PATTI DIGITALI
AGRATE BRIANZA

CRESCERE FUORI DAGLI SCHERMI

pattidigitali.it/agrate-brianza

Comune di
Agrate Brianza

ISTITUTO COMPRENSIVO
ENZO BONTEMPI
AGRATE BRIANZA

PATTI DIGITALI
AGRATE BRIANZA

CHE COS'È UN PATTO DIGITALE ?

Oggi le evidenze scientifiche sono ormai chiare: l'uso eccessivo e non regolato degli smartphone e degli schermi in generale è associato a conseguenze rilevanti sul **benessere cognitivo**, **emotivo** e **relazionale**, in particolare nei più giovani.
Studi consolidati segnalano effetti su **attenzione**, **apprendimento**, **qualità del sonno**, **salute mentale** e **dinamiche sociali**.

Per questo nasce l'esigenza di una regolamentazione condivisa, non come divieto punitivo, ma come strumento educativo e di tutela.
Il patto digitale è un accordo informale tra famiglie, che definisce **regole semplici e concrete**: tempi massimi di utilizzo quotidiano, momenti e spazi *device-free*, uso consapevole delle applicazioni, limitazione delle notifiche, rispetto dell'età minima per i social e responsabilità nell'uso di immagini e contenuti.

È un patto di corresponsabilità per l'**educazione digitale** che parte dalle famiglie ma si apre alla cooperazione con altri soggetti coinvolti nell'educazione dei giovani.

Aderisci al nostro patto sottoscrivendolo on-line!

pattidigitali.it/agrate-brianza

Comune di
Agrate Brianza

ISTITUTO COMPRENSIVO
ENZO BONTEMPI
AGRATE BRIANZA

INFANZIA / 0-6

In questa fascia di età sono fondamentali il gioco, l'attività all'aria aperta, la relazione e la sperimentazione diretta per promuovere corretti stili di vita sin dai primi anni.
L'adulto funge da filtro e modello, supervisionando l'uso del digitale e dando l'esempio.

1

INFANZIA SMARTPHONE FREE
Come da raccomandazione della Società Italiana di Pediatria, fino ai 2 anni evitiamo del tutto gli schermi; tra i 2 e i 5 anni li limitiamo a meno di un'ora al giorno, scegliendo contenuti di qualità e solo in spazi condivisi.
Evitiamo i videogiochi.

2

LIMITI CHIARI
Evitiamo in particolare l'utilizzo degli schermi:
- Prima del sonno
- Durante i pasti
- Come risposta ai momenti di noia e pianto
- Al ristorante e nei momenti di convivialità con amici e parenti

3

MAI DA SOLI
I bambini non dovrebbero usare dispositivi e navigare in rete da soli.
È importante proteggere l'accesso con password, usare strumenti di parental control e scegliere contenuti adatti alla loro età.
Accompagnarli davanti agli schermi diventa un'occasione preziosa di dialogo e condivisione.

4

IO GUARDO E IMPARO DA TE
Limitiamo l'uso dei dispositivi quando siamo con i bambini, soprattutto nei momenti importanti come i pasti o il tempo in famiglia.
Promuoviamo momenti di relazione e socialità.

PATTI DIGITALI
AGRATE BRIANZA

PRIMARIA / 6-10

Ritardare l'accesso a dispositivi digitali e internet favorisce uno sviluppo mentale emotivo e relazionale più sano. È importante incoraggiare attività come gioco, sport, arte, musica e il contatto con la natura, che sono insostituibili per la crescita.

1

PRIMARIA SMARTPHONE FREE
Tra i 6 e i 10 anni limitiamo l'uso degli schermi a non più di un'ora al giorno, preferendo spazi condivisi senza isolarsi. Favoriamo gioco tra pari e attività all'aperto, manualità, lettura e sport. Limitiamo l'uso dei videogiochi.
No smartphone personale.

2

LIMITI CHIARI
Evitiamo l'utilizzo degli schermi:
- prima del sonno, durante i pasti e come risposta ai momenti di noia e pianto
- a scuola, durante i compiti e lo sport
- in occasione di cene al ristorante e nei momenti di convivialità con amici e parenti

3

MAI DA SOLI
I bambini non dovrebbero usare dispositivi e navigare in rete da soli.
È importante proteggere l'accesso con password, usare strumenti di parental control e scegliere contenuti adatti alla loro età.
Accompagnarli davanti agli schermi diventa un'occasione preziosa di dialogo, ad esempio guardando un film tutti insieme.

4

RISPETTIAMO I LIMITI DI ETÀ
Non permettiamo l'utilizzo autonomo di app (compreso Whatsapp) e giochi prima dell'età consentita dalla legge.
Ad esempio social come TikTok e Instagram sono vietati prima dei 13 anni, e sono in corso aggiornamenti dall'UE.
Anche ChatGPT, Gemini e altri chatbot supportati da AI sono vietati ai minori di 13 anni e tra i 14 e i 17 sono consentiti solo con il consenso dei genitori.

5

VIDEOGAME
Controlliamo che i videogame siano adeguati all'età (codice PEGI).
Evitiamo di lasciare i bambini da soli davanti agli schermi, cercando invece di condividere con loro l'esperienza, parlando insieme di ciò che hanno visto e del significato che può avere.
È fondamentale che il tempo di gioco non tolga spazio ad altre attività essenziali come movimento, studio, sonno e interazione sociale.

6

IO GUARDO E IMPARO DA TE
Limitiamo l'uso dei dispositivi quando siamo con i bambini, soprattutto nei momenti importanti come i pasti o il tempo in famiglia.
Promuoviamo momenti di relazione e socialità.

PATTI DIGITALI
AGRATE BRIANZA

SECONDARIA / 10-16

Durante la pre-adolescenza e l'adolescenza, la relazione con i pari è centrale per lo sviluppo emotivo e sociale. Restano importanti anche il gioco e le attività all'aperto, utili per il benessere fisico e l'espressione di sé.
È fondamentale concedere graduale autonomia ai figli nelle attività quotidiane, mantenendo invece un costante controllo sulle loro attività online.
È anche essenziale un'autoregolamentazione dell'adulto nell'uso non eccessivo dello smartphone.

1 ASPETTANDO LO SMARTPHONE

Come da indicazioni della Società Italiana di Pediatria, consegnamo lo smartphone non prima dei 13 anni, peferibilmente solo alla fine della terza media.
Se lo avessi già consegnato? E' essenziale definire insieme le regole d'uso.
Limitare l'uso del digitale per prevenire l'insorgere di dipendenze: nel corso degli anni può essere aumentato gradualmente fino a un massimo di 2 ore al giorno.

2 TEMPI E LUOGHI CONCORDATI

Concordiamo insieme regole graduali che definiscano tempi e luoghi in cui evitarne l'uso, favorendo così attenzione, riposo e relazioni autentiche.
Per questo evitiamo lo smartphone:
- La notte o come sveglia
- A tavola, prima del sonno e prima di andare a scuola
- A scuola, e durante lo sport
- Durante lo studio (lo smartphone andrebbe tenuto in un'altra stanza con le notifiche disattivate)
- In occasione di pizzate, cene di gruppo e nei momenti conviviali.

3 VIDEOGAME E CONTENUTI ADATTI

Controlliamo che siano adeguati all'età i videogame (codice PEGI), i contenuti di video, canali YouTube e film guardati dai nostri figli.
Quando possibile, evitiamo di lasciare i ragazzi da soli davanti agli schermi, cercando invece di condividere con loro l'esperienza, parlando insieme di ciò che hanno visto e del significato che può avere.
E' fondamentale che l'uso dei videogame non tolga spazio ad altre attività essenziali come movimento, studio, sonno e interazione sociale.

4 APP E SOCIAL IN REGOLA CON ETÀ

Non permettiamo l'utilizzo autonomo e non controllato dei social (compreso whatsapp) app e giochi prima dell'età consentita dalla legge.
I ragazzi non devono falsificare la loro età per poter usare queste APP.
Ad esempio Social come TikTok e Instagram sono vietati dalla legge prima dei 14 anni, Whatsapp prima dei 13.
Anche ChatGPT, Gemini e altri chatbot supportati da AI sono vietati ai minori di 13 anni e tra i 14 e i 17 sono consentiti solo con il consenso dei genitori.

5

SMARTPHONE TRASPARENTE FINO A 16 ANNI

Noi genitori abbiamo il dovere educativo e l'obbligo legale di conoscere le password dei device che utilizzano i nostri figli, al fine di monitorare chat, cronologia, app e contenuti.
Non si tratta di invadere la loro privacy, ma di esercitare la nostra responsabilità di genitori.
Educhiamo i nostri figli ad un uso consapevole dello smartphone attraverso momenti di confronto. Proponiamo il digitale come strumento per informarsi e allenare la creatività.

Accompagniamo i nostri figli a relazionarsi sui social comprendendo l'importanza di assumersi la responsabilità di quello che postano, riflettere prima di scrivere e prendere le distanze dai commenti inappropriati.
Quando interagiamo sui social non stiamo parlando con uno schermo, ma con una persona vera: l'educazione che vale nella vita reale deve valere anche nelle interazioni on-line. Imparare a riconoscere i pericoli.

6

IO GUARDO E IMPARO DA TE

Utilizziamo il meno possibile i dispositivi in presenza dei ragazzi.
Impegniamoci a definire regolarmente giornate senza schermi promuovendo momenti di socialità.
Una possibile strategia è decidere un luogo dove tutta la famiglia deposita i dispositivi in orario serale per riprenderli solo il giorno seguente.