo fornite dai produttori di smartphone per aiutare i ragazzi a comprendere e regolare il tempo trascorso sui dispositivi, promuovendo una consapevolezza dell'uso.
- 8) Educare alla sicurezza online: i genitori sono i principali modelli per i loro figli: facciamo attenzione ai dati e ai contenuti che condividiamo online, mostrando responsabilità e rispetto per la privacy.
- 9) Protetti online: insegniamo l'importanza di utilizzare password sicure e di proteggere la loro privacy, ad esempio impostando i profili social in modalità privata e valutando attentamente chi li segue online.
- 10) Una comunicazione aperta e consapevole: manteniamo un dialogo costruttivo con i nostri figli, a partire da uno sforzo di conoscenza del mondo digitale. Educiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi.

© Riproduzione riservata



Si parla di [salute](#)

I più letti

1. [SALUTE](#)
Zanzare, da scelta sapone a copincolla Dna le armi della scienza

[SALUTE](#)