

PATTO DIGITALE

3-6 ANNI

CRESCERE E' UN GIOCO SENZA TOUCH



Patti digitali
Galbiate-Colle

OBIETTIVO DEL PATTO

Fornire ai genitori strumenti e risorse per monitorare e guidare in modo graduale i loro figli all'uso della tecnologia.

Limitiamo l'uso degli schermi al minimo indispensabile

Se decidiamo di far usare gli schermi, meglio non superare 1 ora al giorno, compresa la visione della televisione.

Evitiamo gli schermi in questi momenti:

Durante i pasti
Prima della nanna
Mentre ci prendiamo cura di lui/lei
Durante i momenti di gioco
Nelle attese quotidiane (in auto, al ristorante, durante la spesa...)
Nelle uscite in natura

SCELTE CHE NUTRONO LA RELAZIONE

Favoriamo il suo benessere e la sua crescita:

Accompagnare sempre nostro/a figlio/a nell'uso del digitale
Proteggere il dolce rituale della buonanotte
Custodire il pasto come momento di relazione e ascolto
Leggere insieme, creando uno spazio di ascolto e immaginazione
Favorire il gioco insieme ad altri bambini/e
Uscire insieme nella natura



Impegniamoci insieme

*Sottoscrivendo questo patto ci impegniamo
a promuovere un uso attivo
e sano del digitale*

PATTO DIGITALE

3-6 ANNI

CRESCERE E' UN GIOCO SENZA TOUCH



APPROFONDIMENTI

Perché limitare gli schermi dai tre ai sei anni?

Durante i primi anni di vita, il cervello continua a svilupparsi in modo rapido e straordinario. In questa fase i bambini hanno bisogno di relazioni affettive dirette, non solo con i genitori ma anche con i nuovi compagni di gioco.

In questa fase, i bambini hanno bisogno di fare esperienza del mondo in modo fisico e concreto, attraverso il corpo e i cinque sensi, per sviluppare pienamente le loro capacità.

Il cervello a questa età è come una spugna: assorbe ogni stimolo, positivo o negativo. Un'esposizione eccessiva o a contenuti inadeguati tramite dispositivi digitali può comportare diversi rischi, tra cui:

- alterazioni nella durata e nella qualità del sonno, causando insonnia
- difficoltà di attenzione e maggior irrequietezza
- difficoltà nel gestire le proprie emozioni
- ostacolo nello sviluppo psichico e fisico, incluse le capacità di relazionarsi con gli altri

IL NOSTRO ESEMPIO E' FONDAMENTALE

I bambini imparano moltissimo da ciò che ci vedono fare, siamo il loro primo riferimento

🚫 EVITIAMO GLI SCHERMI IN QUESTE SITUAZIONI

Quando c'è il bambino spegniamo la TV di sottofondo per dare spazio alla fantasia e al gioco

Mentre giochiamo o parliamo con nostro/a figlio/a (una relazione vera genitori-figlio è fondamentale)

Quando lo addormentiamo e ci addormentiamo (gli schermi possono causare insonnia, anche a noi)

Mentre si mangia (il rapporto con il cibo per i bambini è molto importante. La relazione è decisiva)

Evitiamo di usare lo schermo per intrattenere il bambino, ostacoliamo l'espressione delle sue emozioni

Evitiamo di lasciare il bambino e la bambina da soli davanti ad uno schermo

Non pubblichiamo le loro foto sui social, rispettiamo la loro privacy

✅ AZIONI CHE FANNO BENE A NOI E AL BAMBINO

Mettere in un'altra stanza il cellulare/tablet durante il sonno

Coinvolgere il partner o un'altra persona fidata se abbiamo bisogno di tempo per noi

Scegliamo insieme a lui/lei i contenuti da vedere, non lasciamolo mai da solo/a

La visione accompagnata da parte di un adulto dei contenuti digitali è fondamentale

PATTO DIGITALE 3-6 ANNI

CRESCERE E' UN GIOCO SENZA TOUCH



Patti digitali
Galbiate-Colle

APPROFONDIMENTI

E LE ALTERNATIVE?

- 🏠 Andare insieme a scegliere un libro in biblioteca a Galbiate o a Colle Brianza
- 📖 Leggere un libro insieme (visita il sito Nati per Leggere)
- 🌳 Giochi all'aperto: correre, nascondersi, raccogliere foglie o esplorare la natura.
- 🎵 Cantare, ballare o suonare strumenti creati in casa (come cucchiari o barattoli).
- 🎭 Giochi simbolici: travestimenti, cucine giocattolo... il "far finta di" stimola la creatività
- 🍷 Piccoli gesti quotidiani: impastare, travasare, prendersi cura di una pianta o aiutare in casa.

Quali sono i contenuti digitali consigliati da fare insieme?

App educative semplici e intuitive, senza pubblicità o contenuti violenti

Contenuti brevi, semplici, a ritmo lento e adatti all'età

Audiolibri e podcast per bambini

Piattaforme video sicure (es. Rai Yoyo)
Disattivare la riproduzione automatica

Prediligere un uso attivo dei dispositivi

Quali sono i contenuti digitali sconsigliati?

Videogiochi, social network
e Reels (video brevi)

App con pubblicità o link esterni

Piattaforme video poco sicure
(molta attenzione anche a piattaforme "Kids", i contenuti possono non essere filtrati. Si può generare un uso compulsivo per la costante proposta di nuovi video)

Evitare l'uso passivo dei dispositivi

Aderiamo insieme al patto digitale



*Ogni passo con uno schermo è più sicuro,
se lo fate insieme*