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

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. 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 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. Educhiamo a un uso critico e responsabile dei dispositivi".

Giovanna Pasqualin Traversa