SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
"LE MINAS"

SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
MARIA ASSUNTA
S. DAMIANO MACRA

O COMUNITATE PENTRU PACTUL DIGITAL

GRĂDINIȚĂ

„BUNUL-SIMȚ EXISTA, DAR STĂTEA ASCUNS DE FRICA SIMȚULUI COMUN"
(Logodnicii / I Promessi Sposi, cap. XXXII)

Tehnologia a pătruns rapid și a schimbat profund viața tuturor, deoarece ne-a surprins nepregătiți; folosind bunul-simț, acum că înțelegem consecințele utilizării excesive a dispozitivelor, am putea împreună să schimbăm percepția comună.
Acest pact s-a născut din colaborarea dintre familii, școală și comunitate, cu scopul de a identifica câteva reguli clare și împărtășite pentru a ne apropia de mediul digital în mod gradual și conștient. Comunitatea noastră educațională crede în importanța informării și formării părinților și a tuturor celor care au grijă de copil (bunici, unchi și mătuși, bone, frați și surori) cu privire la utilizarea corectă a dispozitivelor digitale și la posibilele riscuri ale acestora, pentru a pune pe primul loc bunăstarea copilului.

1. **LA MASĂ STĂM ÎMPREUNĂ**

Evitați utilizarea dispozitivelor digitale în timpul meselor, transformând aceste momente în ocazii de dialog și de împărtășire.



2. **PROTEJAREA SOMNULUI COPIILOR**

Conform recomandărilor Societății Italiene de Pediatrie (SIP), pentru copii, ecranele trebuie oprite cu cel puțin o oră înainte de culcare (lumina și conținuturile stimulante perturbă somnul). Așezați ecranele în spațiile comune ale locuinței și nu în dormitoare.



3. **CÂND IEȘIM AFARĂ...**

Încurajați mișcarea, activitatea fizică, momentele de socializare și jocul spontan împreună cu alți copii.



4. **PENTRU APLICAȚII ESTE MAI BINE SĂ AȘTEPTĂM!**

Se pot propune conținuturi scurte, adecvate vârstei, care implică aspectul psihomotor al copilului (privirea fotografiilor și rememorarea amintirilor, ascultarea muzicii, jocuri sonore, de mișcare și activități desfășurate în succesiune, de exemplu rețete de gătit).



5. **MOMENTE DE DECONECTARE**

Stabiliți momente sau zile fără dispozitive digitale pentru întreaga familie.



6. **VALORIFICAREA MOMENTELOR DE PAUZĂ**

Nu umpleți momentele de inactivitate, așteptare și plictiseală cu dispozitive digitale; lăsați copilul liber să găsească soluții și alternative originale și creative.



CARE SUNT RISCURILE



Studiile științifice (1) și cele mai recente recomandări ale SIP (Societatea Italiană de Pediatrie) din 2025 (2) demonstrează că utilizarea precoce și excesivă a ecranelor poate fi asociată cu:

- probleme fizice (postură, vedere, alimentație și somn);
- probleme cognitive (dificultăți în dezvoltarea limbajului, dificultăți de concentrare și învățare, reducerea capacității de atenție și a creativității);
- consecințe psihologice și dificultăți de autoreglare emoțională (frici și traume legate de conținuturi destinate adulților, diminuarea capacităților relaționale și a gestionării propriilor emoții).

INFORMAȚII SUPLIMENTARE



Ghidurile Organizației Mondiale a Sănătății (3) indică faptul că, la vârsta preșcolară, utilizarea ecranelor trebuie să fie foarte limitată; la vârsta de 5 ani, aceasta nu ar trebui să depășească o oră pe zi și trebuie realizată în prezența unui adult.

Se recomandă ca, înainte de expunerea copilului la ecrane, să se verifice dacă conținuturile sunt adecvate vârstei acestuia. Este important să se aleagă programe provenite din canale/platforme sigure (de exemplu, YouTube și YouTube Kids nu reprezintă surse suficient de fiabile; termenii de utilizare ai YouTube prevăd autorizarea unui părinte sau tutore pentru persoanele sub 18 ani).

Este recomandat ca, întotdeauna sub supravegherea unui adult, să fie utilizate ecrane mari (cum ar fi televizorul, și nu smartphone-uri sau tablete), deoarece distanța dintre copil și dispozitiv este mai mare și există un control sporit din partea adultului; astfel, minorul nu poate derula rapid conținuturile, fiind necesară utilizarea telecomenzii.

Pentru monitorizarea accesului și a conținuturilor disponibile, se pot utiliza sisteme de control parental; unul dintre acestea este Family Link: https://familylink.google.com/

Nu este recomandată publicarea imaginilor copiilor ca și cum ar fi ale noastre; ar fi bine să limităm cât mai mult posibil publicarea acestora, pentru a nu le influența viitorul și pentru a evita răspândirea conținuturilor private pe internet.

[1] Yeon Kim et al., The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study, Journal of Clinical Sleep Medicine, iulie 2020.

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis.

Un studiu realizat de Nikkelen et al. în 2014 a identificat corelații negative între utilizarea ecranelor și comportamentele asociate ADHD la copii și adolescenți.

[2] https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/

[3] https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

mec Piemonte

PATTI DIGITALI