

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE VALLI DI PRIMIERO, VANOI E MIS

"Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio" Proverbio africano

Per i genitori dei
bambini fino ai 6 anni



La costante accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé molte opportunità, ma anche molti rischi per il benessere e la salute dei minori, come ad esempio il continuo anticipo dell'età di utilizzo dei dispositivi.

È ormai dimostrato che l'utilizzo precoce e prolungato di dispositivi, sia nell'infanzia che in adolescenza, può portare a conseguenze fisiche e neuropsicologiche, come difficoltà di apprendimento, socializzazione, comportamento ostile e aggressivo, dolori muscolo-scheletrici e disturbi del sonno e della vista, sovrappeso e obesità, ansia e depressione.



Cartoni animati, videogame, app, smartphone... qual è l'età giusta? Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per i genitori è difficile resistere alle insistenze dei figli e alle pressioni sociali ... Non sarebbe allora più facile mettersi d'accordo prima tra famiglie?

Da qui nasce l'idea di questo Patto digitale!

Cerchiamo di essere un buon esempio per i nostri figli, creando un ambiente educativo coerente per costruire esempi credibili ai loro occhi. I nostri figli ci osservano e ci imitano.



Nella prima infanzia i bambini apprendono attraverso i cinque sensi, il movimento del corpo, la relazione con l'altro e l'imitazione. Ecco perché è bene favorire le attività che prevedono il gioco e che stimolano la motricità fine. Incoraggiamo i bambini a trovare soluzioni a piccole situazioni difficili (allacciarsi le scarpe, risolvere un conflitto, rimediare ad un errore...). Ci vuole un po' di pazienza, ma è un investimento per il futuro!

ADERISCI ANCHE TU AL PATTO!

FIRMA IL PATTO DIGITALE
inquadrandolo il QR Code o tramite il sito
www.studentibelluno.it/patti-comunita



*I figli non hanno bisogno di genitori perfetti
ma adulti autentici e coraggiosi, capaci di fare scelte
e di assumersi le proprie responsabilità.*



PATTI
DIGITALI



Per info: pvmptattodigitale@gmail.com





BUONE PRATICHE DIGITALI DEL PATTO

LIMITARE ORARI E SITUAZIONI

1

- Nei primi mesi del bambino e, in particolare, durante l'allattamento è fondamentale il contatto madre-neonato, quindi cercare di evitare il più possibile le distrazioni digitali
- Prima dei 3 anni evitare gli schermi
- Tra i 3 e i 6 anni: non più di 1 ora al giorno e in presenza dell'adulto
- Evitare durante i pasti, prima della nanna e appena alzati
- Evitare l'uso quotidiano e abitudinario

2

GLI SCHERMI NON SONO NÉ BABYSITTER, NÉ CALMANTI, NÉ PREMI!

- Lasciamo ai bambini la possibilità di sperimentare dei piccoli momenti di frustrazione senza ipnotizzarli con gli schermi (durante le attese, nei viaggi in macchina, al ristorante ecc.). Questo permetterà loro di acquisire maggiore capacità di autoregolazione emotiva e di superare le difficoltà.
Non è possibile sostituire i genitori con nessuna tecnologia.

3

CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ

- Scegliamo i contenuti (cartoni animati, app, video YouTube, videogiochi, film) con attenzione: alla portata dei bambini e non frenetici, verificando personalmente se il contenuto proposto sia adatto.
- Impostare il parental control in tutti i dispositivi e controllare il codice età dato da PEGI per i videogiochi (www.pegi.info).

4

NOIA? PERCHÉ NO!

- Creiamo alternative! Lasciamo spazi e tempi vuoti ai bambini per dar loro la possibilità di giocare liberamente creando e inventando in autonomia. Promuoviamo il gioco all'aperto, le attività manuali, libri, racconti e il gioco tra pari al fine di favorire la concentrazione, la condivisione e la relazione senza interferenze digitali.

5

BAMBINI IN VETRINA

- Siamo attenti a condividere immagini, video e informazioni riguardanti i nostri figli perché significa costruire la loro identità digitale senza che ne siano a conoscenza. Questo potrebbe avere conseguenze anche gravi a lungo termine.



PATTI
DIGITALI



Per info: pvmptattodigitale@gmail.com



PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE VALLI DI PRIMIERO, VANOI E MIS

"Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio" Proverbio africano

Per i genitori dei
bambini della Scuola
Primaria



La costante accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé molte opportunità, ma anche molti rischi per il benessere e la salute dei minori legati in particolare al continuo anticipo dell'età di utilizzo dei dispositivi.

È ormai dimostrato che l'utilizzo precoce e prolungato di dispositivi, sia nell'infanzia che in adolescenza, può portare a conseguenze fisiche e neuropsicologiche, come difficoltà nell'apprendimento e nella socializzazione, comportamento ostile e aggressivo, dolori muscoloscheletrici e disturbi del sonno e della vista, sovrappeso e obesità, ansia e depressione.



Cartoni animati, videogame, app, smartphone... qual è l'età giusta? Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per i genitori è difficile resistere alle insistenze sociali e dei figli ... Non sarebbe allora più facile mettersi d'accordo prima tra famiglie?

Da qui nasce l'idea di questo Patto digitale!

Cerchiamo di essere un buon esempio per i nostri figli, creando un ambiente educativo coerente per costruire esempi credibili ai loro occhi. I nostri figli ci osservano e ci imitano.



"Un bambino non ha bisogno di uno smartphone. Ha bisogno di sbucciarsi le ginocchia, di annoiarsi fino a inventarsi un gioco, di imparare a tollerare i no, di sentirsi parte non perché ha un oggetto, ma perché è amato, visto, riconosciuto."

Dott. G. Lavenia

ADERISCI ANCHE TU AL PATTO!

FIRMA IL PATTO DIGITALE
inquadrando il QR Code o tramite il sito
www.studentibelluno.it/patti-comunita



*I figli non hanno bisogno di genitori perfetti
ma adulti autentici e coraggiosi, capaci di fare scelte
e di assumersi le proprie responsabilità.*



PATTI
DIGITALI



Per info: pvmptattodigitale@gmail.com





BUONE PRATICHE DIGITALI DEL PATTO

1

PRIMARIA SENZA SMARTPHONE

- Evitare la consegna di un telefono personale nel corso della scuola primaria.
- Lo smartphone non è un regalo, ma una scelta educativa dei genitori: per questo evitiamo che venga donato da altri e in occasioni come la Comunione, il Natale o il compleanno.

Se è già stato consegnato possiamo comunque aderire al patto rispettando gli altri punti e promuovendo l'idea che ritardarne l'arrivo resta una scelta valida.

2

LIMITI CHIARI SU TEMPI E LUOGHI

- Stabilire regole chiare su orari e luoghi. Evitare l'utilizzo degli schermi in camera da letto, prima del sonno, durante i pasti e in momenti di socialità e gioco.
- Non superare le 2 ore di schermi al giorno e sempre con la supervisione degli adulti. Trascorrere giornate in famiglia offline.

3

GLI SCHERMI NON SONO NÉ BABYSITTER, NÉ CALMANTI, NÉ PREMI!

- Lasciamo ai bambini la possibilità di sperimentare dei piccoli momenti di frustrazione senza ipnotizzarli con gli schermi (durante le attese, nei viaggi in macchina, ecc.). Questo permetterà loro di acquisire maggiore capacità di autoregolazione emotiva e di superare le difficoltà.
- Non è possibile sostituire i genitori con nessuna tecnologia.

4

CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ

- Scegliamo i contenuti (cartoni animati, app, videogiochi, serie tv, video, canali YouTube, film) con attenzione, che siano alla portata dei bambini, verificando personalmente se il contenuto proposto è adatto. Impostare il parental control in tutti i dispositivi e controllare il codice età dato da PEGI per i videogiochi (www.pegi.info), bloccando i contatti con sconosciuti se giocano online. In presenza di un dispositivo, ricordiamo che social come TikTok e Instagram sono regolamentati per legge per i minori di 14 anni.

5

NOIA? PERCHÉ NO!

- Creiamo alternative e lasciamo spazi e tempi vuoti ai bambini per dar loro la possibilità di giocare liberamente creando e inventando in autonomia.
- Promuoviamo il gioco all'aperto, lo sport, le attività manuali, la lettura e il gioco tra pari al fine di favorire la concentrazione, la condivisione e la relazione senza interferenze digitali.

6

BAMBINI IN VETRINA

- Siamo attenti a condividere immagini, video e informazioni riguardanti i nostri figli perché significa costruire la loro identità digitale senza che ne siano a conoscenza. Questo potrebbe avere conseguenze anche gravi a lungo termine.



PATTI
DIGITALI



Per info: pvmpttoddigitale@gmail.com



PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE VALLI DI PRIMIERO, VANOI E MIS

"Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio" Proverbio africano

Per i genitori dei
pre-adolescenti della
scuola media



La costante accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé molte opportunità, ma anche molti rischi per il benessere e la salute dei minori legati in particolare al continuo anticipo dell'età di utilizzo dei dispositivi.

È ormai dimostrato che l'utilizzo precoce e prolungato di dispositivi, sia nell'infanzia che in adolescenza, può portare a conseguenze fisiche e neuropsicologiche, come difficoltà nell'apprendimento e nella socializzazione, comportamento ostile e aggressivo, dolori muscoloscheletrici e disturbi del sonno e della vista, sovrappeso e obesità, ansia e depressione.



Cartoni animati, videogame, app, smartphone... qual è l'età giusta? Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per i genitori è difficile resistere alle insistenze sociali e dei figli ... Non sarebbe allora più facile mettersi d'accordo prima tra famiglie?

Da qui nasce l'idea di questo Patto digitale!

Cerchiamo di essere un buon esempio per i nostri figli, creando un ambiente educativo coerente per costruire esempi credibili ai loro occhi. I nostri figli ci osservano e ci imitano.



"I ragazzi di oggi vivono un tempo dilatato dove l'iperconnessione può diventare un ostacolo allo sviluppo delle relazioni reali."

"Le nuove generazioni hanno bisogno di spazi di espressione creativa e di ascolto autentico."

Dott.ssa. D. Lucangeli

ADERISCI ANCHE TU AL PATTO!

FIRMA IL PATTO DIGITALE
inquadrando il QR Code o tramite il sito
www.studentibelluno.it/patti-comunita



*I figli non hanno bisogno di genitori perfetti
ma adulti autentici e coraggiosi, capaci di fare scelte
e di assumersi le proprie responsabilità.*



PATTI
DIGITALI



Per info: pvmptattodigitale@gmail.com





BUONE PRATICHE DIGITALI DEL PATTO

1

LIMITI CHIARI SU TEMPI E LUOGHI DI UTILIZZO DEI DISPOSITIVI DIGITALI

- No in camera da letto, prima del sonno, durante i pasti e in momenti di socialità e gioco.
- Non più di 2-3 ore al giorno di schermi
- No smartphone a scuola (anche se viene tenuto nello zaino) e durante le uscite scolastiche.
- Sì a giornate in famiglia offline.

2

CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ

- Verificare con attenzione che i contenuti di app, videogiochi, serie tv, video, canali YouTube, film ecc. siano adatti all'età.
- Sì al parental control e ad altri sistemi di controllo.
- Attenzione: i social network e le app di messaggistica per i minori di 14 anni sono regolamentati da diverse normative nazionali.

3

DISPOSITIVI TRASPARENTI E DIALOGO

- Dispositivi trasparenti fino ai 16 anni
- Password condivise
- Monitoraggio periodico di chat, cronologia, app utilizzate e attività online.

4

ACCOMPAGNAMENTO PER UN'AUTONOMIA DIGITALE - PARLARE CON I FIGLI DI RISCHI E OPPORTUNITÀ

- Promuovere consapevolezza attraverso il dialogo e la condivisione, anche partecipando come adulti a incontri formativi e tenendoci sempre informati.
- Guardare insieme, periodicamente, e non di nascosto, ciò che i figli fanno sui dispositivi e parlarne con loro.
- Discutere con i figli di tutela della privacy, responsabilità penale, civile e delle conseguenze delle proprie azioni e parole online, e non.

5

NOIA? PERCHÉ NO!

- Lasciamo spazi e tempi vuoti promuovendo alternative agli schermi.
- Non è possibile sostituire i rapporti umani con la tecnologia.
- Sì a gioco all'aperto, sport, attività manuali, lettura, gioco tra pari per favorire concentrazione, condivisione e relazione senza interferenze digitali.
- Sì a partecipare alla vita quotidiana: cucinare, pulire, mettersi in gioco

6

NON METTIAMOLI IN VETRINA

- Chiediamo il loro consenso alla pubblicazione di contenuti che li riguardano.
- Attenzione a condividere immagini, video e informazioni riguardanti i nostri figli perché significa costruire la loro identità digitale senza che ne siano a conoscenza.

7

CONSEGNA DELLO SMARTPHONE

- Attendiamo almeno fino alla fine della terza media per la consegna ai nostri figli dello smartphone personale connesso alla rete. Lo smartphone non è un regalo, ma una scelta educativa dei genitori: per questo evitiamo che venga donato da altri e in occasioni come la Cresima, il Natale o il compleanno.
- Prima della consegna stabiliamo un patto genitori-figli con le regole familiari.

Se è già stato consegnato possiamo comunque aderire al patto rispettando gli altri punti e promuovendo l'idea che ritardarne l'arrivo resta una scelta valida.



PATTI
DIGITALI



COMUNITÀ
DI PRIMIERO



Distretto
Family
#TRENTINO

Per info: pvmptattodigitale@gmail.com

