



IMPEGNO DI FAMIGLIA E SCUOLA PER IL BENESSERE DIGITALE

SÌ AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI!

L'accelerazione nello sviluppo delle tecnologie digitali porta con sé molte opportunità, ma anche rischi per il benessere dei più giovani.

Le evidenze scientifiche mostrano che gli effetti di queste tecnologie dipendono non solo dal tempo di utilizzo, ma anche dalle modalità d'uso, dai contenuti e dai contesti in cui vengono utilizzate. Se introdotte troppo precocemente e senza adeguato accompagnamento, possono interferire con il processo di crescita cognitiva, affettiva e relazionale, e contribuire all'aumento dei comportamenti online a rischio (come esposizione a contenuti inappropriati, contatti indesiderati o adescamenti online) e degli episodi di cyberbullismo (come molestie, esclusioni o umiliazioni attraverso strumenti digitali).

Allo stesso tempo, le tecnologie digitali rappresentano una componente strutturale dell'esperienza di crescita dei più giovani. Se utilizzate in modo consapevole, equilibrato e accompagnato, possono offrire opportunità di apprendimento, creatività, accesso alla conoscenza e partecipazione.

Molte famiglie si sentono oggi in difficoltà nel porre limiti efficaci e nel gestire richieste sempre più precoci di accesso a smartphone, social, videogiochi e contenuti online, spesso alimentate dalla pressione del gruppo dei pari e dal timore di esclusione sociale. Per questo riteniamo fondamentale costruire un'**alleanza tra famiglie, scuola e altri contesti educativi**, capace di trasmettere messaggi coerenti ed efficaci.

L'obiettivo non è demonizzare il digitale, ma promuoverne un utilizzo equilibrato, progressivo e responsabile, adeguato all'età e al livello di sviluppo dei più giovani. Il presente Patto promuove una visione del benessere digitale che riguarda non solo la sicurezza online, ma anche l'equilibrio tra vita online e offline, la qualità delle relazioni, lo sviluppo dell'attenzione e il benessere emotivo.

Su questi presupposti si basa il "Patto di Comunità per il Benessere Digitale", fondato su alcuni principi condivisi:

- il ruolo attivo degli adulti nell'accompagnamento e nella mediazione;
- la progressività nell'accesso e nell'uso delle tecnologie digitali;
- la coerenza tra famiglia, scuola e altri contesti educativi;
- un uso equilibrato e consapevole.

Nel presente Patto, il riferimento ai dispositivi digitali non riguarda esclusivamente lo smartphone, ma l'insieme degli strumenti connessi — personali o condivisi — che contribuiscono alle esperienze digitali dei più giovani. In questo ecosistema rientrano anche strumenti e applicazioni basati sull'intelligenza artificiale, che possono generare, suggerire e personalizzare contenuti, rendendo ancora più importante accompagnare i più giovani nello sviluppo di consapevolezza e spirito critico.

Sottoscrivendo questo documento aderiamo ai principi del Manifesto dell'Educazione Digitale di Comunità e ci impegniamo a promuovere, nella quotidianità, un uso sano, responsabile e creativo delle tecnologie digitali attraverso le seguenti sei Regole del Benessere Digitale.



LE 6 REGOLE DEL BENESSERE DIGITALE - PRIMARIA

1. Dispositivi condivisi, non personali

Durante la scuola primaria, l'accesso ai dispositivi digitali e ai contenuti online avviene in modo graduale attraverso dispositivi condivisi o di famiglia (PC, smart TV, tablet, etc.) e non tramite dispositivi personali.

2. Online solo se accompagnati

L'accesso ai dispositivi digitali (inclusi smartwatch con funzioni connesse) e ai contenuti online avviene solo con la supervisione e l'accompagnamento di una persona adulta. Non sono previsti profili o account personali né l'utilizzo autonomo di piattaforme social e di gaming online.

3. Luoghi e tempi definiti

Gli schermi non sono presenti nei momenti di relazione (pasti, gioco condiviso, momenti in famiglia, etc.), prima del sonno e in camera da letto. Il tempo di utilizzo è limitato in modo chiaro.

4. Contenuti adatti all'età

App, videogiochi, video e piattaforme sono scelti e verificati dalle persone adulte, anche attraverso sistemi di classificazione per età ([PEGI](#)), filtri e strumenti di controllo parentale.

5. Regole condivise

Le regole sull'uso dei dispositivi vengono definite e spiegate in modo chiaro e coerente all'interno della famiglia, parlando delle motivazioni e dei possibili rischi legati all'uso del digitale.

6. Educazione al digitale

Le famiglie e la scuola, attraverso le persone adulte di riferimento (genitori e insegnanti), si impegnano a informarsi e a promuovere un utilizzo coerente, equilibrato, attivo e creativo delle tecnologie, non limitato al solo intrattenimento ma orientato anche all'apprendimento, allo sviluppo di competenze e alla crescita del senso critico.

Il presente impegno fa parte del "Patto di Comunità dell'Istituto Tormmaseo per l'educazione digitale", ispirato ai principi della rete nazionale dei "[Patti Digitali di Comunità](#)" e alle esperienze territoriali sviluppate a Torino e in Piemonte.

DATA _____

DATI E FIRME DEI GENITORI



LE 6 REGOLE DEL BENESSERE DIGITALE - SECONDARIA

1. Introduzione graduale dei dispositivi personali

Proporre un avvicinamento graduale, e aspettare fino alla terza media (13 anni) per la consegna di uno smartphone o di altri dispositivi personali connessi. Prima di questa età, se necessario, possono essere utilizzati telefoni di vecchia generazione non connessi.

2. Uso trasparente e accompagnato

Fino ai 16 anni l'uso dei dispositivi digitali avviene in modo trasparente, con supervisione da parte degli adulti, condivisione degli accessi (es. password) e momenti periodici di confronto sulle attività online, in un percorso progressivo verso l'autonomia. La possibilità di utilizzare strumenti di supervisione o parental control può proseguire fino ai 18 anni, in accordo con le scelte educative della famiglia.

3. Luoghi e tempi definiti

I dispositivi non vengono utilizzati durante i pasti, nei momenti di socialità, prima del sonno e in camera da letto. Sono previsti limiti chiari di utilizzo e momenti senza schermi, per mantenere un equilibrio tra vita online e offline.

4. Social e contenuti adatti all'età

L'utilizzo autonomo di social network e app di messaggistica (es. WhatsApp, Instagram, TikTok, etc.) viene consentito non prima dei 14 anni, nel rispetto dei limiti di età previsti dalle piattaforme. Si invita a prestare attenzione ai contenuti, alla privacy e alle relazioni online. App e videogiochi sono scelti nel rispetto della classificazione [PEGI](#), da accompagnare con una valutazione attenta e condivisa da parte della famiglia.

5. Accordi chiari

Alla consegna di un dispositivo personale, le famiglie e le persone più giovani definiscono insieme regole, tempi e responsabilità reciproche. È possibile utilizzare e personalizzare il "[contratto per l'utilizzo dello smartphone](#)".

6. Uso consapevole, critico ed equilibrato

Il digitale viene utilizzato non solo per intrattenimento, ma anche per informarsi, apprendere, creare e sviluppare competenze. La famiglia, la scuola e le persone adulte di riferimento accompagnano i più giovani nello sviluppo di un uso consapevole, equilibrato e critico delle tecnologie digitali, partecipando anche a momenti di formazione.

Il presente impegno fa parte del "Patto di Comunità dell'Istituto Tommaseo per l'educazione digitale", ispirato ai principi della rete nazionale dei "[Patti Digitali di Comunità](#)" e alle esperienze territoriali sviluppate a Torino e in Piemonte.

DATA _____



DATI E FIRME DEI GENITORI

6 CONSIGLI EDUCATIVI

1. PROMUOVERE LE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

Investire tempo in attività alternative agli schermi, anche in collaborazione con le altre famiglie: attività fisica e all'aperto, momenti con gli amici a casa o al parco, lettura, giochi di società o attività condivise in famiglia. È importante aiutare i più giovani a imparare a gestire il proprio tempo anche senza dispositivi digitali, inventando attività e passatempi autonomi e lasciando spazio anche a momenti di noia.

2. VARIARE LA “DIETA DIGITALE”, PUNTANDO SU QUALITÀ E USO ATTIVO

Evitare un utilizzo troppo esclusivo o ripetitivo degli stessi contenuti (videogiochi, video, canali online). Stimolare interessi digitali diversi, selezionando contenuti di qualità e favorendo un utilizzo attivo e creativo delle tecnologie (fotografia, coding, musica, video, strumenti per l'apprendimento, lingue, creatività digitale).

3. CONDIVIDERE E DIALOGARE

Guardare periodicamente insieme ciò che i più giovani fanno online o sugli schermi (video, videogiochi, social, contenuti digitali) e parlarne insieme: interessi, emozioni, relazioni, dubbi o difficoltà. Il dialogo aiuta a comprendere meglio le loro esperienze digitali e a costruire nel tempo fiducia e consapevolezza.

4. ESSERE UN ESEMPIO POSITIVO

I più giovani osservano e tendono a imitare i comportamenti delle persone adulte di riferimento. Per questo è importante utilizzare i dispositivi in modo coerente e consapevole, evitando l'uso non necessario durante i momenti di relazione, a tavola o prima di dormire. È utile inoltre proteggere l'accesso ai dispositivi delle persone adulte (password, sicurezza, privacy) e condividere queste attenzioni con familiari e altre figure educative.

5. ALLEARSI TRA GENITORI, ADULTI E COMUNITÀ

La condivisione di regole e scelte educative tra famiglie, scuola e altri contesti frequentati dai più giovani (sport, attività extrascolastiche, gruppi educativi, associazioni) aiuta a trasmettere messaggi coerenti e a costruire una comunità educativa più forte e consapevole.

6. INFORMARSI PER ACCOMPAGNARE

Informarsi e confrontarsi su questi temi aiuta le persone adulte a fare scelte più consapevoli e a spiegare meglio ai più giovani il senso delle regole e dei limiti legati all'uso del digitale. Oggi esistono molte risorse sul tema: per orientarsi, suggeriamo di consultare in particolare fonti educative e scientifiche affidabili, come:

- [Progetto Nazionale dei Patti Digitali di Comunità](#)
- [Sito del Garante dell'infanzia - Sezione educazione](#)
- [Società Italiana di Pediatria \(SIP\)- Il bambino digitale](#)
- [Federazione Italiana Medici Pediatri \(FIMP\) – Bambini e adolescenti in un mondo digitale](#)
- [Generazioni Connesse](#)



Il presente Patto Digitale è nato grazie alla collaborazione tra Istituto Comprensivo N. Tommaseo e alcuni genitori promotori di questo percorso: è aperto a tutti i soggetti educativi territoriali interessati a promuovere il benessere digitale dei più giovani.