

---

# Un decalogo per la salute digitale

**Autore:** Chiara Andreola

**Su iniziativa dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e Al maviva, parte un percorso di educazione rivolto alle famiglie sull'uso dei dispositivi come smartphone e pc da parte di bambini e ragazzi, ma anche dei genitori**

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 Al maviva. L'obiettivo è 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 formativi 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 intende quindi **rispondere in modo agile agli interrogativi più comuni che si pongono i genitori.** «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». Riportiamo di seguito il decalogo proposto:

1. **Niente schermi sotto i 18 mesi:** Per i bambini al di sotto dell'anno e mezzo 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.

Tutti i video del progetto "A Scuola di...digitale" sono qui disponibili:

<https://youtube.com/playlist?list=PLfz2d0YQO1ilfVjvre6NDDhQWMO5DJpEZ>

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***