

# TE LO DO IO LO SMARTPHONE

Smartphone, videogame, app... qual è l'età giusta? Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia è difficile resistere alle richieste dei figli e alla pressione della società. Non sarebbe allora più facile creare un'alleanza educativa partendo proprio dai genitori?

Da qui nasce l'idea di un Patto digitale che coinvolga attivamente le famiglie del territorio di Fiorenzuola D'Arda con l'obiettivo di creare benessere e sicurezza digitale per i nostri figli e figlie.

## I PRINCIPI DEL PATTO

### 1- PARTECIPAZIONE ATTIVA DEI GENITORI

L'educazione digitale è efficace se viene offerta in modo coordinato da parte di una comunità. I genitori sono quindi invitati a fare rete partecipando attivamente agli incontri e alle iniziative di approfondimento.

### 2- CONSEGNA DELLO SMARTPHONE

Consegna di uno smartphone personale connesso alla rete NON PRIMA della FINE della SECONDA MEDIA.

NB: ove questo, benché principio condiviso, non sia stato possibile per il contesto attuale di molte realtà scolastiche, si può comunque aderire al patto PROMUOVENDO L'IDEA CHE RITARARNE L'ARRIVO RESTA UNA SCELTA VALIDA.

### 3 - BUONE PRATICHE DI UTILIZZO

- Rispettare le indicazioni di età per i social media (vietati per legge prima dei 14 anni), i videogiochi (controllando il codice PEGI) e i contenuti video (canali YouTube, serie TV, film).
- Concordare insieme dei limiti chiari e condivisi su tempi e luoghi di utilizzo (evitare l'uso degli schermi a tavola, prima del sonno e in camera).
- Controllare le ore complessive (non più di 2 ore nello stesso giorno) e definire regolarmente giornate senza schermi.
- Smartphone trasparente fino ai 16 anni: i genitori devono conoscere le password e controllare regolarmente le chat, la cronologia e le app utilizzate, non di nascosto e coinvolgendo i figli.
- Utilizzo eventuale di PC/TABLET in ambienti condivisi (esempio: salotto)

Firma anche tu il patto:

## TE LO DO IO LO SMARTPHONE

Fiorenzuola D'Arda

Sul sito: [pattidigitali.it/fiorenzuola-darda/](http://pattidigitali.it/fiorenzuola-darda/)



# QUALI RISCHI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso scorretto degli schermi digitali può causare:

**PROBLEMI FISICI:** aumento dei problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

**PROBLEMI COGNITIVI:** difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, riduzione della creatività.

**CONSEGUENZE PSICOLOGICHE:** paure e traumi legati alla visione di contenuti per adulti. Ansia e svalutazione personale di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social.

**REATI E PERICOLI ONLINE:** violazione privacy, insulti e offese online, cyberbullismo, contatti con malintenzionati, emulazione di sfide pericolose online.

## APPROFONDIMENTI

### C'E UN'ETA' GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo il parere di numerosi esperti lo smartphone personale non è adatto durante la scuola primaria. In molti consigliano anzi di aspettare almeno fino alla seconda media. Ci sono molte alternative per usare internet in sicurezza: ad esempio un tablet o un PC, più facili da controllare e lasciare a casa quando non servono! Senza dimenticare la possibilità di usare un "cellulare vecchio stile" se è necessario comunicare con i genitori.

### COME SCEGLIERE I VIDEOGAME? E I CONTENUTI VIDEO?

Ci aiuta il sistema PEGI che indica l'età consigliata per ogni videogame in commercio [www.pegi.info](http://www.pegi.info).

Particolare attenzione va posta ai giochi online che consentono il contatto con sconosciuti. Anche la scelta dei video e delle serie tv merita attenzione: molte piattaforme hanno dei filtri, altre richiedono la supervisione dei genitori. I parental control sono strumenti utili e disponibili ormai su tutti i dispositivi.

### REGOLE, LIMITI E GIORNATE SENZA SCHERMI

I consigli principali degli esperti: evitare gli schermi durante i pasti, prima del sonno (almeno un'ora prima) e prima di andare a scuola. Non superare le due ore totali al giorno, fare pause frequenti e giornate senza schermi (ogni settimana) per favorire attività alternative, la socialità e prevenire le dipendenze digitali. Evitare di avere e utilizzare gli schermi in camera e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. Ricordiamo infine l'importanza dell'esempio degli adulti: perché non fare le giornate senza schermi con tutta la famiglia?

### USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le competenze digitali saranno importanti nel futuro dei nostri ragazzi.

Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri figli su ciò che fanno e che li interessa online. Sostenere l'utilizzo creativo e l'uso della rete per informarsi e per imparare cose nuove alleandosi con gli altri genitori e con gli insegnanti per arricchire la consapevolezza e la competenza digitale di adulti e ragazzi.