



PATTO DIGITALE CITTÀ DI MALNATE

I GENITORI DEGLI ASILI NIDO E DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA SI IMPEGNANO A

- **FASCIA 0-3 NO DEVICES:** in questa fase lo sviluppo neuronale, del linguaggio, dell'attenzione e delle capacità relazionali è estremamente rapido e delicato, anche l'OMS raccomanda zero esposizione agli schermi

- **FASCIA 3-6 MASSIMO 1 ORA AL GIORNO, ma meno è meglio** (in linea con OMS, Organizzazione Mondiale della Salute) con queste accortezze:

- Scelta CONSAPEVOLE dei contenuti
- Tempo CONDIVISO con i genitori: non lasciamo i figli da soli
- Non lasciamo che il bambino autogestisca in modo attivo il device

- **ESSERE D'ESEMPIO:** passare del tempo di qualità senza device, proporre attività alternative che esulano da schermi aiuta a rafforzare il rapporto genitore-figlio

- **LIMITARE** l'utilizzo degli schermi per noi genitori lasciandoli fuori dalla routine familiare (es. lasciare il telefono in silenzioso, lasciarlo fuori dalla portata di mano, lasciarlo in stanze diverse da dove si vive la quotidianità). SE deve essere usato, condividere le motivazioni con il bambino

- Utilizzare devices **DOPO** che il bambino si è addormentato

- **NO DEVICE DURANTE I PASTI:** gli schermi interferiscono con lo sviluppo di abitudini alimentari sane, con la capacità di autoregolarsi e con la qualità della relazione familiare. Raccontiamoci com'è andata la nostra giornata: il bambino si sentirà partecipe ed importante

- **GODERE** i momenti importanti senza fare foto o video. Ci penserà chi di competenza a fornirci tutto il materiale necessario per fissare il ricordo

- Portare **ATTIVITÀ ALTERNATIVE** nei momenti conviviali (ristorante, bar ecc) cc)

- **IMPARARE** ad annoiarci – non sottovalutiamo questo stato mentale, stimola la creatività, rallenta il ritmo e riduce lo stress

- **CREARE UN'ALLEANZA** sostenendo regole condivise tra famiglie, scuola, associazioni, parrocchia e altre realtà educative del territorio, perché i bambini trovino messaggi coerenti nei diversi contesti di vita.

MA SOPRATTUTTO:

- **RICORDIAMOCI** che i device non sostituiscono amici, esperienze, emozioni, crescita e sviluppo quindi impegniamoci a CREARE rete tra noi famiglie

I GENITORI DELLA SCUOLA PRIMARIA SI IMPEGNANO A

- **NO SMARTPHONE PERSONALE connesso in rete** per i bambini e le bambine della scuola primaria
- **CONSEGNARE** uno smartphone personale ai nostri ragazzi/e dopo il compimento del tredicesimo anno
- **NO ALL'UTILIZZO AUTONOMO DI SOCIAL**, WhatsApp e strumenti simili prima dei 14 anni, in accordo con la legge. App, giochi, video e strumenti di intelligenza artificiale vanno scelti e usati con attenzione, verificando età consigliata, ad es. con la classificazione PEGI, contenuti e modalità d'uso. Prima dei 14 anni l'accesso avviene solo con supervisione adulta. Utilizzare sempre il parental control
- **DEFINIRE LUOGHI E ORARI**: in famiglia si definiscono momenti e luoghi liberi da smartphone e tablet, in particolare durante i pasti. La sera e la notte. I dispositivi non restano in camera da letto. Anche gli adulti si impegnano a dare buon esempio, limitando a loro volta l'uso del telefono nei momenti di relazione
- **LIMITARE L'UTILIZZO DI SCHERMI**: gli schermi non vengono usati per calmare intrattenere o riempire automaticamente ogni tempo vuoto. Si favoriscono invece il gioco libero, lettura, sport, attività all'aperto, creatività, dialogo e anche la possibilità di annoiarsi perché fa parte della crescita
- **CREARE UN'ALLEANZA** sostenendo regole condivise tra famiglie, scuola, associazioni, parrocchia e altre realtà educative del territorio, perché i bambini trovino messaggi coerenti nei diversi contesti di vita
- **PARTECIPARE e PROMUOVERE** momenti formativi per genitori e anche nonni, condividendo con continuità ciò che vediamo e facciamo online per aiutare i bambini a sviluppare senso critico, responsabilità e capacità di gestire frustrazione, attesa e relazioni
- **EVITARE** l'eccesso di foto e video nei momenti di vita comune. Nella condivisione delle immagini dei minori chiediamo attenzione, rispetto e buon senso: non tutto va pubblicato, non tutto va inoltrato, non tutto va esposto online

I GENITORI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO E SECONDO GRADO SI IMPEGNANO A

- **CONSEGNARE** uno smartphone personale ai nostri ragazzi/e dopo il compimento del tredicesimo anno
 - **NO ALL'UTILIZZO AUTONOMO DI SOCIAL**, WhatsApp e strumenti simili prima dei 14 anni, in accordo con la legge. App, giochi, video e strumenti di intelligenza artificiale vanno scelti e usati con attenzione, verificando età consigliata, ad es. con la classificazione PEGI, contenuti e modalità d'uso. Prima dei 14 anni l'accesso avviene solo con supervisione adulta.
 - **DEFINIRE** in famiglia momenti e luoghi liberi da smartphone e tablet, in particolare durante i pasti, la sera e la notte. I dispositivi non restano in camera da letto. Anche gli adulti si impegnano a dare il buon esempio, limitando a loro volta l'uso del telefono nei momenti di relazione.
 - **SOSTENERE REGOLE CONDIVISE** tra famiglie, scuola, associazioni sportive, parrocchia e altre realtà educative del territorio, perché i ragazzi trovino messaggi coerenti nei diversi contesti di vita.
 - **DEFINIRE** in famiglia momenti e luoghi liberi da smartphone e tablet, in particolare durante i pasti, la sera e la notte. I dispositivi non restano in camera da letto. Anche gli adulti si impegnano a dare il buon esempio, limitando a loro volta l'uso del telefono nei momenti di relazione.
 - **APPLICARE UNA SUPERVISIONE** che non sia solo controllo ma anche interesse e curiosità verso il mondo che li attrae diventando occasione di conoscenza reciproca e dialogo.
 - **CONDIVIDERE UN PICCOLO PATTO FAMILIARE** tra genitori e figli, alla consegna del primo smartphone o di altro dispositivo personale, con regole semplici e concrete: tempi, luoghi, applicazioni consentite, comportamenti da evitare, conseguenze in caso di mancato rispetto delle regole.
 - **RESISTERE ALLA TENTAZIONE** di esercitare un controllo attraverso la costante richiesta di connessione con noi genitori per facilitare quel processo di costruzione della propria autonomia e responsabilità, incentivando invece che ostacolare, il fare esperienze fuori dalle mura domestiche.
 - **VALORIZZARE L'ALLEANZA** tra famiglie rendendo più aperte le nostre case dando la possibilità di avere spazi familiari in cui sperimentare la semplicità dello stare insieme e, se ben gradita, anche con la presenza di un adulto che sia di riferimento e non da controllo
- Riteniamo importante rafforzare la rete anche tra associazioni, gruppi e agenzie educative del territorio,
- **FARE DA CASSA DI RISONANZA** per la divulgazione e la promozione di iniziative già presenti per renderle più accessibili alle famiglie
 - **EVITARE** l'eccesso di foto e video, soprattutto nei momenti di vita comune. Nella condivisione delle immagini dei minori chiediamo attenzione, rispetto e buon senso: non tutto va pubblicato, non tutto va inoltrato, non tutto va esposto online