



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia  
**I. C. "G. Rodari"**

Via Carducci, 2 - Vermezzo, 20071 - Vermezzo con Zelo (MI)  
Tel: 029440960 E-mail: [miic873005@istruzione.it](mailto:miic873005@istruzione.it) [miic873005@pec.istruzione.it](mailto:miic873005@pec.istruzione.it)  
Codice Fiscale: 90015620157

Vermezzo con Zelo, 12/06/2026  
ved. prot. *segnatura*

**Ai genitori/tutori degli alunni dell'  
IC. G. Rodari di Vermezzo con Zelo**

**Ai docenti dell'IC G. Rodari di Vermezzo con Zelo**

**Al personale ATA**

**p.c. alla DSGA**

**OGGETTO: PARENTAL CONTROL, IMMAGINI DI MINORI E CELLULARE IN CAMERA  
DA LETTO**

Gentili Famiglie, gentili Docenti e Personale tutto,

nell'ambito del progetto di educazione digitale «**INTERconNETtiamoci... ma con la testa!**», realizzato in collaborazione con il Lions Club di Abbiategrasso (Mi), la scuola desidera condividere informazioni utili su temi di grande rilevanza per la tutela dei nostri ragazzi.

**1. IL PARENTAL CONTROL: uno strumento di protezione educativa**

Il parental control è un insieme di strumenti tecnologici che consentono ai genitori di monitorare, filtrare e limitare l'accesso dei figli a contenuti e piattaforme digitali non appropriate. Non si tratta di uno strumento di controllo invasivo, ma di un'opportunità educativa per accompagnare i minori in un uso consapevole della rete.

**Cosa permette di fare:**

- filtrare contenuti inappropriati (violenti, pornografici, pericolosi);

**Firmato digitalmente da DANIELE INGENITO**

- impostare limiti di tempo di utilizzo per dispositivi e applicazioni;
- monitorare le attività online e le app installate;
- gestire gli acquisti in-app e l'accesso a contenuti a pagamento;
- ricevere report sull'utilizzo del dispositivo da parte del minore.

### **Come attivarlo:**

- su smartphone e tablet: dalle impostazioni del sistema operativo (iOS: Screen Time; Android: Digital Wellbeing e Controllo genitori; Google Family Link);
- sul router di casa: molti router permettono di filtrare i siti per tutti i dispositivi connessi;
- sui singoli servizi: YouTube Kids, Netflix con profili Junior, piattaforme di gioco (PlayStation, Xbox) offrono controlli integrati;
- tramite app dedicate: disponibili su tutti gli store ufficiali.

*Ricordiamo che il parental control è un punto di partenza, non un sostituto del dialogo. La comunicazione aperta con i propri figli rimane lo strumento educativo più efficace. Di seguito viene riportata una guida rapida all'attivazione del Parental Control.*

## **2. IMMAGINI E VIDEO DI MINORI: privacy e dignità digitale**

La pubblicazione di fotografie e video che ritraggono minori richiede attenzione e rispetto di precise regole, anche da parte dei genitori stessi.

### **Cosa dice la legge:**

- il Regolamento UE 2016/679 (GDPR) tutela i dati personali, comprese le immagini, come dati sensibili;
- la pubblicazione di immagini di minori senza il consenso di entrambi i genitori/tutori può configurare una violazione della privacy;
- il Garante per la protezione dei dati personali ha emesso specifiche linee guida sulla condivisione online di foto di minori;
- le immagini pubblicate sul web possono essere copiate, modificate e riutilizzate in contesti non desiderati (deep fake, adescamento, sharenting).

### **Buone pratiche:**

- evitare di pubblicare sui social immagini che mostrano il volto dei minori o che permettano di identificarli;
- non condividere foto che rivelano luoghi frequentati abitualmente (scuola, palestra,

parco);

- verificare sempre le impostazioni di privacy degli account prima di pubblicare;
- chiedere il consenso ai figli, anche piccoli: è un insegnamento di rispetto e autonomia;
- non pubblicare mai immagini di minori altrui senza il consenso esplicito dei loro genitori.

### **3. IL CELLULARE IN CAMERA DA LETTO: perché è un problema**

Uno degli aspetti più sottovalutati nell'uso quotidiano della tecnologia riguarda il cellulare in camera da letto. Permettere ai propri figli di tenere il dispositivo vicino a sé durante la notte non è semplicemente inopportuno: può avere conseguenze concrete e misurabili sulla salute e sul benessere dei ragazzi.

#### **⚠ ATTENZIONE - I RISCHI DEL CELLULARE IN CAMERA DA LETTO**

La letteratura scientifica evidenzia che l'uso del cellulare nelle ore serali e notturne:

- Disturba il ritmo sonno-veglia: la luce blu degli schermi inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, rendendo più difficile addormentarsi e riducendo la qualità del riposo.
- Riduce le ore di sonno effettivo: notifiche, messaggi e stimoli digitali interrompono il sonno o lo ritardano, con conseguenze dirette sull'umore e sulla lucidità del giorno successivo.
- Incide negativamente sull'attenzione e sulle prestazioni scolastiche: la mancanza di sonno di qualità compromette memoria, concentrazione e capacità di apprendimento.
- Aumenta gli stati di ansia: l'esposizione continua a contenuti digitali, anche solo tenere il telefono vicino, mantiene il cervello in uno stato di allerta che non favorisce il rilassamento.
- Favorisce dipendenza comportamentale: il controllo compulsivo del dispositivo anche nelle ore notturne è uno dei segnali precoci di dipendenza da smartphone.

#### **Cosa fare in concreto:**

- stabilire una regola chiara: il cellulare rimane fuori dalla camera da letto almeno 1 ora prima di andare a dormire;
- creare una "stazione di ricarica familiare" in un'area comune della casa dove tutti i dispositivi vengono lasciati per la notte;

- dare l'esempio: questa regola vale anche per gli adulti;
- nei casi di bambini che usano il telefono come sveglia, sostituirlo con una sveglia tradizionale;
- spiegare ai figli il motivo della regola: i ragazzi accettano meglio le limitazioni quando ne comprendono il perché.

*Per ulteriori informazioni, si rimanda al sito del Garante Privacy ([www.garanteprivacy.it](http://www.garanteprivacy.it)).*

Confidando nella consueta collaborazione, si porgono cordiali saluti.

Il Dirigente Scolastico

**Dott. Ingenito Daniele**

*(Documento prodotto e conservato in originale informatico  
firmato digitalmente ai sensi del CAD e normativa connessa)*

# GUIDA RAPIDA ALL'ATTIVAZIONE DEL PARENTAL CONTROL

(Android – iOS – Windows)

L'uso consapevole e sicuro dei dispositivi digitali richiede che i minori siano adeguatamente protetti durante la navigazione online. Di seguito sono riportate le principali procedure per attivare il parental control su tablet, smartphone e computer.

## 1. Dispositivi Android (smartphone e tablet)

### A. Utilizzo di "Google Family Link" (consigliato)

1. Installare l'app Google Family Link sul dispositivo del genitore (gratuita).
2. Creare o utilizzare il proprio account Google (se si possiede una gmail si è già in possesso di un account Google).
3. Sul dispositivo del figlio, accedere con l'account Google del minore o crearne uno nuovo.
4. Seguire le istruzioni dell'app per collegare i dispositivi.
5. Una volta collegati, è possibile:
  - impostare limiti di utilizzo quotidiano;
  - bloccare o consentire singole app;
  - gestire i contenuti disponibili su Google Play;
  - attivare filtri su Chrome e Youtube;
  - controllare la posizione del dispositivo.

### B. Filtri Google integrati

- Aprire **Google Chrome** → **Impostazioni** → **Sicurezza** → attivare "**SafeSearch**" per filtrare contenuti espliciti.
- Su **YouTube**: Impostazioni → Generali → attivare "**Modalità con restrizioni**".

## 2. Dispositivi iOS (iPhone e iPad)

*Utilizzo di "Tempo di utilizzo"*

1. Aprire **Impostazioni** → **Tempo di utilizzo**.
2. Se è la prima configurazione, selezionare "**È il dispositivo di mio figlio**".
3. Impostare un **codice di protezione** (diverso dal PIN del dispositivo).
4. Configurare:
  - **Limitazioni contenuti e privacy** → consentire/bloccare contenuti web, app, film, musica, social.
  - **Limiti app** → gestire categorie (es. social, giochi).
  - **Pausa di utilizzo** → fascia oraria in cui il dispositivo è bloccato.
  - **Tempo massimo giornaliero** per singole app.
5. È possibile gestire tutto da remoto tramite "**In famiglia**" (Family Sharing).

### **3. Computer con Windows (PC e portatili)**

#### ***Utilizzo del "Gruppo Famiglia Microsoft"***

1. Accedere a **account.microsoft.com/family** con l'account del genitore.
2. Aggiungere un **account bambino** (creandone uno nuovo se necessario).
3. Accedere al PC del figlio con l'account bambino.
4. Dal pannello "Famiglia" è possibile:
  - attivare filtri dei contenuti web;
  - bloccare siti inappropriati;
  - gestire tempi di utilizzo del dispositivo;
  - limitare o approvare app e giochi di Microsoft Store;
  - visualizzare report di attività.

### **4. Ulteriori consigli utili per tutte le piattaforme**

- Impostare sempre **password/PIN** sicuri
- Tenere aggiornati sistemi operativi e app
- Parlare con i figli delle regole digitali e dei rischi online
- Stabilire tempi e modalità d'uso condivisi (es. niente dispositivi in camera di notte)
- Ricordare che il parental control è un supporto, non un sostituto della supervisione adulta