

PATTO DIGITALE FAMIGLIE DI GORIZIA



Un patto tra adulti: uniamo le forze per un mondo digitale più sicuro e consapevole per i nostri bambini.

**BAMBINI
6-10 ANNI**



Ecco i rischi se non ci sono regole...

Gli esperti dell'età evolutiva (pediatri, psicologi, sociologi) avvertono che un uso eccessivo degli schermi può influire negativamente sul benessere dei bambini. In particolare, i rischi riguardano:

- **Corpo e movimento:** rallentamento dello sviluppo motorio, problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'appetito, mal di testa frequenti (cefalea digitale).
- **Mente e apprendimento:** ritardo dello sviluppo cognitivo, difficoltà a concentrarsi e a imparare, tempi di attenzione molto brevi e riduzione della fantasia e della creatività.
- **Equilibrio emotivo:** paure e traumi causati dalla visione di video, immagini o giochi non adatti alla loro età, dipendenza da scroll infinito, difficoltà a gestire i momenti di noia.
- **Sicurezza nel mondo digitale:** rischio di imbattersi in contenuti violenti e non adatti all'età, contatti con malintenzionati, sfide pericolose online (challenge).



...e le regole per prevenire/evitare i rischi...



PRIMARIA SMARTPHONE-FREE

Non consegniamo lo smartphone personale nel corso della scuola primaria.

LIMITI DI TEMPO PER TV, TABLET, TELEFONO, COMPUTER E VIDEOGIOCHI

Impegniamoci a limitare **al massimo a 2 ore al giorno** (in totale) l'uso dei dispositivi digitali per i bambini. Favoriamo le alternative: gioco libero, sport, passeggiate, lettura... e anche i momenti di noia che servono a diventare grandi.

NIENTE SCHERMI QUANDO SI STA ASSIEME AD ALTRI, A TAVOLA E PRIMA DEL SONNO

Facciamo in modo che nei momenti di socialità (feste di compleanno, al parco, con gli amici), a tavola e prima di andare a dormire i bambini non utilizzino i dispositivi digitali.

ACCESSO ALLA RETE: MAI DA SOLI E CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ

Quando lasciamo usare la rete ai bambini, supervisioniamo i contenuti che guardano. Non lasciamo che utilizzino i dispositivi digitali in luoghi appartati (es. da soli in camera). Assicuriamoci sempre che giochi e serie tv abbiano contenuti adatti all'età. Per App e giochi verifichiamo il codice PEGI (<https://pegi.info/it>).

BUON ESEMPIO E PARTECIPAZIONE ATTIVA

Cerchiamo anche noi adulti di limitare il tempo di utilizzo quando siamo in casa e in presenza dei bambini. Favoriamo un utilizzo attivo e creativo delle tecnologie (es. uso di app educative).

Con questo Patto ci uniamo per promuovere
e rispettare le regole decise insieme
sia in casa sia in comunità.

**FIRMALO ANCHE TU
TRAMITE QUESTO LINK**



PATTO DIGITALE FAMIGLIE DI GORIZIA



Un patto tra adulti: uniamo le forze per un mondo digitale più sicuro e consapevole per i nostri ragazzi.



Ecco i rischi se non ci sono regole...

Gli esperti dell'età evolutiva (pediatri, psicologi, sociologi) avvertono che un uso eccessivo degli schermi può influire negativamente sul benessere dei ragazzi. In particolare, i rischi riguardano:

- **Salute fisica:** disturbi della vista, postura scorretta, alterazioni del sonno e dell'alimentazione, mal di testa frequenti (cefalea digitale).
- **Mente e studio:** calo dell'attenzione e della concentrazione, tempi di attenzione molto brevi, difficoltà nell'apprendimento e minore creatività.
- **Benessere emotivo:** ansia, depressione e svalutazione personale di fronte a modelli irreali, irraggiungibili e distorti su web e social; rischio di imbattersi in contenuti inadatti; dipendenze da videogiochi e da scroll infinito.
- **Sicurezza online:** pericoli come cyberbullismo, violazione della privacy, contatti con malintenzionati e sfide pericolose (challenge).



...e le regole per prevenire/evitare i rischi...

DAGLI 11 AI 13 ANNI: MEGLIO SE SMARTPHONE-FREE

Cerchiamo di resistere alla tentazione di consegnare lo smartphone personale nel corso della scuola media.

Se proprio è necessario, condividiamo un *periodo di accompagnamento* e installiamo sullo smartphone personale un *parental control* con attivazione di un account per minori per limitare orari di utilizzo e contenuti non adatti all'età. Le password di accesso ai dispositivi devono essere condivise e le attività online vanno monitorate periodicamente in accordo con il ragazzo.

DAI 14 AI 16 ANNI: LIMITI A SOCIAL E CONTENUTI INADATTI

Tutti gli esperti sconsigliano l'uso dei social fino ai 16 anni.

Condividiamo un *periodo di accompagnamento* e installiamo sullo smartphone personale un *parental control* con attivazione di un account per minori per limitare orari di utilizzo dei social e altri contenuti non adatti all'età. Le password di accesso ai dispositivi devono essere condivise per poter intervenire in caso di necessità.



...e ricordiamoci anche....

BUON ESEMPIO, DIALOGO E REGOLE CONDIVISE

Cerchiamo anche noi adulti di limitare il tempo di utilizzo quando siamo in presenza dei ragazzi.

Informiamo i ragazzi sui rischi a cui possono andare incontro nel mondo digitale.

Definiamo regole condivise per l'uso dello smartphone (tempistiche di utilizzo, contenuti utilizzabili, ecc.)

ad esempio tramite sottoscrizione di un "contratto per l'uso dello smartphone" – un esempio si trova qui -> <https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/>.

NIENTE SCHERMI DI NOTTE, DURANTE LO STUDIO E QUANDO SI STA ASSIEME AD ALTRI

Assicuriamoci che non vengano utilizzati schermi di notte, evitando di farli tenere in camera da letto.

Preserviamo i momenti di studio (a scuola, durante i compiti) e di socialità (al parco, alle feste, al ristorante, ecc.) dalle interferenze di smartphone / smartwatch e altri dispositivi digitali.

APP, VIDEOGIOCHI, FILM E SERIE TV ADATTI ALL'ETÀ

Assicuriamoci che app, giochi, film e serie tv abbiano contenuti adatti all'età.

Per serie e film controlliamo l'età consigliata e per App e giochi verifichiamo il codice PEGI (<https://pegi.info/it>).

Con questo Patto ci uniamo per promuovere
e rispettare le regole decise insieme
sia in casa sia in comunità.

FIRMALO ANCHE TU
TRAMITE QUESTO LINK



PATTO DIGITALE FAMIGLIE DI GORIZIA



Un patto tra adulti: uniamo le forze per un mondo digitale più sicuro e consapevole per i nostri ragazzi.

APPROFONDIMENTI
RAGAZZI 11-16 ANNI

COS'È UN PARENTAL CONTROL?

I parental control sono software / applicazioni che **permettono ai genitori di monitorare e limitare l'attività digitale dei figli, proteggendoli da contenuti inappropriati e gestendo il tempo di utilizzo**. Sono validi alleati nel momento in cui viene consegnato il primo smartphone personale ai ragazzi e negli anni dell'adolescenza per evitare dipendenze digitali e i problemi correlati.

Sono disponibili diverse applicazioni in base al sistema operativo del telefono acquistato:

- Per sistemi Android il più conosciuto è *Google Family Link* (gratuito), che deve essere associato agli account google del genitore e del minore
- Per sistemi iOS (Apple) è disponibile la app *Apple Screen Time* integrata al sistema.

Sono disponibili anche altri sistemi a pagamento per entrambi i sistemi operativi.

Si trovano indicazioni online su come installare e utilizzare queste applicazioni, ad esempio al seguente link:

<https://www.benesseredigitale.eu/materiali/per-le-famiglie/>

COME FUNZIONA IL "PERIODO DI ACCOMPAGNAMENTO" E QUANTO DURA?

È un periodo in cui si utilizza lo smartphone insieme per assicurarsi che siano state apprese le regole di base per il suo utilizzo corretto (riportate ad esempio nel "contratto per l'uso dello smartphone").

Come fare? Ad esempio, all'inizio si usa lo smartphone sempre insieme, massimo mezz'ora al giorno, poi gradualmente si alternano momenti di utilizzo autonomo e momenti di uso condiviso fino ad arrivare ad un uso pienamente autonomo nel rispetto di orari e regole condivisi. Il genitore deve poter accedere sempre e comunque allo smartphone quando lo ritiene opportuno.

Quanto dura? Può durare tre, sei mesi o anche più: dipende dall'età e dalla maturità del figlio.

COME POSSO AIUTARE MIO FIGLIO A DIVENTARE PIÙ CONSAPEVOLE NELL'USO DEL DIGITALE?

L'obiettivo non è controllare i ragazzi per sempre, ma **accompagnarli gradualmente verso un uso sempre più autonomo e responsabile** degli strumenti digitali.

Come per tutte le competenze importanti, anche l'uso dello smartphone e dei social si impara nel tempo, con regole condivise, dialogo e buon esempio da parte degli adulti. Parlare insieme di contenuti, tempi di utilizzo, rischi e opportunità del mondo digitale aiuta i ragazzi a sviluppare senso critico, capacità di autoregolazione e maggiore consapevolezza.

L'autonomia digitale non si costruisce "tutta insieme", ma passo dopo passo, in base all'età e alla maturità del ragazzo.

QUINDI DEVO "SPIARE" MIO FIGLIO? E IL SUO DIRITTO ALLA PRIVACY?

Il rispetto della privacy dei figli è importante, ma viene dopo il dovere legale ed educativo di vigilanza e tutela.

Nel caso specifico dell'accesso ad Internet, la privacy non può esistere: **in rete si può essere autori o vittime di reati anche gravi**. Per questo il genitore ha un dovere legale di vigilanza, in particolare fino ai 14 anni d'età del figlio, età entro la quale è responsabile legalmente al 100% dei suoi comportamenti.

N.B.: Evitare di "spiare di nascosto" (se possibile). Meglio chiarire apertamente che il controllo periodico è una condizione per poter usare lo smartphone. I patti chiari e la sincerità sono un modo per avere un dialogo franco e promuovere la responsabilità dei figli.

COME SPIEGARE AI RAGAZZI L'IMPATTO DI SMARTPHONE E SMARTWATCH SULLO STUDIO...

Aiuta tuo figlio a scoprire che studiare senza interruzioni è più efficace. Una notifica può sembrare un attimo, ma il cervello impiega molto tempo per tornare alla concentrazione massima.

Quindi, per studiare meglio e in meno tempo, suggeriamo ai ragazzi di:

- **Seguire le regole scolastiche:** A scuola è preferibile lasciare il telefono / lo smartwatch a casa oppure, se necessario portarlo con sé, tenerlo spento nello zaino per partecipare meglio alle lezioni e per socializzare di più durante le pause.
- **Creare una "zona studio" libera:** Durante i compiti e lo studio è utile lasciare telefono e smartwatch fuori dalla stanza o comunque non a portata immediata, così da ridurre le interruzioni e aiutare i ragazzi a mantenere l'attenzione. Se servono per attività didattiche, l'uso dovrebbe limitarsi al tempo necessario.
- **Sostituire i dispositivi digitali ove possibile:** Ad esempio per controllare l'ora durante lo studio senza il rischio di distrazioni si può usare un orologio analogico da polso o una sveglia da tavolo.

NON IN CAMERA LA NOTTE? MIO FIGLIO INSISTE CHE LO USA SOLO COME SVEGLIA...

È vero: il cellulare come sveglia funziona benissimo, ma tenuto in camera di notte comporta dei rischi seri sia per la salute che per la sicurezza digitale. Anche se spento, la tentazione di accenderlo in certi periodi può essere troppo forte.

Meglio farsene una ragione e comprare una sveglia.