

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

0-6
ANNI

Un'alleanza tra famiglie per una crescita digitale consapevole

SOTTOSCRIVENDO QUESTO DOCUMENTO, LA NOSTRA FAMIGLIA ADERISCE AL MANIFESTO DELL'EDUCAZIONE DIGITALE DI COMUNITÀ, SI IMPEGNA A SEGUIRE UN PERCORSO DI GRADUALITÀ E CONSAPEVOLEZZA NELL'USO DELLE TECNOLOGIE, METTENDO AL CENTRO IL BENESSERE PSICOFISICO E RELAZIONALE DEI BAMBINI SIN DAI PRIMI ANNI DI VITA.

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO

L'esperienza diretta, la libertà di muoversi e di giocare incoraggiano la curiosità.

Privilegiare le attività all'aperto.



ASCOLTIAMO E DIALOGHIAMO CON I BAMBINI

Aumentiamo la qualità del tempo dedicata ai nostri bambini.

MENO È MEGLIO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda:

0-2 anni: nessuno schermo

2-5 anni: massimo 1 ora al giorno cumulativa di tutti gli schermi (tv, PC, smartphone, playstation e simili in sessioni brevi di 20 minuti).



PROPONIAMO ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

Soprattutto nei momenti di attesa e di noia proponiamo valide alternative quali letture, giochi creativi, uscite all'aria aperta, attività manuali, partecipazione alla vita quotidiana.



PROTEGGIAMO I SOGNI

Prima di dormire leggiamo una storia evitando gli schermi.

IL NOSTRO SGUARDO È PREZIOSO

Quando siamo con i nostri bambini prestiamogli la nostra attenzione, spegniamo i telefoni o mettiamoli in silenzioso; viviamo il momento assaporando le conquiste dei nostri figli anziché osservarle costantemente attraverso l'obiettivo della fotocamera.



GUARDIAMO INSIEME

Non sottovalutiamo cosa guardano i nostri bambini, ma stiamo con loro davanti agli schermi: garantiamo una fruizione condivisa con gli adulti.



TUTELA LA PRIVACY

Proteggiamo la privacy dei bambini evitando la condivisione online di loro foto e video (sharenting), consapevoli che i dati caricati in rete rimangono per sempre.

Non usare lo schermo:

- a tavola (vale anche per gli adulti)
- quando ci sono altri bambini
- durante il gioco libero
- durante le attese (in macchina, dal pediatra, in fila...)
- nei momenti di relazione esclusiva (coccole, letture, cura di sé...)

FIRMA QUI

<https://pattidigitali.it/stezzano>



PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

0-6
ANNI

APPROFONDIMENTI

***I RISCHI IN ETÀ EVOLUTIVA SECONDO LA LETTERATURA SCIENTIFICA
DAL COMUNICATO STAMPA DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
degli Stati Generali della Pediatria - novembre 2025***

Salute fisica e obesità

Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.

Sviluppo cognitivo

L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.

Sonno

L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.

Dipendenze digitali

Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.

Salute mentale

L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.

Cyberbullismo

Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.

Sessualità online

L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.

Vista e salute oculare

Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.

Ci impegniamo a creare occasioni tra noi genitori di promozione e confronto sui patti digitali.

