



PHON'O'METER

Tu lo smartphone come lo usi?

(A parte necessita' lavorative o comunicazioni urgenti)

Ecco uno strumento semplice per fare una **"Fotografia" del tuo rapporto con il cellulare**, un cerchio diviso in 6 aree: tempo, modalita', privacy, luoghi, relazioni, contenuti.

In ogni area trovi 5 lettere, leggi le istruzioni per la compilazione e cerchia le lettere che ti sembrano corrispondere ai tuoi comportamenti.

Lo schema ti aiuterà a capire cosa ti sembra vada bene e cosa invece potresti cambiare nell'uso dello smartphone per te e per il tuo bambino.

■ CONTENUTI

Quando prendo visione di informazioni sul web:

- A** - verifico sempre le fonti
- B** - quando ho dubbi verifico le fonti
- C** - mi capita di non controllare le fonti anche se ho dubbi
- D** - non credo a nulla di ciò che leggo
- E** - tendo a fidarmi di tutto ciò che leggo

■ TEMPO

Uso lo smartphone:

- A** - meno di 2 h al giorno
- B** - 2-4 ore al giorno
- C** - 4-6 ore al giorno
- D** - 6-8 ore al giorno
- E** - più di 8 ore al giorno

■ LUOGHI

Uso lo smartphone:

- A** - a casa in un luogo preciso mentre mi rilasso (sala, cucina, divano...)
- B** - a casa tenendolo con me in ogni luogo
- C** - anche quando sono fuori casa ma solo se sono solo e mi sto annoiando (in coda se attendo)
- D** - anche se sono fuori casa e talvolta se sono in compagnia
- E** - anche se sono fuori e spesso se sono in compagnia

■ RELAZIONE

Se sono con mio figlio/a e sto occupandomi di lui/lei o stiamo facendo qualcosa insieme (lo vesto, gli sto preparando pranzo, stiamo passeggiando, facciamo i compiti...):

- A** - non uso lo smartphone
- B** - uso lo smartphone con lui in attività che ci coinvolgono (guardiamo insieme un video, giochiamo insieme...)
- C** - mi capita di usare lo smartphone senza coinvolgerlo per meno di 10 minuti ma gli spiego cosa sto facendo
- D** - mi capita di usare lo smartphone senza coinvolgerlo per meno di 10 minuti ma non gli spiego cosa sto facendo
- E** - mi capita di usare lo smartphone per più di 10 minuti senza spiegargli cosa sto facendo

■ PRIVACY

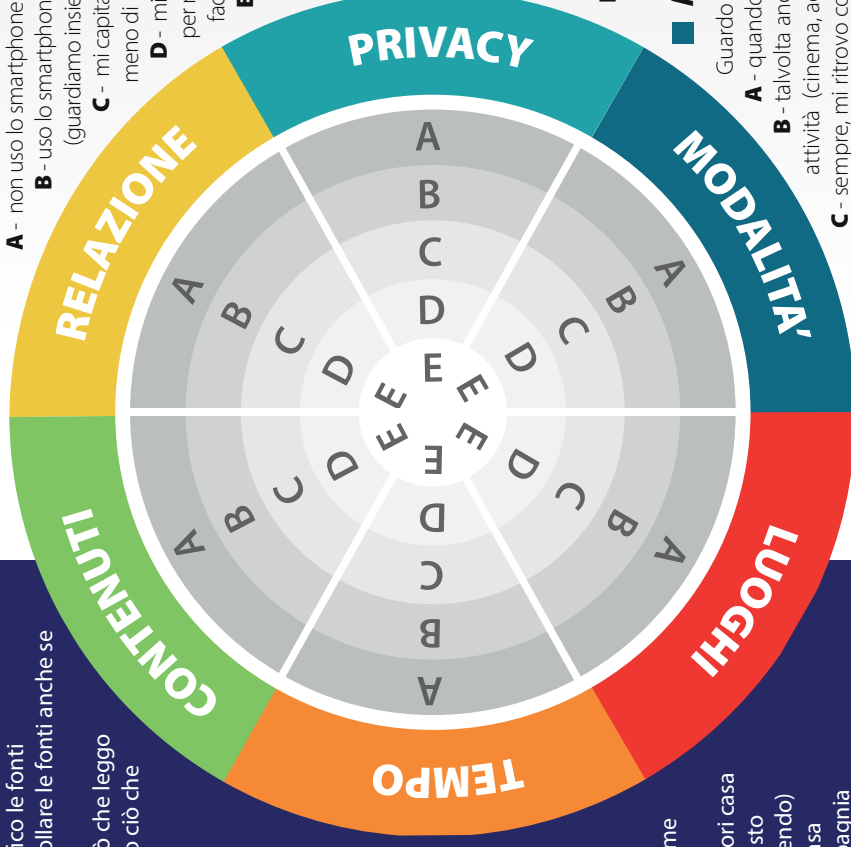
Solitamente posto:

- A** - foto di paesaggi, animali, oggetti, gif
- B** - miei selfie
- C** - foto di amici e familiari chiedendo il permesso
- D** - foto di amici e familiari talvolta senza chiedere il permesso
- E** - foto dei miei figli

■ MODALITA'

Guardo messaggi, notifiche e social:

- A** - quando ho tempo e riesco a rispondere
- B** - talvolta anche in momenti in cui sono impegnato in altre attività (cinema, ad un pranzo)
- C** - sempre, mi ritrovo connesso costantemente
- D** - mi preoccupa se non riesco a guardarli
- E** - vado in ansia se il telefono non prende o si spegne



ISTRUZIONI BREVI PER L'USO DEL DIGITALE QUANDO IN CASA CI SONO DEI BAMBINI... FIN DAI PRIMI LORO GIORNI DI VITA

Nei primi anni di vita i bambini imparano soprattutto per imitazione: è quindi importante capire come i genitori utilizzano lo smartphone

- Più piccole meno schermi! Se guardi il tuo smartphone mentre allatti o quando il tuo bambino ti chiama o ti parla, i tuoi occhi diventano inespessivi e non incontrano i suoi: una "faccia fissa" che non trasmette il tuo affetto
- A tavola con i tuoi figli è bello godersi il cibo e la compagnia. Lascia lo smartphone lontano
- I momenti di gioco con i tuoi figli sono ricordi unici, non farti sostituire dallo smartphone
- Per calmare i tuoi figli o farli addormentare non usare il cellulare! Una coccola, una favola, una ninna nanna sono il miglior calmante. Ricorda: la luce blu dello smartphone è come la caffeina: irrita, agita, eccita
- Le foto di tuo figlio sono come gioielli preziosi per te e la tua famiglia. Custodiscili con cura e non postarli in rete
- Lascia il meno possibile i tuoi figli da soli con il cellulare. Stabilisci regole, momenti e tempi per farglielo conoscere e sperimentare
- Lo smartphone può essere come il gioco della palla: divertente, stimolante e anche educativo... ma solo se si gioca insieme con regole sicure e in momenti e luoghi adeguati
- Controlla sempre i contenuti che la rete propone, guarda da dove provengono e decidi se vanno bene per i tuoi bambini
- Cerca di essere sempre gentile e rispettoso nei messaggi e commenti che metti in rete. I tuoi figli imparano da te!

RICORDA CHE ...

l'abuso del digitale nei primi anni di vita può aumentare i disturbi del sonno, l'irritabilità, ritardare lo sviluppo del linguaggio e i processi di apprendimento diminuendo le capacità di attenzione.

Può influire negativamente anche sulla salute fisica, associandosi tra l'altro ad aumento di peso



per maggiori informazioni



PHON'O'METER

uno strumento semplice per fare una "fotografia" del tuo rapporto con lo smartphone

in collaborazione con i pediatri ASL CNI e A.O. S. Croce e Carle Cuneo

PROGETTO A CURA DI



A.C.A.T.
Cuneese O.D.V.



A.S.L. CNI
ASL Cuneese
e Ospedale Carlo Cuneo

