

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE



SCUOLA SECONDARIA

SÌ AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI!

Cartoni animati, 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 spinte commerciali e alle richieste dei bambini attratti dagli strumenti tecnologici.

Non sarebbe allora più facile **mettersi d'accordo prima tra famiglie?**

Da qui emerge l'idea di questo **Patto Digitale** tra famiglie nato grazie al **confronto tra genitori, professionisti, scuola e associazioni.**

1 11-13 ANNI SMARTPHONE FREE: regalare lo smartphone personale preferibilmente **non prima della terza media**, accompagnandolo con un accordo familiare scritto che definisca insieme **regole chiare e condivise** Contratto genitori-figli

2 APP E SOCIAL IN LINEA CON L'ETA': l'uso di WhatsApp e Social è consigliato **solo dopo** l'età minima prevista per legge, **14 anni**. Se avviene prima, è bene che sia accompagnato da un adulto e che le password restino condivise con i genitori fino ai 16 anni, per sicurezza e fiducia reciproca.

3 DIALOGO SU RISCHI E OPPORTUNITA': mantenere una supervisione e un dialogo costante sull'attività online (app, siti, giochi, video, contatti) **aiuta a costruire consapevolezza e responsabilità** digitale.

4 MOMENTI OFF LINE: è consigliabile evitare l'uso degli schermi **durante i pasti, lo studio**, la sera o nei momenti di condivisione e in camera da soli, **soprattutto di notte**, per favorire attenzione, riposo e relazioni autentiche.

5 LIMITI CHIARI SUI TEMPI: limitare l'uso degli schermi a circa **2 ore al giorno**, alternandolo con **pause e momenti offline**, aiuta a mantenere equilibrio e benessere. Favorire una giornata off line per tutti.

6 VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI: è importante scegliere contenuti adatti all'età, prestando attenzione alle **indicazioni come PEGI** per App e videogiochi e ai filtri previsti per YouTube e serie TV.

7 PARENTAL CONTROL: gli strumenti di parental control possono essere utili per accompagnare gradualmente verso un **uso più autonomo e consapevole** al digitale.

8 EDUCAZIONE DIGITALE: genitori, scuola e comunità collaborano per promuovere insieme l'educazione digitale come percorso trasversale, attraverso **attività in classe, incontri con le famiglie e collaborazioni con esperti e associazioni del territorio.**

PER SOTTOSCRIVERE IL PATTO INQUADRA IL QR O CLICCA QUI



QUALI RISCHI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso 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 pericolosi.

DOMANDE E APPROFONDIMENTI

C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?	Secondo molti esperti, lo smartphone personale non è indicato prima dei 13 anni , perché può favorire un uso costante e precoce di app, social e comportamenti a rischio. Per questo, è consigliabile attendere almeno la terza media prima di consegnarne uno. Lo smartphone personale connesso in rete è un dispositivo in grado di accedere a Internet (anche solo tramite WiFi) che il minore può portare con sé in assenza dei genitori, ad esempio per andare a scuola o nel pomeriggio. In alternativa, esistono ancora cellulari di vecchia generazione, che possono rappresentare una valida scelta.
COME FUNZIONA IL PERIODO DI ACCOMPAGNAMENTO?	Accompagnare significa partecipare in modo attivo all'esperienza digitale dei figli: fare domande , offrire spiegazioni , condividere scelte e ascoltare le loro riflessioni. È un percorso di dialogo che aiuta i ragazzi a comprendere il mondo digitale e a usarlo in modo consapevole . Non è una regola rigida, ma un insieme di indicazioni da adattare a ciascun ragazzo fino a quando sarà pronto a gestire il digitale in autonomia.
PERCHÉ CHIEDIAMO DI ASPETTARE I 14 ANNI PRIMA DELL'USO AUTONOMO DI WHATSAPP E DEI SOCIAL NETWORK?	Perché prima di questa età i ragazzi non hanno ancora pienamente sviluppato la capacità di comprendere le conseguenze di ciò che condividono, né di proteggersi da rischi come cyberbullismo , contatti indesiderati o esposizione a contenuti inappropriati. Inoltre, la legge italiana e il GDPR fissano a 14 anni l'età minima per l'utilizzo dei social senza consenso dei genitori. I genitori restano legalmente responsabili di ciò che i figli fanno online: il rispetto della loro privacy è importante, ma viene dopo il dovere educativo e di tutela .
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 . 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. (console comprese).
REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"	I consigli principali degli esperti: niente schermi durante i pasti , prima del sonno (almeno mezz'ora prima), né prima di andare a scuola . Non superare le 2 ore totali al giorno , e favorire attività alternative e socialità, prevenendo così le dipendenze digitali. Evitare l'utilizzo in camera da letto e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. È inoltre sconsigliato usare il cellulare come sveglia, per evitare che resti acceso sul comodino durante la notte, aumentando il rischio di utilizzo notturno e interferenze con il sonno. Proporre giornate senza schermi per tutti: ragazzi e adulti.
USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO	Le competenze digitali saranno fondamentali 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.