

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

LE 5 REGOLE

**PER LE SECONDARIE
DI PRIMO GRADO**



SMARTPHONE TRASPARENTE FINO AI 14 ANNI

I genitori **devono conoscere le password** dei figli e controllare regolarmente le chat, cronologia e app utilizzate, non di nascosto e possibilmente assieme ai figli.



APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Social come **TikTok** e **Instagram** sono vietati per legge prima dei 13 anni. Secondo gli esperti ci sono seri motivi per rispettare i limiti indicati dalle app legati alla privacy, alla sicurezza personale e agli effetti psicologici.



VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI

Verificare il codice **PEGI** dei videogame (dettagli sul retro) e verificare le età consigliate per video, serie tv e film usati dai nostri figli.



PARLARE COI FIGLI DI RISCHI E OPPORTUNITÀ

Dedicare tempo per condividere le attività dei figli online, verificare i contatti e proporre il digitale come strumento per informarsi e allenare la creatività. Le impostazioni e le app di **parental control** possono essere una risorsa molto utile.



LIMITI DI TEMPO E FIRMA CONTRATTO GENITORI/FIGLIO

Concordare le regole su orari e luoghi, evitando l'utilizzo degli schermi prima del sonno e in camera, controllando le ore complessive e definendo regolarmente **giornate senza schermi**.



FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito www.pattidigitali.it/onlife



QUALI RISCHI?



Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso scorretto degli schermi digitali può causare:

PROBLEMI FISICI

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

PROBLEMI COGNITIVI

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

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.

REATI E PERICOLI ONLINE

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



APPROFONDIMENTI

C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo il parere di numerosi esperti lo **smartphone personale** non è adatto prima dei 12 anni in quanto stimola all'uso costante in qualunque situazione. Anticipa l'uso di app e social e i comportamenti a rischio. Per questi motivi si consiglierebbe di aspettare almeno la seconda media. Non dimentichiamo che ci sono molte **soluzioni alternative** (ad es. i cellulari vecchio stile).

COME SCEGLIERE I VIDEOGAME? E I CONTENUTI VIDEO?

Ci aiuta il **sistema PEGI** che indica l'età consigliata per ogni videogame in commercio **www.pegi.info**. Particolare attenzione va posta ai giochi online (che consentono il contatto con sconosciuti). Anche la scelta dei **video e delle serie tv** merita attenzione: molte piattaforme hanno dei filtri, altre (come YouTube) richiedono di verificare di persona e la supervisione dei genitori. I **Parental control** sono strumenti utili e disponibili ormai su tutti i dispositivi (console comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: **niente schermi per mangiare, prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e prima di andare a scuola. Non superare le 2 ore totali al giorno con pause frequenti e **giornate di "pausa dagli schermi"** (ogni settimana) per favorire attività alternative e socialità e prevenire le dipendenze digitali. Evitare l'utilizzo in camera e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. Ricordiamo infine l'importanza dell'esempio degli adulti: perché non fare le giornate **"senza schermi" con tutta la famiglia?**

USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le **competenze digitali** saranno fondamentali nel futuro dei nostri ragazzi. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri figli su ciò che fanno e che li interessa online. Sostenere l'**utilizzo creativo** e l'uso della rete per informarsi e per imparare cose nuove alleandosi con gli altri genitori e con gli insegnanti per arricchire la consapevolezza e la competenza digitale di adulti e ragazzi.



FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito www.pattidigitali.it/onlife

