

11-14 ANNI

# PATTI DIGITALI

Un impegno per un uso sano della tecnologia e un'educazione al digitale

## COSA SONO I PATTI DIGITALI DI COMUNITÀ?

Una comunità che si unisce per promuovere un uso consapevole della tecnologia, proteggere e supportare le nuove generazioni. Unisciti a genitori, nonni, pediatre, educatrici, insegnanti, psicologhe, animatori sociali, istruttori sportivi e operatori culturali! \*

## REGOLE PER L'USO SANO DEGLI SCHERMI

### Limiti su luoghi e orari

Quando consegnerai lo smartphone personale a tua figlia ti suggeriamo di farle sottoscrivere un contratto:



- Poche regole ma chiare su orari e luoghi di utilizzo dello smartphone.
- È importante definire un tempo massimo che potrebbe essere controllato da un app di parental control.
- Concordare insieme dove, meglio negli spazi condivisi con gli adulti.
- Non si utilizzano strumenti digitali mentre si guardano altri schermi, si cammina per strada o si utilizza qualsiasi altro mezzo.
- Videogiochi e app si scaricano insieme.
- Le chat possano essere visualizzate anche dai genitori.

### Proteggere il sonno

Decidi un posto della casa dove riporre gli smartphone prima di andare a dormire e dai l'esempio mettendoci anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. E' preferibile non utilizzare i dispositivi prima di andare a letto. Ricorda: i dispositivi alterano la qualità del sonno con conseguenze sulla vita quotidiana.

### Modalità

E' preferibile concedere l'utilizzo dello smartphone in totale autonomia non prima dei 14 anni. Per app, contenuti e videogiochi fare riferimento ai termini di utilizzo relativi all'età. Lo smartphone trasparente fino ai 14 anni: la password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno l'obbligo legale di controllare i social media e le attività on line, possibilmente assieme ai figli. L'obbligo del controllo prevale sulla privacy.



### UNISCITI A NOI!

Firma il patto e contribuisci a creare una comunità consapevole e protettiva per i nostri ragazzi.

## L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

A volte le parole non bastano.

Quando fai vedere come si usa lo smartphone in modo responsabile ai più giovani, capiranno meglio come comportarsi.

Dai un esempio di equilibrio tra vita online e offline.



# LE ALTERNATIVE ALLA TECNOLOGIA

PATTO  
11-14 ANNI

## Promuovi alternative

Il gruppo dei coetanei è fondamentale per la crescita dei giovani, favorisci momenti di incontro dal vivo: uscire, giocare, correre con gli altri aiuta a stare bene. Sono molto importanti attività sportive, culturali, creative, ma anche momenti non strutturati di relax senza gli schermi.

## Problemi Fisici

Aumento dei problemi alla vista, all'udito e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

## Problemi cognitivi

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, della memoria, riduzione della creatività, delle capacità sociali.

## Conseguenze psicologiche

Paure e traumi legati alla visione di contenuti non adeguati all'età, dipendenza, ansia, svalutazione personale, depressione, gaming patologico, nomophobia, isolamento sociale.

## Reati e pericoli online

Violazione della privacy, adescamenti per scopi economici o sessuali, manipolazioni, revenge porn, insulti e offese online, cyberbullismo, accesso a contenuti pornografici.

## RISCHI



**Ricorda:** tutto quello che viene condiviso in rete resta per sempre di dominio pubblico e potrebbe essere utilizzato per qualsiasi scopo anche a distanza di anni. Scopri cosa guarda e ascolta tua figlia.

**Ricorda:** quello che avviene sui social e in rete coinvolge emotivamente i giovani tanto quanto un'esperienza reale: un ascolto senza giudizio favorisce una richiesta di aiuto in caso di difficoltà.

## USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le competenze digitali saranno fondamentali nel futuro delle nostre ragazze. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri ragazzi 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 digitale di adulti e ragazzi.

## FORMAZIONE E INCONTRI PER LA COMUNITÀ

- ✓ Chiederemo un patto anche alle scuole!!
- ✓ Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri on line e in presenza, visita la pagina sul sito del Comune con link utili e aggiornamenti.
-  <https://www.comune.pinerolo.to.it/schede-informative/patti-digitali-comunita>  
[pattidigitali@comune.pinerolo.to.it](mailto:pattidigitali@comune.pinerolo.to.it)

