SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA "LE MINAS"

SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA
MARIA ASSUNTA
S. DAMIANO MACRA

UNA COMUNITA' PER IL PATTO DIGITALE

SCUOLA DELL'INFANZIA

"IL BUON SENSO C'ERA, MA SE NE STAVA NASCOSTO PER PAURA DEL SENSO COMUNE" (I PROMESSI SPOSI, CAP.XXXII)

La tecnologia ha invaso e stravolto velocemente la vita di tutti noi perché ci ha colti impreparati; con il buon senso, adesso che conosciamo le conseguenze dell'abuso dei dispositivi, potremmo insieme cambiare il senso comune.
Il patto nasce dalla collaborazione tra famiglie, scuola e territorio, in ottica di individuare poche regole chiare e condivise per avvicinarsi al digitale con gradualità e consapevolezza. La nostra comunità educante crede nell'importanza di (in)formare i genitori e chi si prende cura del bambino (nonni, zii, baby sitter, fratelli) sull' utilizzo corretto dei dispositivi digitali e i loro possibili rischi per mettere il benessere del bambino al primo posto.

1. **A TAVOLA SI STA INSIEME**

Evitare l'utilizzo di dispositivi digitali durante i pasti, rendendoli momenti di dialogo e condivisione.



2. **PROTEGGERE IL SONNO DEI BAMBINI**

Secondo le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria (SIP), per i bambini gli schermi vanno spenti almeno 1 ora prima di dormire (la luce e i contenuti stimolanti disturbano il sonno). Posizionare gli schermi in ambienti comuni e non nelle camere da letto.



3. **QUANDO SI ESCE...**

Incoraggiare il movimento, l'attività fisica, momenti di socialità e il gioco spontaneo con gli altri bambini.



4. **PER LE APP MEGLIO ASPETTARE!**

Si possono proporre contenuti brevi, adatti all'età che coinvolgano l'aspetto psico-motorio del bambino (guardare foto e rielaborare ricordi, ascoltare musica, giochi sonori, di movimento e azioni in sequenza es: ricette di cucina,...)



5. **MOMENTI DI DISCONNESSIONE**

Stabilire momenti o giornate off-line per tutta la famiglia.



6. **VALORIZZARE I MOMENTI VUOTI**

Non riempire i momenti di inattività, attesa, noia con dispositivi digitali, lasciare il bambino libero di trovare soluzioni e alternative originali e creative.



QUALI RISCHI...

Ricerche scientifiche [1] e le ultime raccomandazioni della SIP (2025) [2] dimostrano che all'utilizzo precoce ed eccessivo degli schermi possono essere correlati:

- **problemi fisici** (postura, vista, alimentazione e sonno)
- **problemi cognitivi** (difficoltà nello sviluppo del linguaggio, difficoltà di concentrazione, apprendimento e diminuzione dei tempi di attenzione e riduzione della creatività)
- **conseguenze psicologiche** e autoregolazione emotiva (paura e traumi legati ad una visione di contenuti per adulti, diminuzione delle capacità relazionali e di gestione delle proprie emozioni).

APPROFONDIMENTI...



Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Salute [3] indicano che, in età prescolare, l'utilizzo degli schermi dev'essere molto ristretto, a 5 anni d'età non dovrebbe superare un'ora al giorno, con adulti al fianco.

Si suggerisce, prima dell'esposizione del bambino agli schermi, di controllare la pertinenza dei contenuti in base all'età del minore. E' importante individuare programmi provenienti da canali/ piattaforme sicure (es. youtube e youtube kids non rappresentano fonti affidabili a cui affidarsi, i termini di servizio di YouTube richiedono l'autorizzazione di un genitore o tutore per i minori di 18 anni).

E' bene proporre, sempre sotto superviione di un adulto, schermi grandi (come tv, no smartphone e tablet) dove la distanza tra il bambino e il dispositivo è maggiore e c'è un maggior controllo da parte dell'adulto, in tal modo il minore non può "scrollare" velocemente programmi ma è richiesto l'uso del telecomando.

Per monitorare l'accesso e i contenuti fruibili è possibile utilizzare diverse forme di parental control, uno di questi è il family link: https://familylink.google.com/.

E' sconsigliato pubblicare immagini dei minori come se fossero le nostre, sarebbe bene limitare il più possibile la pubblicazione per non condizionare il loro futuro e diffondere contenuti privati sul web.

[1]

Yeon Kim et al. The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study, Journal of clinical sleep medicine, luglio 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.

Una ricerca di Nikkelen et al. 2014 ha individuato correlazioni negative tra uso degli schermi e comportamenti correlati all'ADHD56 nei bambini e negli adolescenti

[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