

## NOTA STAMPA

### **SMARTPHONE E PC: UN DECALOGO PER LA “SALUTE DIGITALE” DI BAMBINI E RAGAZZI**

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

Roma, 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 **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. 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 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.

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

<https://youtube.com/playlist?list=PLfz2d0YQO1iifVjvre6NDDhQWMO5DjpEZ>

### **Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente**

È un istituto multidisciplinare, a vocazione socio-sanitaria, nato con l'obiettivo di promuovere la salute e la prevenzione, attraverso le competenze, le professionalità e l'esperienza sanitaria dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. Il principale obiettivo dell'Istituto è la promozione della "alfabetizzazione sanitaria" (Health literacy) con particolare attenzione per: l'alimentazione e la nutrizione in età evolutiva; lo sport; il corretto impiego dei farmaci; la sicurezza; la promozione di un corretto sviluppo neuro-cognitivo; la formazione professionale avanzata per tutti gli operatori sanitari – pediatri, medici di medicina generale, infermieri - coinvolti nella promozione e nella tutela della salute. L'istituto si occupa dell'area tematica del Portale dell'Ospedale "[Il Bambino](#)" e pubblica il Magazine mensile multimediale "[A scuola di salute](#)", destinato a insegnanti e famiglie. Una rivista a formato prevalentemente monografico, con contributi di tutti gli specialisti dell'Ospedale.

### **Contatti Ospedale Pediatrico Bambino Gesù:**

Alessandro Iapino, Responsabile Ufficio Stampa e Coordinamento editoriale, mob. 335.7900456, [ufficiostampa@opbg.net](mailto:ufficiostampa@opbg.net)

### **Gruppo Almaviva**

Almaviva, Gruppo leader italiano nell'Information & Communication Technology, sinonimo di innovazione digitale, accompagna i processi di crescita del Paese raccogliendo la sfida che le realtà enterprise devono affrontare per rimanere competitive nell'epoca del digitale, innovando il proprio modello di business, la propria organizzazione, la cultura aziendale e l'ICT. A partire da solide competenze Made in Italy, Almaviva ha dato vita ad un network globale con 46.000 persone, 7.000 in Italia e 39.000 all'estero, e 1.096 milioni di euro di fatturato nel 2022. Opera attraverso 44 sedi in Italia e 31 all'estero, con un'importante presenza in Brasile, oltre che negli Stati Uniti, Arabia Saudita, Colombia, Egitto, Finlandia, nella Repubblica Dominicana, Tunisia e a Bruxelles, centro nevralgico della UE.

[www.almaviva.it](http://www.almaviva.it)

### **Contatti Almaviva:**

Ilaria De Bernardis, Responsabile Media Relations, mob. 342.9849109, [i.debernardis@almaviva.it](mailto:i.debernardis@almaviva.it)

Mariagrazia Scaringella, Media Relations, mob. 340.8455510, [m.scaringella@almaviva.it](mailto:m.scaringella@almaviva.it)