



# GIOVANI E MEDIA

PROGRAMMA NAZIONALE  
PER LA PROMOZIONE  
DELLE COMPETENZE MEDIALI



**Per i genitori  
e chi si occupa  
di bambini  
e giovani**

**Consigli fondamentali per  
un utilizzo sicuro dei media digitali**

[www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)

**Proteggere i bambini e i giovani significa accompagnarli anche nel mondo digitale**

## **I media digitali fanno parte della nostra vita quotidiana**

I bambini e i giovani crescono in un mondo caratterizzato da una ricca offerta mediale. Nel tempo libero giocano ai videogiochi, si informano e intrattengono contatti in Internet e comunicano con gli amici con il cellulare. Attualmente, l'80 per cento dei giovani tra i 12 e i 19 anni ha un proprio smartphone e quindi Internet sempre in tasca. Tuttavia, anche i bambini in età prescolare entrano sempre più presto in contatto con i media digitali.

## **I media digitali non offrono solo opportunità, ma celano anche rischi**

È sempre così anche nella vita: dove ci sono opportunità, si nascondono anche rischi. Internet può creare dipendenza, i bambini e i giovani possono essere vittime di mobbing nelle rete sociali, i loro dati personali essere oggetto di abuso e si può arrivare anche ad abusi sessuali.

*Come si possono proteggere i propri figli da questi rischi? Quanto tempo è ragionevole trascorrere con i media a una certa età?*

Genitori e altri educatori si pongono giustamente simili interrogativi.

## **I bambini e i giovani devono imparare a utilizzare i media in modo critico**

Una cosa è certa: evitare ogni contatto dei bambini e dei giovani con i media non è né possibile né sensato. I nuovi media sono la normalità a scuola e sul posto di lavoro, aiutano a svolgere molti compiti e offrono numerose opportunità di sviluppo e di apprendimento.

Per questo è importante che i bambini e i giovani imparino a valutare criticamente i contenuti, riconoscano i possibili rischi e sappiano come proteggersi. I genitori e gli insegnanti svolgono un'importante funzione di accompagnamento in questo contesto, in qualità di interlocutori di fiducia, disposti ad ascoltare e ad aiutare e interessati all'apprendimento reciproco.

## **I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di essere accompagnati attivamente dagli adulti nell'uso quotidiano dei media**

Incoraggiamo i genitori e gli insegnanti ad accompagnare attivamente i bambini e gli adolescenti nell'uso dei media digitali in modo adeguato all'età. Il presente opuscolo illustra i consigli principali da tener presente nello svolgimento quotidiano del compito educativo.

# LE REGOLE D'ORO

## **È meglio accompagnare che vietare.**

Nel mondo digitale, i bambini e i giovani hanno bisogno di essere accompagnati dai genitori. Parlate con i vostri figli delle loro esperienze con i media digitali.

## **I giovani hanno bisogno di modelli dotati di competenze mediali.**

Nell'utilizzo dei media le persone di riferimento fungono da modello per i bambini e i giovani. Verificate quindi le vostre abitudini mediali.

## **Regola generale «3-6-9-12»**

Niente media audiovisivi prima dei tre anni, niente console prima dei sei anni, niente accesso a Internet prima dei nove anni e niente accesso incontrollato allo stesso prima dei dodici anni.

## **Controllate le indicazioni sui limiti di età.**

Dei film ([giovanimedia.ch](http://giovanimedia.ch))  
e dei videogiochi ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Concordate dei limiti per l'utilizzo del computer e TV.**

Decidete assieme ai vostri figli quanto tempo al giorno o alla settimana possono trascorrere davanti allo schermo. Ponete dei limiti ben chiari e badate che gli accordi siano rispettati.

## **Lo schermo non è una baby-sitter.**

Coltivate attività ricreative senza i media digitali.

## **La TV, il PC e le console non vanno messi nella camera dei bambini.**

È più appropriato collocare gli apparecchi in una stanza comune e tenere sott'occhio gli smartphone e i tablet.

## **Controllate attentamente con chi chattano i vostri figli.**

Se incontrano delle persone conosciute in Internet, i bambini e i giovani dovrebbero sempre essere accompagnati da una persona adulta e darsi appuntamento in un luogo pubblico.

## **Prudenza con i dati personali in rete.**

Spiegate ai vostri figli di non comunicare dati personali come cognome, indirizzo, età e numero di telefono prima di averne parlato con voi.

## **Un dialogo aperto è più efficace di un filtro famiglia.**

Parlate con i vostri figli di sessualità e di violenza, adeguando il discorso alla loro età. Pur essendo utile, un filtro famiglia non può mai garantire una protezione totale.

Queste regole si rivolgono in particolare ai genitori di bambini di età compresa fra 0 e 13 anni, ma alcune sono molto importanti anche per accompagnare i figli adolescenti.

# ULTERIORI INFORMAZIONI

---

- In Internet: **[www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)**
- Per consigli e informazioni potete consultare l'offerta informativa e di consulenza disponibile nella vostra regione all'indirizzo [www.giovanimedia.ch/it/offerte-e-consigli](http://www.giovanimedia.ch/it/offerte-e-consigli)
- Guida **«Competenze mediali – Consigli per un utilizzo sicuro dei media digitali»**: potete scaricarla in formato PDF dal sito Internet [www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch) o ordinarla gratuitamente come pubblicazione a stampa all'indirizzo [vendita.civile@bbl.admin.ch](mailto:vendita.civile@bbl.admin.ch) (numero di ordinazione 318.850.i)

## In caso di emergenza

- Consulenza per genitori (in francese e tedesco): Telefono 0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch): consulenza gratuita 24 ore su 24 per bambini e giovani via telefono, SMS e chat

Distribuzione: UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch), [vendita.civile@bbl.admin.ch](mailto:vendita.civile@bbl.admin.ch)  
No. 318.851.i, 1.2013 30'000 860302457/3

© 2013 Giovani e media – Programma nazionale di promozione delle competenze mediali, Ufficio federale delle assicurazioni sociali, Settore Questioni dell'infanzia e della gioventù



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS

**Giovani e media** è il programma nazionale di promozione delle competenze mediali.

Il suo scopo è insegnare ai bambini e ai giovani a utilizzare i media digitali in modo sicuro e responsabile, offrendo a genitori, insegnanti e specialisti informazioni, sostegno e consigli su come seguirli.

L'Ufficio federale delle assicurazioni sociali attua il programma su mandato del Consiglio federale, in collaborazione con la Swiss Interactive Entertainment Association, la Swisscom SA e la Jacobs Foundation.

Le regole d'oro sono state sviluppate in collaborazione con il gruppo di ricerca sulla psicologia dei media diretto dal prof. dr. Daniel Süss della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo (ZHAW).

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw** Angewandte  
Psychologie