Città di Lecco

PATTO EDUCATIVO DIGITALE

3 - 6 ANNI

Tecnologia con cura, gioco con libertà

Obiettivo del patto

Accompagnare famiglie e adulti di riferimento in un uso consapevole e graduale degli strumenti digitali con i bambini dai 3 ai 6 anni, rispettando i bisogni evolutivi di questa fascia d'età e tutelando le relazioni, il gioco libero e il benessere quotidiano.

Perché serve un uso consapevole?

Nella fascia 3–6 anni, i bambini imparano principalmente attraverso il corpo, il gioco attivo, l'interazione con l'adulto e la ripetizione. L'esposizione a contenuti digitali non adeguati o eccessiva può interferire con:

- lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione
- la capacità di concentrazione e attenzione
- la qualità del sonno
- la regolazione delle emozioni e dei comportamenti
- lo sviluppo motorio e delle abilità sociali e relazionali

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano per questa fascia d'età massimo 1 ora di tempo-schermo al giorno (compresa tv e qualsiasi apparecchio), con contenuti adatti e sempre in presenza di un adulto.

È importante evitare l'uso passivo e solitario degli schermi (attenzione al dilagare dell'uso dei videogiochi).

Momenti della giornata da proteggere

Alcuni momenti quotidiani sono fondamentali per la costruzione del legame affettivo e lo sviluppo del bambino. In questi momenti è bene evitare qualsiasi uso di schermi:

- durante i pasti
- nei momenti di gioco libero
- prima di dormire e durante la routine della nanna
- nei momenti di attesa (in macchina, dal pediatra, in fila)
- nei momenti di relazione esclusiva (coccole, lettura insieme, racconti)
- quando sono presenti altri bambini

Quando e come usare la tecnologia

L'uso della tecnologia può essere utile - sempre nei limiti di tempo consigliati - se:

- è condiviso tra adulto e bambino
- rafforza interessi emersi nel gioco o nella lettura
- permette di creare qualcosa insieme (ad esempio registrare una canzone, disegnare)
- consente di mantenere relazioni affettive (es. videochiamate con familiari lontani)
- è inserito in un contesto narrativo, educativo o creativo

Firma qui

PATTI DIGITALI

FONDAZIONE SINDERESI
praticare l'etica

Città di Lecco

PATTO EDUCATIVO DIGITALE

3 - 6 ANNI

Alternative agli schermi per "avere tempo per sé"

È normale per i genitori aver bisogno di una pausa o di qualche minuto per sé. In questi casi è possibile proporre:

- attività che favoriscano il gioco autonomo (costruzioni, puzzle, disegno libero, adesivi) dove l'adulto non sia sempre presente e il bambino impari a gestire il proprio tempo e il proprio spazio
- ascolto di audiolibri o musica per bambini (solo audio)
- giochi sensoriali semplici (pasta di sale, travasi con riso o farina)
- inventare un compito simbolico ("vai a cercare 3 cose rosse", "cerca qualcosa che fa rumore")
- libri illustrati facilmente consultabili in autonomia

Contenuti e strumenti: cosa sì, cosa no

Consigliati (con accompagnamento adulto):

- App educative con contenuti semplici, senza pubblicità e non troppo frenetiche *(ad es. app per disegnare, raccontare storie, ascoltare suoni)*
- Audiolibri o podcast per bambini
- Film o cartoni animati brevi, con narrazione chiara, ritmi lenti, tematiche adatte all'età (da guardare insieme)
- Piattaforme pensate per l'età prescolare con contenuti selezionati (*ad es. Rai Yoyo, Sago Mini, LooLoo Kids App, Storytel Kids)*

Non consigliati

- YouTube e YouTube Kids: anche i "contenuti per bambini" generano uso compulsivo attraverso l'autoplay e la proposta continua di nuovi video. Non garantiscono un controllo sui contenuti
- Videogiochi: anche quelli apparentemente "educativi" tendono a stimolare velocità, ripetitività e competizione inadatta all'età
- Social network e video brevi *(TikTok, Instagram, ecc.);*
- App con pubblicità, contenuti sponsorizzati, stimoli sonori e visivi eccessivi.

Box per gli adulti: essere un buon esempio digitale

I bambini assorbono comportamenti, abitudini e atteggiamenti degli adulti. Per questo è fondamentale che l'adulto sia coerente nel proprio uso del digitale, con impegni quotidiani:

- evitare l'uso del telefono quando si è in relazione con il bambino (durante i pasti, mentre si gioca, prima di dormire)
- commentare ad alta voce cosa si sta facendo se si usa il telefono in presenza del bambino
- evitare l'uso del cellulare come strumento per calmare o distrarre nei momenti di frustrazione
- mantenere il telefono fuori dalla stanza durante la nanna del bambino
- scegliere insieme i contenuti da vedere, senza lasciare il bambino da solo davanti allo schermo
- proporre spesso uscite, attività di gioco all'aperto, contatto con la natura

Box per la scuola

Evitare l'uso dell'intrattenimento digitale nei momenti di relax, pausa o attesa preferendo la proposta di attività rilassanti alternative.

Il nostro impegno condiviso

Sottoscrivere questo patto significa:

- offrire al bambino un ambiente ricco di relazioni, esperienze reali e stimoli adeguati
- introdurre la tecnologia in modo intenzionale, graduale e coerente con i bisogni evolutivi
- proteggere i momenti fondamentali per lo sviluppo (gioco, relazione, sonno, alimentazione)
- essere modelli positivi e presenti, capaci di mostrare che il tempo condiviso è più importante dello schermo
- stimolare la relazione sia con le persone sia con l'ambiente esterno e la natura

Per la sottoscrizione: https://pattidigitali.it/lecco

FONDAZIONE SINDERESI
praticare l'etica