

PATTI DIGITALI

Il digitale è un oceano: insegnamo loro a nuotare prima di lasciarli soli al largo

Perché un patto di comunità?

In un mondo sempre più connesso,
è essenziale unire le forze.

Un Patto di Comunità Digitale non è solo un
accordo, ma una promessa condivisa tra
genitori, educatori e istituzioni per guidare i
nostri giovani nel vasto oceano digitale.

La tecnologia è un'opportunità, ma la crescita
ha le sue fasi. Non si tratta di vietare,
ma di accompagnare.

Educare al digitale non è un compito solitario:
serve un "villaggio" unito che condivida le stesse
regole per non lasciare soli i nostri figli.



Responsabilità
Condivisa



Supporto
Reciproco



Educazione
Consapevole

Con il patrocinio di:



I 5 PRINCIPI DELL'EDUCAZIONE DIGITALE



1. Sì alla tecnologia, ma nei tempi giusti

Aspettare è un atto di cura.

I nostri figli non hanno ancora gli strumenti emotivi per gestire la complessità del web.



2. Prepararli all'autonomia

Prima di connetterli, rendiamoli competenti.

Accompagniamoli nel percorso di apprendimento. Non solo divieti, ma preparazione.



3. Regole chiare e dialogo aperto

Meno tabù, più ascolto. Poche regole, ma coerenti. Spiega ogni "no" e trasforma la curiosità dei ragazzi in un'occasione di confronto.



4. Adulti informati e... disconnessi

L'esempio è il primo messaggio. Non possiamo chiedere ai ragazzi di posare il telefono se noi lo usiamo a tavola o prima di dormire.



5. Serve una comunità unita

L'unione fa la forza educativa. Se una classe decide insieme l'età di accesso ai social, il singolo ragazzo non si sentirà escluso.

COSA DICE LA LEGGE?

- **Limite dei 14 anni** → età minima per dare il consenso ai dati e aprire un account social
- **Responsabilità dei genitori** → fino ai 18 anni, i genitori sono civilmente responsabili; la vigilanza include anche chat e cronologia. I figli rispondono in prima persona penalmente dai 14 anni
- **Filtri obbligatori** → dal 2020 le SIM intestate ai minori devono avere filtri contro contenuti inappropriati

CONSIGLI PER ETÀ'

Alcuni semplici consigli e le pratiche di come attivarli.

INFANZIA (0-5 ANNI)



1. A tavola senza schermi → Preferire kit giochi e intrattenimento
2. Niente dispositivi digitali → Prediligere attività manuali e all'aria aperta
3. Proteggere il sonno → Spegnerne tutti gli schermi almeno mezz'ora prima di dormire

PRIMARIA (6-11 ANNI)



1. No smartphone personale, e utilizzo dei social, App e videogiochi adatti all'età → Sì all'utilizzo dei dispositivi di casa per attività creative e di ricerca. Navigazione solo con la supervisione di un adulto, bloccando i contatti sconosciuti. Controllo codice PEGI dei videogiochi
2. Orario giornaliero massimo → Utilizzare il "parental control"
3. Favorire la socialità extra scolastica tra coetanei → Più natura, più sport, più noia creativa e momenti conviviali tra famiglie

SECONDARIA (12+)



1. Smartphone personale dopo i 14 anni → Facendo rete tra i genitori con un obiettivo comune
2. Iscrizione social (compreso WhatsApp) dopo i 14 anni → Uso consapevole dei social e della pubblicazione di contenuti e immagini
3. Limiti chiari su tempi e luoghi → Evitare l'utilizzo dei dispositivi isolati in camera e durante i pasti. Meglio lasciare lo smartphone fuori dalla camera da letto e usare una classica sveglia. App e videogiochi in base all'età e secondo il codice PEGI. Stipulare un contratto genitori/figli.

APPROFONDIMENTI

Risorse sul WEB

www.generazioniconnesse.it
www.pegi.info
www.pattidigitali.it

Documentari utili

The great Hack (2019)
The social dilemma (2020)
Childhood 2.0 (2020)

Letture per i ragazzi

D. Conati - Amici virtù@li (2024)
E. Moreno - Reti (2025)
J. Haidt - La generazione Fantastica (2026)

Letture per i genitori

J. Haidt - La generazione ansiosa (2024)
G. Lavenia - Genitori digitali (2024)
A. Pellai - Esci da quella stanza (2025)



QUALI SONO I RISCHI?

I pericoli dell'uso eccessivo degli schermi per bambini e adolescenti

PROBLEMI FISICI

Aumento dei problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione. La luce blu riduce la qualità del riposo e incide su umore e rendimento scolastico. L'uso ravvicinato degli smartphone sta causando un'epidemia di miopia: serve luce naturale e sguardi lontani.



PROBLEMI COGNITIVI

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, riduzione della creatività. Nella prima infanzia l'apprendimento avviene tramite la relazione: lo schermo isola e riduce il vocabolario.



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. Ansia, depressione e cyberbullismo: le ricerche confermano un legame diretto tra l'uso precoce dei social e l'aumento di queste patologie, con finestre di vulnerabilità critica tra gli 11 e i 15 anni.



REATI E PERICOLI ONLINE

Violazione privacy, insulti e offese online, cyberbullismo, contatti con malintenzionati, emulazione di sfide pericolose online.



E SE NON FOSSI L'UNICO GENITORE A DIRE "ASPETTIAMO"?

Possiamo impegnarci tutti assieme a rispettare nella nostra quotidianità le indicazioni sui "Patti Digitali" per promuovere un uso sano e responsabile dei dispositivi digitali.