

Prontuario Internet e videogiochi

Come permettere
ai nostri figli
di usarli al meglio,
riducendo rischi e pericoli.

Sull'uso di Internet

- 1 Porre ai minori limiti e confini chiari, definendo per esempio un [contratto pedagogico d'utilizzo](#).
- 2 Supervisionare la [quantità di tempo trascorso](#) davanti ad uno schermo, limitandone l'utilizzo giornaliero.
- 3 Supervisionare la [qualità delle attività online](#), interessandosi a cosa fanno e come si comportano in rete.



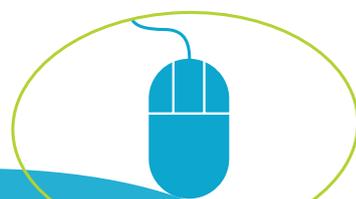
ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l'Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell'Infanzia

- 4 Renderli attenti sulla [mancanza di privacy](#) su Internet: una foto in rete è per sempre.
- 5 Renderli attenti sull'esistenza di [leggi specifiche](#) sul mondo di Internet che vanno rispettate.
- 6 Dire loro di [non comunicare con sconosciuti](#) e di non dare informazioni personali.
- 7 Dire loro di [non mandare foto personali](#) e intime a nessuno.
- 8 Aiutarli a creare [password sicure](#) e non comunicarle a nessuno, se non ai propri genitori.
- 9 Creare degli [spazi di ascolto e condivisione](#), che agevolino l'ascolto e la ricerca di una soluzione condivisa.
- 10 Lasciar loro la possibilità di gestire i [momenti di noia](#).
- 11 Verificare i [contenuti del proprio cellulare](#) prima di darli in mano ai figli.

Sull'uso di videogiochi

- 1 Definire insieme ai propri figli dei **limiti di tempo** giornalieri.
- 2 Rispettare la **routine** quotidiana.
- 3 Discutere e capire **le motivazioni** che portano il/la bambino/a a voler giocare con un videogioco specifico.
- 4 Vietare l'utilizzo di un videogioco nella fascia serale, **prima di andare a dormire**.
- 5 Trovare delle **alternative**, proponendo loro attività che non richiedano l'uso di uno schermo.



Se desideri saperne di più, visita:
www.aspi.ch/prontuario-internet/

Scopri anche il progetto **e-www@i!**
su **www.aspi.ch**



**Grazie
di cuore!**

Anche un piccolo dono
per noi è importante:
sostienici!
www.aspi.ch/donazioni

Fondazione ASPI

IBAN CH75 0849 0000 2867 8200 1
Corner Banca SA, 6901 Lugano

Tel. 091 943 57 47 • info@aspi.ch