



PATTO DIGITALE 6-10 ANNI

PER SCOPRIRE IL MONDO, NON SI SCROLLA

OBIETTIVO DEL PATTO

Supportare i genitori nel guidare i figli verso un uso consapevole e responsabile della tecnologia.

Limitiamo l'uso degli schermi al minimo indispensabile

Gli schermi si usano solo quando servono davvero. Se li accendiamo, non superiamo le 2 ore al giorno (vale anche per la TV!)

Evitiamo gli schermi in questi momenti:

- Durante i pasti
- Prima di dormire
- Durante i giochi, le feste e il divertimento
- Insieme ai suoi amici/amiche
- Quando si annoia, è triste o arrabbiato/a
- Durante lo studio e i compiti

A Prima Comunione e Cresima niente smartphone o tablet personali

Meglio aspettare che nostro/a figlio/a sia più grande per usarli con più responsabilità

SCELTE PER CRESCERE INSIEME

Favoriamo il suo benessere e la sua crescita:

- Accompagnare sempre nostro/a figlio/a nell'uso del digitale
- Proteggere il dolce rituale della buonanotte
- Custodire il pasto come momento di relazione e ascolto
- Leggere insieme, creando uno spazio di ascolto e immaginazione
- Favorire il gioco insieme ad altri bambini/e
- Uscire insieme nella natura

Aderiamo insieme al patto digitale





PATTO DIGITALE 6-10 ANNI

PER SCOPRIRE IL MONDO, NON SI SCROLLA

APPROFONDIMENTI

Perché limitare gli schermi dai sei ai dieci anni?

In questa fascia d'età il cervello inizia ad effettuare operazioni sempre più complesse, anche in relazione all'inizio della scuola primaria. Si impara a leggere, a scrivere e a fare i primi calcoli.

In questa fase i bambini e le bambine hanno sempre più bisogno di relazioni affettive dirette con i loro compagni/e. E' presente un bisogno di fare esperienza del mondo in modo fisico e concreto e di poter esprimere appieno la loro creatività.

Il cervello a questa età è come una spugna: assorbe ogni stimolo, positivo o negativo. Un'esposizione eccessiva o a contenuti inadeguati tramite dispositivi digitali può comportare diversi rischi, tra cui:

- alterazioni nella durata e nella qualità del sonno, causando insonnia
- difficoltà di attenzione e maggior irrequietezza
- difficoltà nel gestire le proprie emozioni
- ostacolo nello sviluppo psichico e fisico, incluse le capacità di relazionarsi con gli altri

IL NOSTRO ESEMPIO E' FONDAMENTALE

I bambini imparano moltissimo da ciò che ci vedono fare.

Mostriamo loro come usare la tecnologia in modo consapevole e rispettoso

☒ EVITIAMO GLI SCHERMI IN QUESTE SITUAZIONI

Spegniamo la TV di sottofondo per lasciare spazio alla fantasia e al gioco

Mentre giochiamo o parliamo con nostro/a figlio/a, favoriamo la conversazione e l'ascolto reciproco.

Evitiamo gli schermi prima di dormire: disturbano il sonno

Mentre si mangia (il rapporto con il cibo per i bambini è molto importante. La relazione è decisiva)

Non usiamo lo schermo come intrattenimento automatico, premio o punizione

Non pubblichiamo le loro foto sui social, rispettiamo la loro privacy

✓ AZIONI CHE FANNO BENE A NOI E AL BAMBINO

Attiviamo il parental control su tutte le piattaforme

Stabiliamo tempi chiari e condivisi di utilizzo

Mettiamo in un'altra stanza il cellulare/tablet durante il sonno

Scegliamo e guardiamo insieme i contenuti digitali

Parliamo con lui/lei di ciò che vede online: cosa gli piace, cosa lo fa riflettere, cosa lo spaventa

Insegniamo a riconoscere contenuti affidabili e sicuri, stimolando il pensiero critico.



PATTO DIGITALE 6-10 ANNI

PER SCOPRIRE IL MONDO, NON SI SCROLLA

E LE ALTERNATIVE?

- 📘 Leggere un libro o un fumetto, anche insieme (vai in biblioteca a [Galbiate](#) o a [Colle Brianza](#))
- 🌲 Escursioni all'aperto (camminate in montagna, uscite al lago)
- 🎵 Cantare, ballare o suonare uno strumento
- 🍳 Cucinare insieme
- 🎨 Disegnare, esplorare la pittura libera
- 🎲 Giochi da tavolo, giochi di società, puzzle e costruzioni
- 🎭 Inventare storie o giochi di fantasia (es. "Facciamo finta che...")

Quali sono i contenuti digitali consigliati da fare insieme?

App e video educativi semplici e intuitivi, senza pubblicità o contenuti violenti

Contenuti brevi, semplici, a ritmo lento e adatti all'età

Audiolibri e podcast per bambini

Piattaforme video sicure (es. Rai Yoyo). Disattiviamo la riproduzione automatica

Prediligere un uso attivo dei dispositivi

Quali sono i contenuti digitali sconsigliati?

Videogiochi, social network e Reels (video brevi)

App con pubblicità o link esterni

Piattaforme video poco sicure (molta attenzione anche a piattaforme "Kids", i contenuti possono non essere filtrati. Si può generare un uso compulsivo per la costante proposta di nuovi video)

Evitare l'uso passivo dei dispositivi

Impegniamoci insieme
*Sottoscrivendo questo patto ci impegniamo
a promuovere un uso attivo
e sano del digitale*



Connessi con loro, sempre.