



# PATTI DIGITALI

SCUOLA MEDIA

## CONSAPEVOLEZZA DIGITALE

dove sei ? Hai il cellulare in mano o è il cellulare che ti tiene per mano  
Assegnati un punteggio da 1 (Poco) a 5 (Molto) per ogni situazione.



- 1 ➤ **Risveglio Offline:** -scatola- Prima ti lavi e ti vesti, poi prendi lo smartphone.
- 2 ➤ **Studio Concentrato:** -scatola- Cellulare in un'altra stanza durante i compiti.
- 3 ➤ **Pasti Offline:** -scatola- Niente schermi sul tavolo durante i pasti.
- 4 ➤ **Parcheggio Notturno:** -scatola- Il telefono è stato parcheggiato all'orario stabilito sotto ricarica, senza bisogno di solleciti.
- 5 ➤ **Rispetto dei Limiti:** -parental control- Le soglie di tempo impostate non sono state superate o ignorate tramite codici extra.
- 6 ➤ **App Trasparenti:** -parental control- Non sono state installate nuove app o creati profili senza aver prima mostrato le impostazioni di privacy a un genitore.
- 7 ➤ **Regola del Pareggio:** -organizzazione oraria- Per ogni ora passata davanti allo schermo, è stata dedicata almeno un'ora a un'attività fisica o creativa (sport, lettura, hobby).
- 8 ➤ **Presenza Reale:** -Dialogo e Consapevolezza- Durante l'uscita con gli amici o il tempo in famiglia, il telefono non è stato usato come "rifugio" per evitare di parlare.
- 9 ➤ **Condivisione Aperta:** -Dialogo e Consapevolezza- È stato condiviso spontaneamente un video, un messaggio o un post curioso/strano visto durante il giorno (senza segreti).
- 10 ➤ **Uscita Serena:** -Dialogo e Consapevolezza- Alla richiesta di spegnere o posare il telefono, la risposta è stata collaborativa (senza scatti d'ira o lamentele eccessive).

## TERMOMETRO DIGITALE

10 - 20 punti: *Livello Rischio Alto*

21 - 35 punti: *In Cammino*

36 - 45 punti: *Digital Master*

46 - 50 punti: *Consapevolezza Totale*

## LA REGOLA DELLA GRADUALITA' CONDIVISA

ACCOUNT personale

Funzione: **TELEFONARE**

Funzione: **GIOCARE**

Funzione: **MESSAGGIARE**

Funzione: **SOCIAL**



**METTITI ALLA PROVA**

clicca o inquadra il QR-Code

