PATTI DIGITALI

Cernusco L. | Lomagna | Montevecchia | Osnago

Cernusco Lombardone
Lomagna
Montevecchia
Osnago

# patti digitali di comunità

firma il patto

pattidigitali.clmo@gmail.com

# Zero Sei
## anni

Nei primi anni lo sguardo, il contatto e la cura sono fondamentali. L'esposizione precoce e prolungata agli schermi è spesso associata a ritardi nel linguaggio, difficoltà di attenzione, disturbi del sonno e problemi nella regolazione emotiva.

## Il nostro impegno comune

1. DIVENTIAMO GENITORI INFORMATI E CONSAPEVOLI
Conosciamo e rispettiamo le linee guida della Società Italiana di Pediatria: non esporre agli schermi prima dei due anni di età; limitare l'esposizione a un massimo di 1 ora al giorno tra i due e i sei anni, ponendo l'attenzione sulla qualità dei contenuti e sempre sotto la supervisione di una persona adulta.

2. EDUCHIAMO CON IL NOSTRO ESEMPIO
Evitiamo l'uso dello smartphone nei momenti relazionali (allattamento, pasti, uscita da scuola, gioco).
Se usiamo lo smartphone in presenza delle bambine e dei bambini, ne spieghiamo il motivo.

*"Il papà guarda il telefono per controllare la strada che dobbiamo fare".*

*"La mamma deve rispondere a una telefonata di lavoro importante".*

3. STABILIAMO REGOLE E MANTENIAMO IL DIALOGO
Evitiamo l'esposizione agli schermi durante il cambio, il pasto, l'addormentamento, per placare un pianto o per scacciare la noia.
Riduciamo la condivisione sui social-media di contenuti riguardanti i minori ("sharenting"): proteggiamo la loro privacy.
Condividiamo queste regole con nonni, familiari e figure di riferimento.

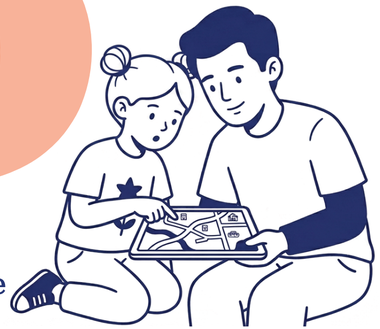
4. FACCIAMO DEL DIGITALE UN'OPPORTUNITÀ
Trasformiamo i dispositivi in uno strumento per creare e fare cose concrete: usare la fotocamera per osservare la natura o registrare i suoni del bosco, comunicare con nonni e parenti lontani, progettare vacanze, fare video/foto e poi guardare insieme quello che abbiamo prodotto .

5. PROTEGGIAMO IL TEMPO OFFLINE
Ci impegniamo a trascorrere del tempo di qualità insieme, promuovendo momenti o giornate "senza schermi". A questa età sono fondamentali il gioco, l'attività all'aria aperta, la relazione e le esperienze nella vita reale.



# Sei Undici
## anni

Tuteliamo la salute mentale, emotiva e relazionale, ritardando il più possibile la consegna di uno smartphone o di altro dispositivo personale connesso a Internet; nell'età della scuola primaria non è necessario né per la scuola, né per lo svago, né per la socialità.



## Il nostro impegno comune

1. DIVENTIAMO GENITORI INFORMATI E CONSAPEVOLI
Proteggiamo i dispositivi di casa (smart-tv, tablet, sistemi di assistenza vocale...) con password, attivazione di parental control, filtri per la navigazione. Controlliamo il codice PEGI indicato per i videogiochi, verifichiamo le età consigliate per l'accesso ad app e contenuti online come video e serie tv.
Informiamoci su cosa le nostre figlie e i nostri figli fanno online anche fuori dalle mura domestiche (ad es. a casa di altri familiari, con gli amici, a scuola).

2. EDUCHIAMO CON IL NOSTRO ESEMPIO
Limitiamo l'uso dei dispositivi quando siamo con le nostre figlie e i nostri figli: il nostro esempio è il primo modello educativo. Cerchiamo di essere coerenti con ciò che chiediamo a loro. Accompagniamoli nella navigazione, interessandoci a ciò che fanno e vivono in rete, e condividiamo con loro anche la nostra esperienza digitale, spiegando come usiamo i dispositivi e perché, quali sono le possibilità e i rischi.

3. STABILIAMO REGOLE E MANTENIAMO IL DIALOGO
Adottiamo poche regole ma chiare, concordate e adeguate alle diverse fasi di crescita. Evitiamo l'utilizzo degli schermi prima del sonno, durante i pasti, come risposta ai momenti di noia, in occasioni di momenti di convivialità in famiglia o condivisi con altre persone. Limitiamo a non più di 2 ore al giorno l'utilizzo totale degli schermi, come indicato dalle linee guida della Società Italiana di Pediatria. Condividiamo queste regole con le altre figure educative della famiglia.

4. FACCIAMO DEL DIGITALE UN'OPPORTUNITÀ
Promuoviamo un'esperienza di utilizzo dei dispositivi in cui bambine e bambini non siano solo spettatori passivi di contenuti ma apprendano competenze: creare e organizzare contenuti, usare mappe, audiolibri e strumenti grafici, comunicare e utilizzare la tecnologia nella vita quotidiana.

5. PROTEGGIAMO IL TEMPO OFFLINE
Favoriamo esperienze nella vita reale: gioco, sport, attività all'aperto, lettura, sviluppo di competenze manuali, artistiche e creative.

*Le ricerche scientifiche dimostrano che queste esperienze sono fondamentali per il cervello in crescita, poiché promuovono sviluppo cognitivo e linguistico, concentrazione e regolazione emotiva, competenze sociali e sani stili di vita.*

Dedichiamo momenti alla relazione senza schermi nella quotidianità in famiglia; diffondiamo nella comunità la possibilità di sperimentare iniziative di "disconnessione condivisa".

# Undici Quattordici
## anni

La preadolescenza è una fase particolarmente sensibile dello sviluppo cerebrale, emotivo e relazionale. Numerose ricerche scientifiche confermano che un accesso al digitale graduale, accompagnato e adeguato all'età tutela il benessere di ragazze e ragazzi.

## Il nostro impegno comune

1. DIVENTIAMO GENITORI INFORMATI E CONSAPEVOLI
In Italia, prima dei 14 anni, per l'uso dei servizi online che richiedono il consenso è necessaria l'autorizzazione di un genitore. Rimandiamo la consegna di uno smartphone personale connesso a internet alla fine delle scuole medie e l'accesso ai social a 16 anni, privilegiando dispositivi che consentano di comunicare in autonomia senza libero accesso alla rete. Se i dispositivi connessi sono già presenti, concordiamo insieme tempi, contenuti e regole. Proteggiamo i dispositivi di casa con password, parental control e filtri, rispettando le indicazioni di età per videogiochi, app e contenuti digitali.

2. EDUCHIAMO CON IL NOSTRO ESEMPIO
Il nostro comportamento è uno dei modelli più importanti. Quando siamo insieme, proviamo per primi a mettere da parte il telefono, soprattutto quando le nostre figlie e i nostri figli ci parlano, e mostriamo che non è necessario essere sempre connessi o reperibili.

3. STABILIAMO REGOLE E MANTENIAMO IL DIALOGO
Stabiliamo poche regole, chiare, condivise e adeguate all'età: limitiamo gli schermi prima di dormire, durante i pasti e nei momenti di socialità. Manteniamo aperto il dialogo sulle esperienze digitali, accompagniamo le ragazze e i ragazzi a comprendere come funziona il web e a riconoscere i meccanismi che alimentano un uso prolungato dei dispositivi. Aiutiamoli a comunicare con rispetto online e a proteggere la propria privacy e la propria reputazione digitale.

4. FACCIAMO DEL DIGITALE UN'OPPORTUNITÀ
Promuoviamo un'esperienza di utilizzo dei dispositivi non solo da spettatori passivi di contenuti ma da utilizzatori consapevoli: usiamo il digitale per studiare, creare, comunicare, collaborare e coltivare interessi.

5. PROTEGGIAMO IL TEMPO OFFLINE
Sport, attività all'aperto, lettura, musica, esperienze manuali e creative, occasioni di incontro nella vita reale favoriscono un sano sviluppo fisico e psicologico.
Proteggiamo in particolare il sonno, i pasti, lo studio e i momenti di relazione. Creiamo in famiglia tempi e spazi senza schermi e promuoviamo nella comunità occasioni di "disconnessione condivisa".

