

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

SÌ AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI!

LE 5 REGOLE

**PER GENITORI DELLA
SCUOLA DELL'INFANZIA**



LIMITARE ORARI E SITUAZIONI (INDICAZIONI DEI PEDIATRI):

- prima dei 2 anni no schermi
- tra i 2 e i 5 anni: non più di 1 ora al giorno
- evitare durante i pasti, prima della nanna e appena alzati
- programmare ogni settimana giornate senza schermi, evitare l'uso quotidiano e routinario.



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.

Non è ancora possibile sostituire i genitori con una tecnologia!



SCEGLIERE I CONTENUTI CON ATTENZIONE (ETÀ ADATTE)

Verificare le età consigliate dei cartoni animati. Scegliere contenuti non frenetici e che abbiano contenuti alla portata dei bambini.

Possiamo verificare se il contenuto proposto è adatto chiedendo al bambino di parlarci di ciò che ha visto per verificare che ne abbia compreso il senso.



PROPORRE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI E PROTEGGERE I MOMENTI DI SOCIALITÀ

Promuovere il gioco all'aperto, le attività manuali, la lettura, il gioco tra pari senza interferenze digitali al fine di favorire la concentrazione, la condivisione e la relazione senza interferenze digitali.



STIMOLARE L'USO ATTIVO E CREATIVO

Scegliere applicazioni e strumenti digitali che prevedano l'interazione attiva del bambino, che stimolino il pensiero e richiedano di fare delle scelte ragionate.

Ci sono applicazioni che avvicinano i bambini alle materie STEM, al mondo della musica e dell'arte figurativa e che promuovono l'ascolto attivo.



FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito www.pattidigitali.it/onlife



QUALI RISCHI?



Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso scorretto degli schermi digitali può causare:

PROBLEMI FISICI

Aumento dei problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

PROBLEMI COGNITIVI

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, riduzione della creatività.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Paure e traumi legati alla visione di contenuti per adulti. Ansia e svalutazione personale di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social.

COMPROMISSIONE DELLA REPUTAZIONE ONLINE (SHARENTING)

Le "tracce digitali" che sedimentiamo nel web condividendo immagini e video dei bambini diventando parte della loro identità digitale. Questo potrebbe avere conseguenze anche gravi a lungo termine.



APPROFONDIMENTI

LASCIAMO SPAZIO ALLE ESPERIENZE UTILI!

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

COME SCEGLIERE I VIDEOGAME? E I CONTENUTI VIDEO?

Ci aiuta il **sistema PEGI** che indica l'età consigliata per ogni videogame in commercio www.pegi.info. Anche la scelta dei **video e delle serie tv** merita attenzione: molte piattaforme hanno dei filtri, altre (come YouTube) richiedono di verificare di persona e la supervisione dei genitori. I **Parental control** sono strumenti utili e disponibili ormai su tutti i dispositivi (console comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: **niente schermi per mangiare, prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e prima di andare a scuola. Non superare 1 ora totale al giorno con pause frequenti e **giornate di "pausa dagli schermi"** (ogni settimana) per favorire attività alternative e socialità e prevenire le dipendenze digitali. Evitare l'utilizzo in camera e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. Ricordiamo infine l'importanza dell'esempio degli adulti: perché non fare le giornate **"senza schermi" con tutta la famiglia?**

NOIA? PERCHÉ NO!

Gli spazi vuoti da attività prestabilite o da intrattenimenti digitali sono necessari ai bambini per dar loro la possibilità di **auto-organizzarsi** e trovare autonomamente strategie per superare delle **piccole sfide** (la capacità di attendere, di gestirsi il tempo, di imparare a stare con se stessi e di ascoltare i propri bisogni). Saranno **capacità e competenze preziose** per il loro futuro!



FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito www.pattidigitali.it/onlife

