PATTI DIGITALI

COMMISSIONE PATTI DIGITALI COSTABISSARA E MOTTA

COMITATO GENITORI COSTABISSARA E MOTTA

PATROCINIO DEL COMUNE DI COSTABISSARA

La Commissione Patti Digitali del Comitato Genitori di Costabissara e Motta

propone un

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

Qual è il problema?

Smartphone, tablet, TV, internet, videogiochi, social media: un uso inappropriato degli strumenti digitali danneggia lo sviluppo dei nostri figli e li espone a molti rischi.

Quali rischi?

Ecco qualche esempio: dipendenza, isolamento, cyberbullismo, difficoltà di concentrazione, ritardo nell'apprendimento, sexting, disturbi del sonno, esposizione a contenuti inappropriati...
Li trovi tutti nell'ultima pagina di questo documento.

Qual è la soluzione?

L'unione fa la forza! Se tutti insieme firmiamo un patto, sarà più semplice posticipare l'utilizzo degli strumenti digitali e promuoverne un utilizzo consapevole.

Cos'è un Patto Digitale di Comunità

Il Patto Digitale di Comunità nasce con l'intento di allineare i genitori e le istituzioni in merito all'educazione digitale di bambini/e e ragazzi/e.

Nella piena consapevolezza che da soli possiamo poco, riteniamo che nell'unione e nella costruzione di reti educative e valoriali si possa aggiungere efficacia agli sforzi di ciascuno.

Ogni adulto della Comunità (genitore, nonno, educatore, insegnante, fratello o sorella, allenatore, amministratore pubblico…) può quindi decidere, in piena libertà, di aderire al Patto con una semplice sottoscrizione online.

Allo stesso tempo ogni sottoscrittore può dare risalto al Patto proponendo la sua sottoscrizione in tutti i contesti e realtà in cui è coinvolto.

Per far questo è importante che le parti coinvolte adottino un comportamento consapevole e responsabile nei confronti dell'uso della tecnologia, coerentemente con i principi del **Manifesto dell'educazione digitale di comunità**.

Perché un patto digitale a Costabissara

- Per stimolare un'educazione digitale efficace e coordinata, all'interno di un'alleanza educativa comunitaria.
- Per non trovarsi soli di fronte alle sfide e alle opportunità del mondo digitale.
- Perché il digitale non sia una barriera tra adulti e giovani ma bensì un'occasione e "luogo" di incontro e crescita.
- Per privilegiare i rapporti in presenza tra pari.

Come aderire

Vai su **www.pattidigitali.it/costabissara-e-motta**
o segui il QR code
Per informazioni puoi scriverci a:
pattidigitalicostabissara@gmail.com

Il patto

Con il Patto Digitale ci impegniamo a:

1. ATTENDERE ALMENO DOPO LA FINE DELLE SCUOLE MEDIE (ovvero dopo la fine della secondaria di primo grado) PER LA CONSEGNA A MIO/A FIGLIO/A DI UNO SMARTPHONE PERSONALE CONNESSO IN RETE

2. PREDISPORRE L'USO TRASPARENTE DI SMARTPHONE E ALTRI STRUMENTI DIGITALI (smartwatch, computer e tablet).
   Password comunicata ai genitori e uso del *Parental Control*.
   Uso graduale degli strumenti con iniziale accompagnamento da parte dei genitori.

3. CONCORDARE LUOGHI E ORARI ADATTI ALL'USO DEI DISPOSITIVI
   Stabilire, a livello famigliare, luoghi e orari chiari per l'uso dello smartphone.
   Evitare l'uso dello smartphone a tavola durante i pasti.
   Definire l'orario di spegnimento serale dei dispositivi e il luogo di deposito durante l'orario notturno.

4. UTILIZZARE LE APP E I SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ
   Uso dei *social media* coerente con la normativa vigente: divieto di avere un account personale prima dei 14 anni in accordo con la legge e con le disposizioni in materia di privacy (normativa vigente sul GDPR - regolamento Generale sulla Protezione dei Dati).
   Al compimento dei 14 anni, illustrare criticità delle app (cyber bullismo, sexting, sharenting...).

Verifica dei contenuti e dell'età adatta all'uso di app e videogiochi, seguendo la classificazione PEGI.

5. SOTTOSCRIVERE UN ACCORDO CON I FIGLI
   Quando arriva il momento di consegnare lo smartphone, potrebbe essere utile il "contratto per l'utilizzo dello smartphone".

6. COERENZA E ALLEANZA
   Essere da esempio per i nostri figli, che ci osservano e imparano più dal nostro comportamento che dalle nostre parole. Partecipare, se possibile con i figli, a momenti di educazione digitale, incontri formativi. Fare riferimento alla Commissione "Patti digitali di Costabissara" qualora insorgessero dubbi e criticità.

I rischi
di un uso senza regole di smartphone e dispositivi digitali

I rischi legati all'uso eccessivo o scorretto degli schermi (smartphone, tablet, TV, videogiochi) nei minori sono molteplici e riguardano diversi aspetti della salute psicofisica.

Ecco una panoramica dei principali rischi, spesso evidenziati anche dalla **Società Italiana di Pediatria** (SIP) e da altre istituzioni sanitarie:

Sviluppo Cognitivo e Mentale

- **Ritardo del Linguaggio e Apprendimento**: l'esposizione precoce può interferire con i processi di acquisizione del linguaggio e dell'apprendimento, limitando le interazioni faccia a faccia e l'esperienza del mondo reale.
- **Attenzione e Concentrazione**: l'uso intensivo può portare a una riduzione della capacità di concentrazione e a difficoltà scolastiche.
- **Gestione delle Emozioni e Comportamento**: può diminuire la capacità di autoregolazione delle emozioni, aumentando irritabilità, aggressività e impulsività.
- **Salute Mentale**: correlazione con un aumento di ansia, sintomi depressivi e minore autostima, specialmente negli adolescenti, anche a causa della "paura di perdersi qualcosa" (*FOMO: Fear of Missing Out*) e della comparazione sociale sui social media.
- **Dipendenze Digitali**: rischio di sviluppare dipendenza da smartphone o da videogiochi (*Internet Gaming Disorder*), con alterazioni cerebrali simili a quelle osservate nelle dipendenze da sostanze.

Salute Fisica e Sonno

- **Disturbi del Sonno**: la luce blu emessa dagli schermi inibisce la produzione di melatonina, interferendo con il ciclo sonno-veglia e causando insonnia o deprivazione cronica di sonno, soprattutto negli adolescenti che dormono con il cellulare in camera.
- **Salute Visiva**: aumento di casi di affaticamento visivo, secchezza oculare e miopia precoce, aggravati dalla scarsa esposizione alla luce naturale.
- **Obesità e Sedentarietà**: un tempo eccessivo davanti allo schermo riduce l'attività fisica, favorendo uno stile di vita sedentario e un maggiore rischio di sovrappeso o obesità.

Sfera Sociale e Sicurezza Online

- **Isolamento Sociale**: riduzione delle interazioni sociali faccia a faccia con i coetanei e con la famiglia. Richiesta di aiuto ad AI per difficoltà emotive legate a stati di ansia e depressione, e per compiere scelte di vita, come evidenziato dal rapporto di *Save the Children* 2025.
- **Cyberbullismo e violenza online**: aumento dell'esposizione e del rischio di essere vittime o autori di cyberbullismo, con conseguenze gravi sulla salute mentale (rischio triplo di ideazione suicidaria nelle vittime).
- **Esposizione a Contenuti Inappropriati**: rischio di entrare in contatto con contenuti violenti, sessualmente espliciti o pornografici, con conseguente aggressività e disagio emotivo.