PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

SI' AL DIGITALE, MA NEI TEMPI E NEI MODI GIUSTI!

Smartphone, videogame, app, **qual è l'età giusta?** Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia è difficile resistere alle insistenze dei figli che si confrontano con compagni e si influenzano a vicenda.

Non sarebbe allora più facile **mettersi d'accordo prima tra famiglie**?

Da qui emerge l'idea di questo **Patto Digitale** tra famiglie nato grazie al **confronto tra genitori, professionisti, scuola e associazioni.**

LE 8 REGOLE - SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

1. **SMARTPHONE FREE**: Regalare lo **smartphone personale** preferibilmente non prima della **terza media**, accompagnandolo con un accordo familiare scritto che definisca insieme regole chiare e condivise Contratto genitori-figli
2. **APP E SOCIAL IN LINEA CON L'ETA':** L'uso di WhatsApp e **Social** è consigliato solo **dopo** l'età minima prevista per legge (**14 anni**). Se avviene prima, è bene che sia accompagnato da un adulto e che le **password** restino **condivise** con i genitori fino ai 16 anni, per sicurezza e fiducia reciproca.
3. **DIALOGO SU RISCHI E OPPORTUNITA'**: Mantenere una **supervisione** e un **dialogo** costante sull'attività online (app, siti, giochi, video, contatti) aiuta a costruire **consapevolezza** e **responsabilità digitale**.
4. **MOMENTI OFF LINE**: È consigliabile **evitare** l'uso degli schermi durante i **pasti**, durante lo **studio**, la **sera** o nei **momenti di condivisione** e in **camera da soli**, soprattutto di **notte**, per favorire attenzione, riposo e relazioni autentiche.
5. **LIMITI CHIARI SUI TEMPI**: Limitare l'uso degli schermi a circa **2 ore al giorno**, alternandolo con pause e momenti "offline", aiuta a mantenere equilibrio e benessere. Favorire una **giornata off line** per tutti.
6. **VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI**: È importante scegliere **contenuti adatti all'età**, prestando attenzione alle indicazioni come **PEGI** per App e videogiochi e ai **filtri** previsti per YouTube e serie TV.
7. **PARENTAL CONTROL**: Gli strumenti di **parental control** possono essere utili per accompagnare gradualmente verso un uso più autonomo e consapevole al digitale
8. **EDUCAZIONE DIGITALE**: Genitori, scuola e comunità collaborano per **promuovere** insieme **l'educazione digitale** come percorso trasversale, attraverso attività in classe, incontri con le famiglie e collaborazioni con esperti e associazioni del territorio.

Per sottoscrivere il Patto inquadra il QR o clicca qui xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

www.pattidigitalimanzoni.it info@pattidigitalimanzoni.it

QUALI RISCHI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso 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 difronte 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 pericolosi.

DOMANDE E APPROFONDIMENTI

C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo molti esperti, lo smartphone personale **non** è indicato **prima dei 12 anni**, perché può favorire un uso costante e precoce di app, social e comportamenti a rischio. Per questo, è consigliabile attendere almeno la seconda media prima di consegnarne uno. Lo **smartphone personale connesso in rete** è un dispositivo in grado di accedere a **Internet** (anche solo tramite WiFi) che il minore può portare con sé in assenza dei genitori, ad esempio per andare a scuola o nel pomeriggio. In alternativa, esistono ancora cellulari di vecchia generazione, che possono rappresentare una valida scelta.

COME FUNZIONA IL PERIODO DI ACCOMPAGNAMENTO?

Accompagnare significa partecipare in modo attivo all'esperienza digitale dei figli: fare **domande**, offrire **spiegazioni**, **condividere** scelte e ascoltare le loro riflessioni. È un percorso di **dialogo** che aiuta i ragazzi a comprendere il mondo digitale e a **usarlo in modo consapevole**. Non è una regola rigida, ma un insieme di indicazioni da adattare a ciascun ragazzo-fino a quando sarà pronto a gestire il digitale in autonomia.

PERCHÉ CHIEDIAMO DI ASPETTARE I 14 ANNI PRIMA DELL'USO AUTONOMO DI WHATSAPP E DEI SOCIAL NETWORK?

Perché prima di questa età i ragazzi non hanno ancora pienamente sviluppato la capacità di comprendere le conseguenze di ciò che condividono, né di **proteggersi** da rischi come **cyberbullismo**, contatti indesiderati o esposizione a contenuti inappropriati. Inoltre, **la legge italiana** e il **GDPR** fissano a **14 anni** l'età minima per l'utilizzo dei social senza consenso dei genitori. I **genitori** restano **legalmente responsabili** di ciò che i figli fanno online: il rispetto della loro privacy è importante, ma viene dopo il **dovere educativo** e di **tutela**.

COME SCEGLIERE VIDEOGAME, App e CONTENUTI VIDEO?

Ci aiuta il sistema **PEGI** che indica l'età consigliata per ogni APP e 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 (consolle comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: **niente schermi** durante i **pasti**, **prima del sonno** (almeno mezz'ora prima), né prima di **andare a scuola**. Non superare le **2 ore totali al giorno**, e favorire attività alternative e socialità, prevenendo così le dipendenze digitali. **Evitare** l'utilizzo **in camera da letto** e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. È inoltre sconsigliato usare il cellulare come sveglia, per evitare che resti acceso sul comodino durante la notte, aumentando il rischio di utilizzo notturno e interferenze con il sonno.

Proporre **giornate senza schermi** per tutti: ragazzi e adulti.

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.

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

Smartphone, videogame, app, **qual è l'età giusta?** Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia è difficile resistere alle insistenze dei figli che si confrontano con compagni e si influenzano a vicenda.

Non sarebbe allora più facile **mettersi d'accordo prima tra famiglie**?

Da qui emerge l'idea di questo **Patto Digitale** tra famiglie nato grazie al **confronto tra genitori, professionisti, scuola e associazioni.**

LE 8 REGOLE - SCUOLA PRIMARIA

1. **SMARTPHONE FREE**: **nessuno smartphone personale** possibilmente fino alla terza media, e quando verrà regalato, accompagnarlo da un accordo familiare scritto in cui definire insieme regole chiare e condivise Contratto genitori-figli
2. **DIALOGO SU RISCHI E OPPORTUNITA'**: Mantenere una **supervisione** e un **dialogo** costante sull'attività online (app, siti, giochi, video, contatti) aiuta a costruire **consapevolezza** e **responsabilità digitale**.
3. **MOMENTI OFF LINE**: È consigliabile **evitare** l'uso degli schermi durante i **pasti**, durante lo **studio**, la **sera** o nei **momenti di condivisione** e in **camera da soli**, soprattutto di **notte**, per favorire attenzione, riposo e relazioni autentiche.
4. **LIMITI CHIARI SUI TEMPI**: Limitare l'uso degli schermi a circa **2 ore al giorno**, alternandolo con pause e momenti "offline", aiuta a mantenere equilibrio e benessere.
5. **VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI**: È importante scegliere **contenuti adatti all'età**, prestando attenzione alle indicazioni come **PEGI** per App e videogiochi e ai **filtri** previsti per YouTube e serie TV.
6. **PARENTAL CONTROL**: Gli strumenti di **parental control** possono essere utili per accompagnare gradualmente verso un uso più autonomo e consapevole al digitale
7. **GIORNATA OFF LINE**: Almeno **un giorno** alla settimana **senza schermi** per stimolare alternative come la lettura, il gioco e lo sport
8. **EDUCAZIONE DIGITALE**: Genitori, scuola e comunità collaborano per **promuovere** insieme **l'educazione digitale** come percorso trasversale, attraverso attività in classe, incontri con le famiglie e collaborazioni con esperti e associazioni del territorio.

Per sottoscrivere il Patto inquadra il QR o clicca qui xxxxxxxxxxxxxxx

www.pattidigitalimanzoni.it info@pattidigitalimanzoni.it

QUALI RISCHI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso 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 difronte 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 pericolosi.

DOMANDE E APPROFONDIMENTI

C'È UN'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo molti esperti, lo smartphone personale **non** è indicato **prima dei 12 anni**, perché può favorire un uso costante e precoce di app, social e comportamenti a rischio. Per questo, è consigliabile attendere almeno la seconda media prima di consegnarne uno. Lo **smartphone personale connesso in rete** è un dispositivo in grado di accedere a **Internet** (anche solo tramite WiFi) che il minore può portare con sé in assenza dei genitori, ad esempio per andare a scuola o nel pomeriggio. In alternativa, esistono ancora cellulari di vecchia generazione, che possono rappresentare una valida scelta.

COME FUNZIONA IL PERIODO DI ACCOMPAGNAMENTO?

Accompagnare significa partecipare in modo attivo all'esperienza digitale dei figli: fare **domande**, offrire **spiegazioni**, **condividere** scelte e ascoltare le loro riflessioni. È un percorso di **dialogo** che aiuta i ragazzi a comprendere il mondo digitale e a **usarlo in modo consapevole**. Non è una regola rigida, ma un insieme di indicazioni da adattare a ciascun ragazzo fino a quando sarà pronto a gestire il digitale in autonomia.

PERCHÉ CHIEDIAMO DI ASPETTARE I 14 ANNI PRIMA DELL'USO AUTONOMO DI WHATSAPP E DEI SOCIAL NETWORK?

Perché prima di questa età i ragazzi non hanno ancora pienamente sviluppato la capacità di comprendere le conseguenze di ciò che condividono, né di **proteggersi** da rischi come **cyberbullismo**, contatti indesiderati o esposizione a contenuti inappropriati. Inoltre, **la legge italiana** e il **GDPR** fissano a **14 anni** l'età minima per l'utilizzo dei social senza consenso dei genitori. I **genitori** restano **legalmente responsabili** di ciò che i figli fanno online: il rispetto della loro privacy è importante, ma viene dopo il **dovere educativo** e di **tutela**.

COME SCEGLIERE VIDEOGAME, App e CONTENUTI VIDEO?

Ci aiuta il sistema **PEGI** che indica l'età consigliata per ogni APP e 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 (consolle comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: **niente schermi** durante i **pasti**, **prima del sonno** (almeno mezz'ora prima), né prima di **andare a scuola**. Non superare le **2 ore totali al giorno**, e favorire attività alternative e socialità, prevenendo così le dipendenze digitali. **Evitare** l'utilizzo **in camera da letto** e nei luoghi dove non c'è la supervisione di un adulto. È inoltre sconsigliato usare il cellulare come sveglia, per evitare che resti acceso sul comodino durante la notte, aumentando il rischio di utilizzo notturno e interferenze con il sonno.

Proporre **giornate senza schermi** per tutti: ragazzi e adulti.

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.

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

Cartoni animati, videogame, app, **qual è l'età giusta?** Quali le regole per un utilizzo sicuro? Gli esperti suggeriscono di avvicinarsi al digitale con gradualità, ma per una famiglia è difficile resistere alle spinte commerciali e alle richieste dei bambini attratti dagli strumenti tecnologici.

Non sarebbe allora più facile **mettersi d'accordo prima tra famiglie**?

Da qui emerge l'idea di questo **Patto Digitale** tra famiglie nato grazie al **confronto tra genitori, professionisti, scuola e associazioni.**

LE 6 REGOLE - SCUOLA DELL'INFANZIA

0-6 ANNI DIGITAL FREE e

1. **DIGITAL FREE**: I **dispositivi digitali personali** (smartphone, tablet, ecc.) **no**n sono necessari **in questa fase della crescita**: privilegiamo esperienze concrete e relazioni dirette
2. **IN RETE ACCOMPAGNATI**: La **visione di video** o contenuti online è un momento da vivere insieme, **in compagnia di un adulto** che possa commentare, spiegare e scegliere insieme ciò che è adatto.
3. **GLI SCHERMI NON SONO BABY SITTER NE' CALMANTI**: Cerchiamo di riservare **momenti senza schermi** — come i pasti, il sonno o le situazioni di forte emozione — a gesti, parole e presenza reale, che aiutano il bambino a ritrovare calma e sicurezza.
4. **GIOCO LIBERO E NOIA CREATIVA**: Valorizziamo il **gioco libero**, il movimento, la **noia creativa** e l'incontro con gli altri come spazi fondamentali per la crescita.
5. **DIAMO IL BUON ESEMPIO**: I bambini imparano soprattutto osservandoci: proviamo a **dare l'esempio** anche nel nostro rapporto con il digitale.
6. **EDUCAZIONE DIGITALE**: Scuola, famiglie e comunità collaborano per **promuovere** insieme **un'educazione digitale positiva**, con attività, incontri e laboratori che coinvolgano grandi e piccoli.

FAVORIRE ATTIVITA' ALL'APERTO E IL CONTATTO CON LA NATURA.
Aumentare le occasioni di uscita fuori casa dei propri figli, farli stare in ambienti naturali e senza schermi

UTILIZZO CREATIVO DEI DISPOSITIVI DIGITALI DA PARTE DELL'ADULTO
Smartphone e tablet come possibili strumenti da utilizzare per fare cose concrete: registrare voci e suoni, realizzare fare video, fare foto e poi vedere quello che si è prodotto tutti insieme. Presentare e consiuderare gli schermi come semplici oggetti e strumenti

Per sottoscrivere il Patto inquadra il QR o clicca qui xxxxxxxxxxxxxxx

QUALI RISCHI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso 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 difronte a modelli estetici e di successo, distorti su web e social.

COMPROMISSIONE DELLA REPUTAZIONE ON LINE (SHARENTING) → Le "tracce digitali" che sedimentiamo nel web condividendo le immagini e i video dei bambini diventano parte della loro identità digitale. Questo potrebbe avere conseguenze anche gravi a lungo termine.

DOMANDE E APPROFONDIMENTI

LASCIAMO SPAZIO ALLE ESPERIENZE UTILI

Nella prima infanzia i bambini appendono attraverso i **5 sensi**, il **movimento** del corpo nello spazio e attraverso la **relazione** con l'altro. Ecco perché è bene favorire le attività che prevedono il **gioco** all'aria aperta, di ruolo con altri bambini e le attività che stimolano la motricità sottile.

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 richiedono la supervisione dei genitori. I **parental control** sono strumenti utili e disponibili ormai su tutti i dispositivi. (consolle comprese).

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: **niente schermi durante i pasti, prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e prima di andare a scuola. Non superare **un'ora totale al giorno** con pause frequenti e giornate di pausa dagli schermi» (ogni settimana) per favorire attività alternative, la 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?

NOIA? PERCHE' NO!

Gli **spazi vuoti** da attività prestabilite o da intrattenimenti digitali sono necessari per i bambini per dar loro la possibilità di **auto-organizzarsi** e trovare autonomamente strategie per superare piccole sfide (capacità di attendere, di gestirsi il tempo, di imparare a stare con sé stessi e di ascoltare i propri bisogni).

Saranno **capacità ed esperienze preziose** per il loro futuro!