

I.C. DON MILANI - BARI

Patto Digitale

Scuola/Famiglie/Alunni

PREMESSA COMUNE

L'Istituto Comprensivo Don Milani di Bari sottoscrive e propone tre Decaloghi (uno per la Scuola dell'Infanzia, uno per la Scuola Primaria e uno per la Scuola Secondaria di Primo Grado) come adesione alla rete nazionale dei "Patti Digitali".

"Patti Digitali" è un progetto che nasce dalla convergenza di attività di ricerca svolte da diversi anni al centro di Ricerca "Benessere Digitale" dell'Università di Milano-Bicocca e del lavoro di associazioni all'avanguardia sull'offerta di educazione digitale di comunità (MEC - Media Educazione, Comunità, Aiart Milano e Slowworking) e con il supporto dello psicoterapeuta e scrittore Alberto Pellai.

Si tratta di accordi tra genitori che si sono resi conto che solo insieme possono gestire l'ingresso nel mondo digitale dei figli secondo la gradualità che sembra loro più opportuna. I gruppi nascono informalmente, ma poi si danno degli impegni formali, invitando le famiglie del territorio che lo desiderano a firmare a sottoscrivere tre principali impegni:

1. decidere insieme il momento in cui i bambini faranno esperienza di specifiche pratiche digitali;
2. partecipare con i figli a momenti di educazione digitale;
3. regolare l'utilizzo dei dispositivi digitali sottoscrivendo accordi con i propri figli e decidendo i luoghi (niente schermi a tavola, in camera da letto, nelle uscite con la famiglia), i tempi (momenti della giornata in cui si usano gli schermi, e un tempo massimo dopo il quale si spegne), i contenuti (es. rispettare lo standard PEGI e le indicazioni di età sia dei programmi sia dei social media).

La nostra scuola ritiene fondamentale affrontare, insieme a famiglie e alunni, le sfide educative poste dall'uso sempre più diffuso e precoce dei dispositivi digitali perché solo unendo le forze si potrà far fronte alla forte pressione sociale e commerciale esercitata dal mondo digitale.

Numerose ricerche internazionali e nazionali evidenziano come l'uso eccessivo e non regolato degli smartphone possa comportare rischi significativi per lo sviluppo psicologico, sociale e fisico dei bambini e dei ragazzi (dipendenza, disturbi del sonno, problemi di salute visiva e posturale, riduzione della concentrazione e del rendimento scolastico, disregolazione emotiva e affettiva, ansia, depressione, cyberbullismo, confronto sociale e bassa autostima, isolamento sociale e sedentarietà).

Nel documento, le "Raccomandazioni di Milano", gli esperti hanno sottolineato l'importanza di un'alleanza educativa tra scuola, famiglie, pediatri e istituzioni, capace di guidare bambini e preadolescenti verso un uso equilibrato e consapevole.

Il nostro Istituto, in linea con queste indicazioni, propone uno specifico Decalogo per ogni ordine di scuola che si inserisce nel quadro del "Patto Digitale" e vuole tradurre i principi generali in impegni concreti, distribuiti tra i tre attori principali – scuola, famiglia e alunni – e conclusi da un invito condiviso per educare all'uso consapevole, sicuro, critico e responsabile degli strumenti digitali, affinché siano vissuti come opportunità di apprendimento, espressione e cittadinanza attiva.

Il Patto, sottoposto all'approvazione del Collegio Docenti e del Consiglio d'Istituto, è parte integrante del Patto di Corresponsabilità firmato dalle famiglie.

I firmatari del Patto, scuola, famiglie e studenti, attori della comunità scolastica, si impegnano a rispettare e promuovere i comportamenti e i valori espressi nel decalogo, contribuendo alla creazione di un ecosistema digitale sano, inclusivo e orientato alla crescita personale e al benessere comune.

Scuola dell'Infanzia

DECALOGO

Raccomandazioni per la scuola:

1. La scuola si impegna ad integrare il digitale come supporto didattico e non come intrattenimento.

- **Da promuovere:** l'utilizzo di applicazioni che incoraggino scelte, esplorazione e creatività.
- **Da evitare:** l'utilizzo dei dispositivi digitali durante la ricreazione e nei momenti di socializzazione, evitando così l'uso passivo e di puro intrattenimento delle tecnologie.

2. La scuola promuove il gioco libero, le attività manuali o il tempo all'aperto.

- **Da promuovere:** attività manuali come disegnare, modellare con la plastilina o costruire con i mattoncini, sviluppando così la motricità fine.
- **Da evitare:** sostituire il tempo dedicato a giochi in giardino, esplorazioni nella natura o attività motorie con attività digitali al chiuso, passive e statiche.

3. La scuola collabora con i genitori su come e quando usare gli schemi, per definire regole condivise sull'uso dei dispositivi.

- **Da promuovere:** applicare regole digitali comuni. La coerenza tra casa e scuola aiuta i bambini ad interiorizzare abitudini digitali sane.
- **Da evitare:** imporre regole senza spiegare il motivo ai bambini. Dire «niente tablet» senza chiarire che è per giocare insieme, non aiuta il bambino a capire.

Raccomandazioni per le famiglie:

4. Le famiglie si impegnano a stabilire regole chiare per creare routine familiari che definiscano quando e come usare i dispositivi

- **Da promuovere:** utilizzare tablet e cellulari con i figli per attività ricreative condivise per non più di 1 ora al giorno.
- **Da evitare:** l'uso di schermi durante i pasti o prima di dormire.

5. Le famiglie si impegnano a non utilizzare gli strumenti digitali per riempire momenti di noia o per calmare crisi emotive.

- **Da promuovere:** usare il dialogo, un abbraccio o un'attività rilassante come leggere una storia o fare un gioco semplice insieme.
- **Da evitare:** lasciare i bambini liberi su piattaforme come YouTube o app non educative.

6. Le famiglie si impegnano a limitare la pubblicazione di foto e video dei propri figli su social media e piattaforme online.

- **Da promuovere:** condividere i momenti importanti in privato anziché pubblicare foto sui social.
- **Da evitare:** condividere foto che potrebbero mettere in imbarazzo il bambino in futuro o che lo ritraggono in momenti vulnerabili.

Raccomandazioni per i bambini:

7. I bambini si impegnano a usare i dispositivi con mamma e papà per non più di 1 ora al giorno.

- **Da promuovere:** condividere attività manuali come il disegno, la pittura o il modellare con la plastilina, così come i giochi all'aperto.
- **Da evitare:** l'uso del cellulare senza la supervisione di un adulto.

8. I bambini si impegnano a non usare tablet o cellulari in compagnia di altri bambini.

- **Da promuovere:** gioco libero con i compagni
- **Da evitare:** utilizzare i dispositivi quando si è in compagnia degli amici

9. I bambini si impegnano a spegnere gli schermi durante i pasti e prima di dormire.

- **Da promuovere:** creare una routine serale rilassante (leggere una storia con mamma, parlare con papà di qualcosa di bello accaduto nella giornata).
- **Da evitare:** di guardare gli schermi prima di dormire perché questi, emettendo luce blu, possono rendere più difficile rilassarsi e addormentarsi, portando ad un sonno meno riposante.

Raccomandazione comune:

10. Scuola, famiglie e alunni riconoscono che il digitale è uno strumento utile ma non sostitutivo delle relazioni autentiche. Va vissuto con equilibrio, per garantire crescita, benessere e rispetto.

Scuola Primaria

DECALOGO

Raccomandazioni per la scuola:

In classe

1. Ogni docente utilizza le tecnologie esclusivamente per scopi didattici.

- **Da promuovere:** l'uso della carta per le attività di studio, limitando le interfacce digitali alla consultazione di informazioni e ricerca automatica e dunque al loro utilizzo come ausilio didattico.
- **Da evitare:** l'utilizzo dei dispositivi digitali per puro intrattenimento.

Nella comunicazione

2. La scuola salvaguarda la dignità e l'autonomia degli alunni in merito ai rapporti con le proprie famiglie.

- **Da promuovere:** l'utilizzo del R.E. per le comunicazioni scuola-famiglia e il diario cartaceo per i compiti a casa.
- **Da evitare:** la comunicazione per via digitale attraverso messaggi e email.

Nella formazione

3. La scuola s'impegna ad organizzare momenti di formazione per i genitori (su temi quali il parental control, la sicurezza e il benessere digitale dei propri figli).

- **Da promuovere:** la formazione dei genitori per accrescere la consapevolezza dei rischi di un uso smoderato dei dispositivi digitali durante l'età dello sviluppo.
- **Da evitare:** la comunicazione del presente decalogo per il benessere digitale degli alunni senza spiegarne i motivi scaturenti dalla ricerca scientifica.

Raccomandazioni per le famiglie:

Nella formazione

4. Le famiglie valutano con attenzione l'età e la maturità dei propri figli prima di fornire o far utilizzare un dispositivo digitale.

- Da promuovere la formazione su come attivare il parental control e sui rischi di un uso smoderato dei dispositivi digitali durante l'età dello sviluppo.
- Da evitare di fornire al bambino/ragazzo uno smartphone personale prima della scuola secondaria di I grado.

In rete

5. Le famiglie si impegnano ad osservare la *netiquette* nelle chat dei genitori.

- Da promuovere un uso corretto e rispettoso delle chat rispettando i tempi di disconnessione.
- Da evitare la comunicazione che esuli dall'informazione strettamente necessaria e funzionale al buon andamento didattico del gruppo classe.

Nel tempo libero

6. Le famiglie regolano e monitorano il tempo, il luogo e i contenuti del digitale che usano i figli.

- Da promuovere: pasti senza schermi, attività all'aperto, giochi da tavolo, sport, lettura, attività manuali e culturali (es. strumento musicale), l'interazione sociale, la conversazione. Inoltre, almeno un'ora senza schermi prima del sonno e giornate intere senza schermi che coinvolgano tutta la famiglia. Parlare con il bambino/ragazzo del suo uso dei dispositivi: app che usa, che giochi gioca. Non solo controllare, ma capire cosa fa, perché lo fa, come si sente: creare uno spazio di fiducia.
- Da evitare: che durante i pasti, i bambini guardino lo schermo o vi trascorran il loro

tempo libero; evitare di farsi vedere distratti dai telefoni o sempre al o con il telefono; evitare lo schermo come "babysitter" per lunghi periodi o che la tv sia sempre in background.

Raccomandazioni per gli alunni:

Nel tempo libero

7. Gli alunni si impegnano a rispettare le regole stabilite in famiglia e a scuola sull'uso del digitale

- **Da promuovere:** attività all'aperto, giochi da tavolo, sport, lettura, attività manuali, socializzazione con adulti della famiglia o con altri bambini e la riduzione del tempo schermo ad un massimo di un'ora al giorno.
- **Da evitare:** che, durante i pasti, si guardi lo schermo o si trascorra il tempo libero sugli schermi o si utilizzi un dispositivo digitale durante i compiti o se ne abbia uno in camera da letto.

A casa

8. Gli alunni si impegnano a utilizzare gli schermi insieme ad un adulto o ad informare i genitori sulla propria attività con il dispositivo.

- **Da promuovere:** i pasti con almeno un adulto della famiglia e una routine di preparazione al sonno senza schermi di almeno una o due ore prima del riposo notturno.
- **Da evitare:** l'uso non consentito dai genitori del dispositivo digitale.

In rete

9. Gli alunni utilizzano le tecnologie rispettando la privacy e i compagni.

- **Da promuovere:** l'uso di piattaforme scolastiche e ambienti protetti, adeguati all'età suggeriti da genitori e insegnanti e comunicare a genitori o docenti di quanto accade online.

- **Da evitare:** l'utilizzo dei dispositivi in rete senza un adulto della famiglia vicino e la condivisione di foto, video o dati personali senza il permesso di un adulto.

Raccomandazione comune:

10. Scuola, famiglie e alunni riconoscono che il digitale è uno strumento utile ma non sostitutivo delle relazioni autentiche. Va vissuto con equilibrio, per garantire crescita, benessere e rispetto.

Scuola secondaria di I grado

DECALOGO

Raccomandazioni per la scuola:

In classe

1. La scuola regola l'utilizzo delle tecnologie a scuola in modo che siano usate esclusivamente a fini didattici e non di puro intrattenimento e cura che esse non interferiscano con i necessari momenti di socializzazione.

- **Da promuovere:** utilizzo del monitor touch della classe per spiegazioni e per la visione guidata di brevi video educativi.
- **Da evitare:** uso delle tecnologie al fine di puro intrattenimento (es. uso del monitor touch nell'intervallo con la visione di video/giochi).

Nella comunicazione

2. La scuola salvaguarda la dignità e l'autonomia degli studenti e delle studentesse in merito ai rapporti con le proprie famiglie: tutte le comunicazioni, i compiti a casa e le valutazioni devono essere date preliminarmente allo studente in classe. Sarà responsabilità dell'alunno poi riportarle in famiglia. I voti sul registro elettronico andranno quindi pubblicati dopo almeno 48 ore dalla comunicazione al ragazzo/a (e mai come alternativa alla comunicazione diretta). È prioritario il diritto dello studente/essa di comunicare con il proprio docente attraverso il dialogo in classe e la scrittura su diario cartaceo. Il registro elettronico resta utile come strumento integrativo rivolto alla comunicazione con le famiglie (ad esempio colloqui, circolari etc.), sempre nel rispetto dei tempi di riposo familiare e del diritto alla disconnessione.

- **Da promuovere:** insegnante che assegna i compiti alla lavagna e li fa trascrivere sul diario cartaceo e comunica verbalmente il voto.
- **Da evitare:** voti pubblicati sul registro elettronico senza che lo studente li abbia potuti comunicare a casa.

A casa

3. La scuola presta attenzione che i compiti on line non rappresentino la modalità usuale di lavoro a casa. Quando assegnati, andranno previsti tempi ampi per consentire alle famiglie di essere presenti. Inoltre, la scuola si impegna, nei limiti del possibile, a non assegnare attività online a casa su piattaforme commerciali e a far convergere i compiti da svolgere su piattaforme didattiche sicure e prive di pubblicità (meglio se un unico ambiente), facilitando così alle famiglie l'eventuale installazione di filtri alla navigazione dei figli.

- **Da promuovere:** utilizzo di materiali scaricabili su piattaforme didattiche della scuola (es. Teams).
- **Da evitare:** compiti che obbligano a lunghe ricerche generiche sul web.

Raccomandazioni per le famiglie:

Nell'accompagnamento

4. Le famiglie valutano con attenzione l'età e la maturità del proprio figlio/a prima di fornire uno smartphone personale collegato a Internet (il consiglio è aspettare almeno la fine della seconda classe di secondaria di I grado) e supervisionano l'uso dei social media rispettando i limiti d'età indicati (Instagram e TikTok vietati e ai minori di 13 anni) e attivando "Parental Control" e filtri per una navigazione sicura.

- **Da promuovere:** attivazione dei filtri previsti dal provider e dai sistemi operativi.
- **Da evitare:** apertura di account social a nome dei figli sotto l'età consentita.

A casa

5. Le famiglie si impegnano a creare momenti liberi da dispositivi favorendo il dialogo, lo sport, la lettura e le attività culturali (pasti senza telefoni, passeggiate insieme, giochi da tavolo, giochi all'aperto etc.).

- **Da promuovere:** pasti senza telefoni, passeggiate insieme, giochi da tavolo, giochi all'aperto etc.
- **Da evitare:** uso dei dispositivi a tavola, figli che trascorrono più di due ore sui social/Internet/videogiochi.

Nell'esempio

6. Le famiglie collaborano con la scuola per costruire un ecosistema digitale sano e coerente offrendo un modello positivo, moderando il proprio uso dei dispositivi e condividendo con i figli esperienze digitali significative.

- **Da promuovere:** guardare insieme un video educativo e discuterlo, utilizzare giochi didattici, ascoltare musica insieme.
- **Da evitare:** genitori costantemente distratti dal telefono.

Raccomandazioni per gli studenti:

A scuola/casa

7. Gli studenti si impegnano a rispettare le regole stabilite in famiglia e a scuola sull'uso del digitale.

- **Da promuovere:** attività ricreative lontane dagli schermi (prediligere giochi all'aperto, giochi da tavolo, sport, hobby personali) .
- **Da evitare:** l'uso dei dispositivi quando si è in compagnia di amici o dei propri genitori/parenti.

In rete

8. Gli studenti si impegnano a navigare on line con rispetto e responsabilità, rispettando la privacy, evitando contenuti offensivi o superficiali e scegliendo piattaforme sicure ed adeguate alla propria età.

- **Da promuovere:** fare attenzione a ciò che si pubblica in rete rispettando la privacy propria e altrui, segnalare ai propri genitori contenuti inappropriati o illegali, non usare mai un linguaggio offensivo o di prevaricazione.
- **Da evitare:** condividere informazioni personali sul web, fidarsi degli estranei, avere segreti da nascondere nel proprio cellulare.

Ovunque /sempre

9. Gli studenti si impegnano a non partecipare né tacere di fronte al cyberbullismo, a denunciare e a chiedere aiuto in famiglia o a scuola.

- **Da promuovere:** dialogo aperto con genitori e docenti in situazioni di difficoltà proprie o altrui, condivisione del contenuto del proprio smartphone con la famiglia, denunciare situazioni a rischio.
- **Da evitare:** isolamento, chiusura emotiva, coinvolgimento in situazioni sbagliate, fidarsi di persone estranee o dei consigli dei propri coetanei.

Raccomandazione comune:

10. Scuola, famiglie e alunni riconoscono che il digitale è uno strumento utile ma non sostitutivo delle relazioni autentiche. Va vissuto con equilibrio, per garantire crescita, benessere e rispetto.

Rischi e Approfondimenti per la Scuola dell'Infanzia

L'uso dei dispositivi elettronici da parte dei bambini della scuola dell'infanzia, rappresenta un tema di crescente preoccupazione. Numerosi studi evidenziano rischi potenziali per lo sviluppo fisico, emotivo e cognitivo. Un approfondimento su questo argomento rivela come un'esposizione eccessiva agli schermi possa contribuire a problemi come l'inattività prolungata, l'aumento del rischio di obesità e disturbi socio-emotivi, inclusi ansia e depressione. Inoltre, può interferire con lo sviluppo di abilità di autoregolazione emotiva, favorendo una dipendenza dagli schermi per gestire le emozioni, e potenzialmente influenzare la salute visiva e posturale.

1. Ritardo nello sviluppo della motricità fine e grossa: Il tempo eccessivo trascorso davanti agli schermi nei bambini di questa età può portare a ritardi significativi nello sviluppo della motricità fine e grossa, principalmente perché riduce le opportunità per attività fisiche e manuali essenziali per la crescita motoria. La motricità fine coinvolge abilità precise come afferrare oggetti piccoli, disegnare, scrivere o manipolare giocattoli, mentre quella grossa include movimenti più ampi come correre, saltare, arrampicarsi o lanciare una palla. Quando i bambini dedicano ore a dispositivi elettronici come tablet o smartphone, il tempo per il gioco attivo all'aperto o per esercizi manuali diminuisce drasticamente, limitando l'esercizio muscolare e la coordinazione necessari per questi sviluppi.

2. Sovrastimolazione cognitiva ed emotiva: La sovrastimolazione cognitiva ed emotiva causata dall'uso eccessivo di dispositivi elettronici nei bambini, si manifesta come un sovraccarico sensoriale e mentale derivante da stimoli rapidi, colorati e interattivi degli schermi, che possono interferire con i processi naturali di sviluppo. Questo fenomeno porta a difficoltà nel rilassarsi, poiché i bambini faticano a "spegnere" il cervello dopo esposizioni prolungate, con un conseguente aumento dell'irritabilità e scoppi di rabbia o frustrazione. In particolare, la riduzione della capacità di autoregolazione emotiva – ovvero la abilità di gestire emozioni, impulsi e attenzione – è cruciale in questa fascia d'età, quando il cervello sta formando le basi per il controllo esecutivo. L'eccesso di schermi può creare un circolo vizioso, dove problemi emotivi portano a un ulteriore uso degli schermi come "calmante", aggravando il problema. Inoltre, questa sovrastimolazione rischia di soffocare la creatività e la fantasia, limitando lo spazio per l'immaginazione e il pensiero divergente, che si sviluppano attraverso giochi liberi, narrazioni spontanee e interazioni reali.

3. Confusione, paura o esposizione a valori non appropriati per la loro età:

L'uso non supervisionato di dispositivi elettronici da parte dei bambini, può esporli a confusione, paura o valori non appropriati per la loro età, soprattutto attraverso l'accesso accidentale o intenzionale a contenuti inadatti come video violenti, immagini disturbanti, pubblicità manipolatorie o materiali con temi sessuali e predatorii. Questo rischio deriva dalla facilità con cui un semplice clic può portare a pagine web o video non filtrati, specialmente su piattaforme come YouTube o social media, dove algoritmi raccomandano contenuti basati su visualizzazioni precedenti, amplificando l'esposizione a materiale spaventoso o confuso che i bambini non sono in grado di processare emotivamente o cognitivamente. Studi indicano che tale esposizione non supervisionata può causare reazioni immediate come paura, incubi o confusione riguardo a concetti morali e sociali, influenzando lo sviluppo emotivo e portando a problemi comportamentali come irritabilità o ritiro sociale

4. Esposizione a usi impropri delle immagini, raccolta di dati personali o potenziali pericoli come il cyberbullismo in futuro:

appresenta un rischio significativo per i bambini della scuola dell'infanzia (dai 3 ai 6 anni), spesso derivante dalla condivisione non consapevole di foto o video sui social media da parte dei genitori o dall'uso di app non sicure. Questa pratica, nota come "sharenting", può rendere i bambini vulnerabili a furti d'identità e sfruttamento da parte di predatori, poiché immagini innocenti – come foto di compleanni o giochi – possono essere riutilizzate in contesti illeciti, inclusa la creazione di deepfake o materiali abusivi, senza il consenso dei minori. Inoltre, l'uso di app non sicure per bambini in età prescolare spesso implica una raccolta eccessiva di dati personali, come età, posizione geografica, email o attività in-app, che vengono sfruttati per pubblicità mirate o venduti a terze parti senza adeguate protezioni

5. Approfondimenti educativi

NOIA: UN'OPPORTUNITÀ PER LA CRESCITA

La noia, spesso vista come un problema da risolvere immediatamente con uno schermo, è in realtà un motore essenziale per lo sviluppo dei bambini. Nei bambini dai 3 ai 5 anni, fase in cui si formano abilità cognitive e emotive, la noia stimola l'immaginazione e l'autonomia. La noia insegna pazienza e regolazione emotiva: i bambini imparano a gestire il disagio senza stimoli esterni, una skill vitale per affrontare stress futuri. Inoltre, promuove l'autoconsapevolezza, aiutando i piccoli a riflettere su sé stessi e a inventare

PROTEGGERE L'IDENTITÀ E L'AUTONOMIA DEI BAMBINI

La privacy online per i bambini è un diritto fondamentale, spesso minacciato da una condivisione eccessiva di foto/video da parte dei genitori. Le foto condivise su piattaforme pubbliche o semi-private possono essere scaricate, modificate o utilizzate per scopi malevoli, come la creazione di profili falsi o materiale pubblicitario non autorizzato. La condivisione di dettagli personali (es. scuola) può esporre i bambini al rischio di furto d'identità. Inoltre foto o video pubblicati oggi potrebbero essere usati in futuro per prendere in giro il bambino, specialmente quando raggiungono

l'adolescenza. Per finire un comportamento poco attento interferisce con l'autonomia del bambino, che potrebbe non volere quelle foto online da adulto

GLI EFFETTI DEL DIGITALE SUL CERVELLO IN FORMAZIONE

Lo sviluppo neurologico nei bambini 3-5 anni è un periodo critico in cui il cervello si modella attraverso esperienze reali. L'uso eccessivo di schermi può alterare questo processo, influenzando connessioni neurali, attenzione e funzioni cognitive. Gli schermi offrono stimoli "impoveriti" rispetto al mondo reale, limitando lo sviluppo di empatia (es. lettura delle emozioni facciali) e funzioni esecutive (attenzione, controllo impulsivo). La sovrastimolazione poi, attiva il sistema nervoso simpatico, aumentando i livelli di stress e riducendo l'accesso alle funzioni cognitive superiori, come l'immaginazione e la capacità di fare collegamenti inusuali tra idee: la mente, abituata a stimoli predefiniti e risposte immediate, fatica a esplorare soluzioni alternative o a sviluppare idee non convenzionali. Rischi specifici: Ritardi nel linguaggio, problemi di concentrazione, e minore engagement sociale

REGOLAZIONE EMOTIVA: PERCHÉ EVITARE GLI SCHERMI PER GESTIRE CAPRICCI

La regolazione emotiva, ovvero la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, è una competenza cruciale che si sviluppa intensamente tra i 3 e i 5 anni. A questa età, i bambini stanno imparando a identificare emozioni come frustrazione, rabbia o tristezza. Interazioni dirette con adulti o coetanei (es. parlare di ciò che li turba, ricevere un abbraccio) aiutano a costruire circuiti neurali per l'autoregolazione. Quando i genitori offrono un tablet per placare un capriccio, il bambino si distrae temporaneamente ma non impara a gestire l'emozione sottostante, rischiando di sviluppare una dipendenza da stimoli esterni. Studi indicano che un uso eccessivo di schermi è associato a maggiori difficoltà nella regolazione emotiva, come aumento di irritabilità o incapacità di affrontare frustrazioni senza tecnologia.

Rischi e Approfondimenti per la Scuola Primaria

Sebbene in alcuni casi di disabilità e bisogni educativi speciali, gli schermi possano rivelarsi fondamentali, il loro eccessivo utilizzo e non guidato conduce a problemi fisici, cognitivi, psicologici, emozionali, relazionali e mette a rischio la capacità di socializzazione, di conversazione, la concentrazione e le capacità motorie oltre ad esporre il bambino a rischi. Le ricerche scientifiche correlano l'uso scorretto degli schermi digitali ai seguenti rischi:

1. PROBLEMI FISICI

Aumento dei problemi alla vista e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione

L'uso prolungato dello schermo richiede un costante lavoro di messa a fuoco, può diminuire il battito di ciglia e portare ad affaticamento oculare (causa di mal di testa), secchezza o bruciore degli occhi. Gli studi indicano che l'esposizione agli schermi è associata ad un aumento del rischio di miopia nei bambini essendo gli occhi costantemente concentrati a breve distanza comportando questo possibili difficoltà in attività che richiedono una buona visione e l'osservazione a distanza come la lettura e lo sport.

Lo "schermo blu" disturba la produzione di melatonina, ingannando il cervello che crede sia ancora giorno e dunque, rendendo difficile il rilassamento e interferendo con la qualità e le ore di sonno che è un regolatore neurofunzionale fondamentale, alterato il quale, i meccanismi di autoregolazione mentale e della salute fisica sono, a cascata, alterati.

L'uso prolungato dello schermo porta spesso a posture sedentarie, schiena curva e collo proteso in avanti. La sedentarietà riduce la tonicità muscolare e il supporto posturale così come la capacità motoria e la coordinazione e questo può comportare alterazioni del metabolismo e rischio di sovrappeso e obesità.

2. PROBLEMI COGNITIVI

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, riduzione della creatività

"Guardare un documentario su YouTube" può essere disturbato da suggerimenti di altri video, 'like', commenti e notifiche (l'ambiente YouTube fa gli interessi della piattaforma). Tale aspetto oltre a creare distrazione, espone l'alunno ad un sovraccarico di informazione che non aiuta l'apprendimento.

I video veloci per contenuti in rapido movimento come sport e videogiochi, rallentano lo sviluppo della parola e della memoria e abitano il cervello a cercare stimoli continui e rapidi cambi, rendendo poi difficile mantenere attenzione su compiti più lenti o monotoni (come la lettura), che richiedono pazienza e concentrazione.

La lettura di un libro promuove più facilmente connessioni sinaptiche nel cervello, sviluppa la personalità, il pensiero creativo e il ragionamento logico; aiuta a mantenere l'attenzione per più tempo; aiuta il bambino in età prescolare a parlare prima e meglio e a comprendere prima e meglio quanto viene detto. Se poi il

bambino guarda il viso dell'adulto, si crea una relazione che contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Un'altra area riguarda la difficoltà dei bambini a trasferire quanto "visto sullo schermo" in esperienze concrete, reali. Pertanto, l'apprendimento fatto via dispositivo risulta meno efficace di quello che avviene tramite gioco fisico e interazione diretta.

Mentre poi l'uso di strumenti digitali ne incentiva la dipendenza, attività come la scrittura a mano, attività funzioni esecutive, di pianificazione e la memoria (rif. Pellai).

3. PROBLEMI EMOTIVI, PSICOLOGICI, COMPORTAMENTALI

Ansia, depressione ed instabilità, condotta oppositiva e problemi di autocontrollo

La regolazione emotiva, ovvero la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, è una competenza cruciale che inizia dai primi anni di vita. Durante l'età dello sviluppo, i ragazzi imparano ad identificare e gestire emozioni quali la frustrazione, rabbia o tristezza.

Il tempo di interazione reale sia con pari che con adulti è fondamentale per lo sviluppo emotivo, l'empatia, le abilità relazionali, senza le quali, vi è un potenziale aumento di isolamento o difficoltà emotive.

Le interazioni dirette con adulti o coetanei (es. parlare di ciò che li turba, ricevere un abbraccio) aiutano a costruire circuiti neurali per l'autoregolazione. Quando i genitori offrono un tablet o il cellulare per placare un capriccio, il bambino si distrae temporaneamente ma non impara a gestire l'emozione sottostante, rischiando di sviluppare una dipendenza da stimoli esterni. Gli studi ci indicano che un uso eccessivo e incorretto degli schermi è associato a maggiori difficoltà nella regolazione emotiva, con aumento di irritabilità e incapacità di affrontare frustrazioni senza la tecnologia.

Alcuni bambini/adolescenti usano i dispositivi in modo compensatorio, come strategia per gestire noia, stress o isolamento, creando un ciclo in cui l'esposizione incorretta aumenta i problemi e l'uso del dispositivo diventa una strategia di regolazione. In tale contesto, la separazione dal cellulare incrementa lo stato di ansia, poiché il cellulare diventa un riferimento.

L'esposizione elevata agli schermi interferisce anche per vie neuroendocrine (melatonina, cortisolo) sulla regolazione di emozioni e stress così come l'uso serale o prolungato dei dispositivi può ridurre la durata e qualità del sonno, e il sonno insufficiente è associato a irritabilità, peggiore regolazione emotiva e problemi dell'umore.

Uno studio finlandese su un campione seguito per otto anni ha trovato che i bambini con più tempo davanti agli schermi avevano livelli più elevati di stress e sintomi depressivi in adolescenza.

Un'altra analisi su bambini dai 6 ai 14 anni in Arabia Saudita e Bahrain ha mostrato che maggiore tempo schermo era correlato con più sintomi depressivi e problemi emotivi.

In uno studio su oltre 40.000 bambini e adolescenti negli USA, si è visto che più ore al giorno di uso di

dispositivi elettronici erano correlate con peggiore benessere psicologico: meno curiosità, meno autocontrollo, più distrazione, più difficoltà a fare amicizia, meno stabilità emotiva, difficoltà a concludere compiti.

La visione di contenuti non adatti all'età ha effetto sullo sviluppo di paure e traumi, ansia e svalutazione personale di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social.

Insieme a problemi interni menzionati, ci sono conseguenze anche sui comportamenti esternalizzati: condotta oppositiva, problemi di autocontrollo. Un recente studio ha rilevato che più tempo davanti allo schermo era correlato a punteggi più elevati in iperattività e problemi di condotta. Inoltre esiste un legame tra contenuti violenti e tempo schermo elevato con aggressività e iperattività.

4. REATI E PERICOLI ONLINE

Cyber-bullismo e molestie online, grooming, contenuti inappropriati, frodi, phishing, violazione della privacy, furto di identità

Con il termine Cyber-bullismo (o bullying online) si intendono atti di molestie, intimidazioni o derisioni compiute attraverso strumenti digitali: social, chat, videogiochi. Il bambino può essere vittima (o autore) di messaggi offensivi, diffusione di foto o video imbarazzanti, esclusione da gruppi online, creazione di profili falsi usati per denigrare. Questo tipo di violenza può avere conseguenze profonde: ansia, depressione, senso di isolamento.

Esiste anche il fenomeno del grooming, cioè un adulto che instaura una relazione online con un minore, guadagnandosi la sua fiducia, al fine di adescamento o sfruttamento.

I ragazzi possono poi imbattersi in contenuti inadeguati come i giochi d'azzardo e pubblicità mirata, contenuti violenti, pornografici, inappropriati per la loro età e spesso, senza cercarli attivamente. Pericolosa è la diffusione di ideologie estreme, disinformazione o "challenge" pericolosi online che spingono i ragazzi a imitare comportamenti rischiosi. Tale esposizione può avere effetti psicologici rilevanti come angoscia, paura, alterazione della percezione del mondo e vulnerabilità a manipolazione.

I minori possono essere bersaglio di truffe online, phishing, malware e furto di dati personali: veri e propri crimini. Esposizione di dati sensibili (nome, indirizzo, foto) possono essere usati per ricatti, furto d'identità e adescamento.

Sono un rischio anche le comuni pratiche commerciali ingannevoli e la "gamification" che spingono all'acquisto involontario o a coinvolgere nelle attività di un sito o servizio offerto.

L'uso eccessivo dei dispositivi può predisporre a comportamenti rischiosi, a vulnerabilità emotiva, e quindi essere terreno fertile per pericoli online.

- Il web e le app permettono anonimato o identità nascoste, per cui, i predatori possono camuffarsi più facilmente. Le piattaforme digitali e i giochi spesso contengono meccanismi che incoraggiano l'interazione, la condivisione, l'uso continuo. Gli algoritmi e le notifiche sono progettati per catturare l'attenzione e

prolungare il tempo di permanenza online, favorendo abitudini di dipendenza.

- I bambini non hanno ancora competenze critiche, consapevolezza del pericolo ed esperienza. Peranto, alcune decisioni online li rendono più vulnerabili.
- L'evoluzione tecnologica è più rapida delle norme di protezione, dei controlli e della consapevolezza familiare.
- Il confine tra "uso innocente" e "rischio reale" può essere sottile: basta un clic, un messaggio o un invito sbagliato per trasformare una situazione.

Se si sospetta adescamento, sextortion, contatti con predatori: preservare le prove (messaggi, screenshot), non accusare il bambino, rivolgersi a servizi di protezione, polizia o associazioni competenti. Parlare anche con la scuola, gli educatori, per valutare insieme il contesto.

Insegnare al bambino a non mettere dati personali online, a usare password sicure e a diffidare di link e messaggi sospetti, rimuovere o limitare app/giochi non adatti all'età, disabilitare acquisti automatici, spiegare che non tutto ciò che appare online è sicuro, che nessuna "amicizia" online va considerata come una "amicizia reale" prima di conoscerla bene divengono comportamenti preventivi fondamentali.

La comunicazione negli ambienti social è più esplicita di quella che avviene faccia a faccia. Si insinua pertanto la tendenza alla "disinibizione online" che aumenta l'intensità delle espressioni, incomprensioni e della conflittualità così come delle manifestazioni di apprezzamento e affetto (Suler, 2004; Kross et al. 2021). Nelle chat dei soli alunni, i problemi che possono sorgere riguardano l'esclusione di alcuni alunni, la circolazione di contenuti inopportuni, il cyberbullismo, l'eccessivo numero di messaggi.

Occorre incentivare capacità critiche con domande quali: "Ti senti a tuo agio con questo messaggio?", "Ti sembra giusto?", "Cosa faresti se succedesse qualcosa che non ti piace?".

Infine, evitare che lo schermo sia usato come unico passatempo o "babysitter" e favorire e promuovere attività offline, fisiche, sociali.

5. APPROFONDIMENTI

Con lo sviluppo sempre più sofisticato dell'IA, ottenere che gli studenti la usino per allenare il proprio apprendimento piuttosto che per farsi fare i compiti è una delle attuali sfide delle agenzie educative il cui compito di guidare, formare e monitorare l'uso del digitale deve iniziare fin dai primi anni di vita.

Il digitale infatti costituisce un fattore di rischio nello sviluppo fisico, psichico, cognitivo ed emotivo del minore; pertanto, il suo uso va gestito con consapevolezza.

Durante l'età evolutiva, il cervello è neuroplastico, capace di creare connessioni sinaptiche in modo esponenziale. Nei primi tre anni di vita, nel cervello si formano milioni di connessioni al secondo.

Tuttavia, l'esposizione precoce agli schermi depotenzia questa capacità oltre a causare un aumento di ansia, miopia e difficoltà cognitive tra i giovani iperconnessi.

Ciò che si instaura fra esseri umani e smartphone è del tutto simile ad una dipendenza da sostanze chimiche. "Il telefono attiva il circuito dopaminergico della ricompensa. E nei bambini molto piccoli questo stimolo sviluppa rapidamente effetti da dipendenza" (rif. D.Lucangeli).

Paradossale è che "nella Silicon Valley, i figli dei guru digitali frequentano scuole Waldorf, senza dispositivi" (rif. Pellai), ricevono cioè un'educazione che privilegia l'analogico e che mira a creare basi più solide di pensiero logico e creatività affinché gli studenti siano comunque in grado di usare la tecnologia in modo consapevole e critico.

Gli esperti infatti consigliano di ridurre il tempo massimo di utilizzo dei dispositivi digitali a 60 minuti al giorno, preferibilmente non consecutivi, di evitare gli schermi durante i pasti e almeno un'ora prima del sonno.

I tempi liberi da attività programmate rappresentano un'opportunità preziosa e occasione di crescita per i bambini poiché questi imparano ad organizzarsi, ad ideare soluzioni, a sviluppare strategie utili quali la capacità di aspettare, di gestire il tempo, ascoltare i propri bisogni e stare bene con se stessi e con gli altri.

Occorre costruire tempi lenti (la velocità è caratteristica del digitale), relazioni autentiche e un dialogo educativo che non deleghi agli schermi il compito di "allenare alla vita" (rif. Pellai). Attività come ad esempio la lettura ad alta voce o la scrittura manuale rafforzano l'attenzione e la memoria.

È importante che docenti e famiglie si impegnino a dotare i ragazzi di quella consapevolezza sui rischi del digitale parlandone con loro e sostenendone un utilizzo creativo e utile alla formazione e informazione.

È importante allora: stabilire limiti di tempo e luogo chiari, preferire contenuti educativi, la co-visione genitore-bambino, favorire attività alternative, monitorare i segnali di allarme, essere un modello per i figli per un uso corretto e moderato dei dispositivi e "promuovere momenti senza schermo" in famiglia, anche giornate intere.

I segnali d'allarme che potrebbero indicare che l'uso del dispositivo sta avendo un impatto negativo sul bambino/ragazzo sono:

- L'irritabilità, l'ansia, la tristezza, la malinconia senza apparente motivo.
- La difficoltà a calmarsi o regolarsi emotivamente dopo un episodio di frustrazione, rabbia, pianto, e tendenza a chiedere subito il dispositivo o paura di spegnere il dispositivo.
- Uso dello schermo come "comfort" o "distraente" in modo ripetuto in caso di agitazione o noia e senza che ci sia supervisione di un adulto che ne gestisce l'uso.
- Preferenza dello schermo ai contatti sociali; isolamento rispetto al gioco con pari o alle attività familiari e difficoltà a socializzare.
- Diminuzione dell'interesse nelle attività che prima piacevano (gioco all'aperto, lettura, gioco con amici).

- Problemi di sonno (si addormenta tardi, si sveglia frequentemente, sembra stanco durante il giorno).
- Dopo una sessione di schermo il bambino/ragazzo è più “sotto tono”, più nervoso, più lento o demotivato.

In conclusione, il “tempo schermo totale” e il suo impatto deve comunque considerare il contesto/contenuto, la qualità (tempo interattivo verso passivo, fine educativo verso il solo intrattenimento), lo scopo e l’interazione con l’adulto e la sua supervisione e gli effetti possono essere mediati da fattori quali: sonno, attività fisica, ambiente familiare, stress genitori e condizioni socio-economiche.

Rischi e Approfondimenti per la Scuola Secondaria di Primo Grado

L'adesione dell'Istituto Comprensivo *Don Milani* al Patto Digitale nasce dalla consapevolezza che l'ingresso nella scuola secondaria di primo grado coincide con un passaggio decisivo nello sviluppo dei ragazzi. In questa fase della vita si ampliano le competenze cognitive, cresce il bisogno di autonomia, si intensificano le relazioni tra pari, ma aumenta anche l'esposizione a rischi derivanti da un uso non regolato delle tecnologie digitali.

Il compito della scuola, delle famiglie e degli alunni stessi è quello di riconoscere tali rischi, affrontarli insieme e trasformarli in occasioni di consapevolezza. Di seguito vengono elencati e approfonditi i principali ambiti critici legati al digitale, con attenzione particolare alla realtà dei preadolescenti.

1. Rischi cognitivi e di apprendimento

L'uso massiccio dei dispositivi digitali incide direttamente sulla capacità di apprendere. La disponibilità costante di stimoli rapidi, la tendenza al multitasking e l'abitudine a "saltare" da un contenuto all'altro riducono la possibilità di sviluppare concentrazione e memoria a lungo termine.

- **Distrazione continua:** notifiche e messaggi interrompono lo studio, impedendo la costruzione di un pensiero ordinato e progressivo.
- **Superficialità nella lettura:** la lettura su schermo, caratterizzata da scorrimento veloce e frammentazione, riduce la comprensione profonda dei testi, fondamentale in questa fascia scolastica.
- **Sovraccarico cognitivo:** l'accumulo di informazioni senza filtri critici porta i ragazzi a una memorizzazione debole e dispersiva, che ostacola lo sviluppo delle capacità argomentative.

Questi rischi si manifestano soprattutto nello studio domestico, ma possono emergere anche in classe se le tecnologie non sono utilizzate con obiettivi precisi e sotto guida attenta.

2. Rischi relazionali e sociali

Le relazioni tra pari in età preadolescenziale sono fragili e decisive per la costruzione dell'identità. L'uso incontrollato di chat e social network introduce dinamiche nuove e talvolta pericolose.

- **Indebolimento della comunicazione diretta:** quando i compiti o i voti sono conosciuti solo tramite registro elettronico, si perde il momento educativo della comunicazione alunno-famiglia, che invece responsabilizza il ragazzo.
- **Cyberbullismo:** chat di classe e gruppi social possono diventare luoghi di esclusione, insulti o diffusione di contenuti denigratori.

- **Violazione della dignità:** foto o video condivisi senza consenso ledono la reputazione e l'equilibrio emotivo degli alunni, spesso in modo irreversibile.

Il rischio maggiore è che i ragazzi vivano relazioni sempre più filtrate dagli schermi, incapaci di affrontare conflitti e divergenze nel dialogo reale.

3. Rischi fisici e di salute

Il corpo in crescita è particolarmente vulnerabile agli effetti collaterali di un uso prolungato dei dispositivi.

- **Affaticamento visivo:** ore passate davanti a tablet e smartphone favoriscono miopia precoce e calo della vista.
- **Problemi posturali:** l'uso in posizioni scorrette porta a dolori muscolari e squilibri della colonna vertebrale.
- **Sedentarietà:** il tempo speso sugli schermi riduce l'attività motoria, aumentando il rischio di sovrappeso.
- **Disturbi del sonno:** l'uso serale degli schermi, in particolare con esposizione alla luce blu, altera i ritmi circadiani e riduce la qualità del riposo, con effetti negativi sull'umore e sull'apprendimento.

Questi effetti, spesso sottovalutati, hanno conseguenze tangibili sul rendimento scolastico e sul benessere complessivo.

4. Rischi legati all'età digitale

Molte piattaforme digitali sono progettate per un pubblico adulto, ma vengono utilizzate da ragazzi molto più giovani.

- **Uso precoce dei social:** la normativa italiana, in applicazione del GDPR, vieta l'iscrizione autonoma sotto i 14 anni. Nonostante ciò, è frequente l'accesso anticipato con account falsi o creati da adulti compiacenti.
- **Contenuti inadeguati:** violenza, pornografia, giochi d'azzardo e pubblicità mirata sono facilmente accessibili e possono avere un forte impatto sullo sviluppo emotivo.
- **Modelli commerciali manipolativi:** algoritmi e notifiche sono progettati per catturare l'attenzione e prolungare il tempo di permanenza online, favorendo abitudini di dipendenza.

L'assenza di filtri e controlli adeguati espone i ragazzi a dinamiche e contenuti per cui non hanno ancora maturità critica.

5. Approfondimenti educativi

Il ruolo della scuola

La scuola deve distinguere chiaramente l'uso didattico da quello ricreativo. È fondamentale che il digitale sia un supporto e non un sostituto dell'insegnamento. La centralità va restituita alla parola, al diario, alla spiegazione orale e alla relazione diretta. Il registro elettronico resta uno strumento utile, ma non può escludere il passaggio educativo dello studente come primo interlocutore della famiglia.

Il ruolo della famiglia

La famiglia è il primo contesto educativo: deve fissare regole chiare di tempo e spazio, accompagnare i figli nell'uso dei dispositivi e offrire modelli coerenti. Non basta proibire: occorre proporre alternative valide (sport, attività culturali, momenti di dialogo). La coerenza degli adulti è determinante: un genitore che passa ore sul telefono non può chiedere al figlio di limitarne l'uso.

Il ruolo degli alunni

Gli alunni devono essere protagonisti del loro benessere digitale. Questo significa rispettare le regole di età, proteggere la propria privacy, difendere la dignità dei compagni e imparare a "staccare" dagli schermi. Significa anche usare la rete per creare (ricerche, elaborati, produzioni multimediali) e non solo per consumare passivamente contenuti.

Benessere digitale come obiettivo comune

Il Patto Digitale non è una raccolta di divieti, ma un percorso di educazione alla misura. L'obiettivo è l'equilibrio: alternare esperienze digitali e reali, imparare a gestire le tecnologie senza subirle, crescere come cittadini capaci di vivere responsabilmente in una società connessa.

La scuola secondaria di primo grado è il momento in cui si formano abitudini che possono accompagnare per tutta la vita. Per questo è essenziale che scuola, famiglia e alunni collaborino in un'alleanza educativa solida, capace di riconoscere i rischi del digitale e di affrontarli insieme. Solo così il digitale diventa strumento di crescita e non di fragilità, occasione di apprendimento e non di dipendenza.

CONCLUSIONE COMUNE



Con questo decalogo, l'I.C. Don Milani di Bari aderisce alla rete dei "Patti Digitali", convinto che il benessere digitale non sia un obiettivo accessorio, ma parte integrante della crescita educativa, sociale e personale di tutti, soprattutto di bambini e ragazzi.

Il patto, approvato da Collegio docenti e Consiglio d'Istituto sarà pubblicato sul sito dei "Patti Digitali" all'indirizzo <https://search.app/WgmkAaDKZ525iaB88>.

In questo modo la nostra scuola diventa scuola capofila per questa iniziativa e qualsiasi altra istituzione/scuola/associazione del territorio pugliese interessata al benessere digitale della propria comunità avrà la possibilità di firmare il nostro stesso patto o di aderire all'iniziativa personalizzandolo il patto a seconda del proprio contesto, allargando così a macchia d'olio gli effetti positivi del progetto.

I.C. DON MILANI - BARI