

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

SÌ 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, e sempre maggiori studi ci parlano dei rischi prodotti da un'esposizione troppo precoce agli schermi. Al tempo stesso i genitori si sentono spesso soli e disorientati davanti alle richieste pressanti di bambini e bambine attratti dalle nuove tecnologie, e hanno paura che i propri figli e figlie possano sentirsi esclusi dagli altri se non hanno accesso a questo mondo. I patti digitali di comunità nascono dall'esigenza di mettersi insieme tra famiglie per concordare delle regole che permettano di proteggere bambini e bambine e far sì che nessuno si senta escluso.

PERCHÉ ADERIRE AI PATTI DIGITALI?

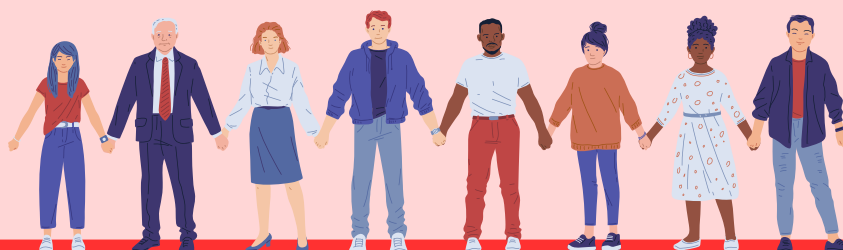


- 1. Per proteggere i nostri figli e le nostre figlie.**
- 2. Per crescere insieme a una comunità responsabile.**
- 3. Per accompagnare i nostri figli e figlie in un uso sereno e sicuro del digitale.**
- 4. Per valorizzare il digitale come occasione di apprendimento, non solo di svago.**
- 5. Per semplificarci la vita come genitori.**



FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE

o tramite il sito
pattidigitali.it/ic-iqbal-masih-trieste/



PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

scuola dell'infanzia

SOTTOSCRIVENDO QUESTO PATTO CI IMPEGNAMO A RISPETTARE QUESTE 5 REGOLE:

RISPETTARE LE INDICAZIONI DEI PEDIATRI, LIMITANDO ORARI E SITUAZIONI

- prima dei 2 anni: no schermi
- tra i 3 e i 5 anni: non più di un'ora al giorno
- evitare durante i pasti, prima della nanna e appena alzati (anche per gli adulti)
- proteggere l'allattamento e il contatto genitore-figlio/a, preziosi per lo sviluppo emotivo.

GLI SCHERMI NON SONO BABYSITTER, NÈ CALMANTI, NÈ PREMI!

Lasciamo a bambine e bambini la possibilità di sperimentare piccoli momenti di frustrazione e di noia senza ipnotizzarli con gli schermi (ad esempio nei momenti di attesa). Questo permette loro di acquisire maggiore capacità di regolare le emozioni e previene le dipendenze. Nessuna tecnologia può sostituire i genitori!

SCEGLIERE CONTENUTI ADATTI ALL'ETÀ

- verificare le età consigliate dei cartoni animati
- scegliere contenuti non frenetici e che siano alla portata di bambini e bambine
- valutare applicazioni e strumenti digitali che prevedano l'interazione attiva del bambino, che stimolino il pensiero e richiedano di fare scelte ragionate
- utilizzare le opzioni di parental control offerte dalle diverse piattaforme.

PROPORRE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI E PROTEGGERE I MOMENTI DI SOCIALITÀ

- promuovere il gioco all'aperto, le attività manuali, la lettura, il gioco tra pari senza interferenze digitali, al fine di favorire la concentrazione, la condivisione e la relazione.
- programmare settimanalmente giornate senza schermi, evitare l'uso quotidiano e routinario.

PORTARE CONSAPEVOLEZZA SU COME NOI ADULTI UTILIZZIAMO GLI SCHERMI

I bambini e le bambine ci guardano e imparano osservando il mondo degli adulti. Siamo capaci di lasciare da parte gli schermi e dedicare del tempo solamente a loro? Proviamo a:

- usare gli schermi il meno possibile in loro presenza, spiegando loro che rispondere non è sempre urgente e alcune notifiche possono passare in secondo piano quando siamo con loro
- limitare foto e video a bambini e bambine, prediligendo il "godersi il momento" con loro
- ridurre la condivisione di loro immagini sui social (sharenting): tutto ciò che pubblichiamo nel web sarà parte della loro "identità digitale" in futuro e potrebbe avere conseguenze non prevedibili nel lungo termine

NON LIMITIAMOCI ALLE REGOLE!

Curiamo le competenze digitali dei bambini e delle bambine parlando con loro, scoprendo i loro interessi e sostenendo l'uso creativo e didattico del digitale.

➔ **Il patto non è solo un documento, funziona se lo agiamo.**

Ci impegniamo quindi a: promuovere il patto presso parenti, amici, conoscenti, scuole, associazioni ecc., scambiare esperienze ed informazioni con gli altri aderenti, formarci (anche assieme ai nostri figli) sui temi del digitale.



FIRMA* IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE" INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE ➔ o tramite il sito pattidigitali.it/ic-igbal-masih-trieste/



* Sono d'accordo con questi principi ma nel mio contesto familiare li sto applicando solo in parte (ad esempio ho già consegnato uno smartphone).

Sono escluso dal patto? No, è sempre possibile aggiustare il tiro e ridefinire le abitudini in base ai principi esposti e quindi aderire al patto.

QUALI RISCHI E PERICOLI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso eccessivo o incontrollato del digitale può causare:

PROBLEMI FISICI

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

DIFFICOLTÀ DELLO SVILUPPO COGNITIVO

Disturbi di attenzione e della memoria, ritardi cognitivi, linguistici e scolastici.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico, aumento dell'irritabilità e di comportamenti aggressivi. Svalutazione personale e riduzione dell'autostima di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social. Ridotta autoregolazione emotiva. Problemi di dipendenza, FOMO (fear of missing out, la paura di essere esclusi) e nomofobia (ansia legata all'assenza del telefono o della connessione).

REATI E PERICOLI ONLINE

Cyberbullismo, aumento di comportamenti sessuali a rischio, coercizione e ricatti, adescamenti online, sextortion (ossia ricatto sotto la minaccia di diffusione di materiale sessualmente esplicito).

I genitori sono civilmente responsabili per gli illeciti on line, commessi dai figli minorenni.



Per approfondire ecco il [link al rapporto della Società Italiana di Pediatria \(SIP\)](#).

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

scuola primaria

SOTTOSCRIVENDO QUESTO PATTO CI IMPEGNIAMO A RISPETTARE QUESTE 7 REGOLE:

PRIMARIA SMARTPHONE FREE

Evitiamo di consegnare uno smartphone nel corso della scuola primaria. Esistono altri modi per avvicinarsi al digitale più gradualmente e con maggiore sicurezza.

APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Social come TikTok, Whatsapp, Instagram sono vietati per legge prima dei 13 anni. 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

Controlliamo il codice PEGI (pegi.info/it) dei videogame, verifichiamo le età consigliate e i contenuti di video, canali YouTube, serie tv e film guardati dai nostri figli e figlie.

IN RETE SOLO SE ACCOMPAGNATI

Consentiamo la navigazione e la ricerca di contenuti online solo con la supervisione dell'adulto, bloccando i contatti con sconosciuti anche nei videogame online. Utilizziamo le impostazioni e le app di Parental control.

CHIAREZZA VERSO I BAMBINI E LE BAMBINE

Parliamo con i bambini e le bambine di rischi e opportunità del mondo digitale, in modo appropriato alle loro diverse età.

LIMITI CHIARI SU TEMPI E LUOGHI

- concordiamo le regole su orari e luoghi,
- evitiamo l'utilizzo degli schermi prima del sonno e in camera,
- controlliamo il tempo complessivo (comunque non più di 2 ore nello stesso giorno),
- privilegiamo esperienze reali e di movimento e definiamo regolarmente giornate senza schermi.

I BAMBINI E LE BAMBINE CI GUARDANO

- portiamo consapevolezza su come noi adulti utilizziamo gli schermi,
- ci impegniamo a limitare l'uso dello smartphone in presenza di bambini e bambine,
- quando lo facciamo, spieghiamo loro il motivo,
- riduciamo all'essenziale foto e video che li ritraggono,
- cerchiamo di goderci il più possibile insieme a loro l'esperienza del reale!

NON LIMITIAMOCI ALLE REGOLE!

Curiamo le competenze digitali dei bambini e delle bambine parlando con loro, scoprendo i loro interessi e sostenendo l'uso creativo e didattico del digitale.

➡ **Il patto non è solo un documento, funziona se lo agiamo.**

Ci impegniamo quindi a: promuovere il patto presso parenti, amici, conoscenti, scuole, associazioni ecc., scambiare esperienze ed informazioni con gli altri aderenti, formarci (anche assieme ai nostri figli) sui temi del digitale.



FIRMA* IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE" INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE →
o tramite il sito pattidigitali.it/ic-igbal-masih-trieste/



* Sono d'accordo con questi principi ma nel mio contesto familiare li sto applicando solo in parte (ad esempio ho già consegnato uno smartphone).

Sono escluso dal patto? No, è sempre possibile aggiustare il tiro e ridefinire le abitudini in base ai principi esposti e quindi aderire al patto.

QUALI RISCHI E PERICOLI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso eccessivo o incontrollato del digitale può causare:

PROBLEMI FISICI

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

DIFFICOLTÀ DELLO SVILUPPO COGNITIVO

Disturbi di attenzione e della memoria, ritardi cognitivi, linguistici e scolastici.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico, aumento dell'irritabilità e di comportamenti aggressivi. Svalutazione personale e riduzione dell'autostima di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social. Ridotta autoregolazione emotiva. Problemi di dipendenza, FOMO (fear of missing out, la paura di essere esclusi) e nomofobia (ansia legata all'assenza del telefono o della connessione).

REATI E PERICOLI ONLINE

Cyberbullismo, aumento di comportamenti sessuali a rischio, coercizione e ricatti, adescamenti online, sextortion (ossia ricatto sotto la minaccia di diffusione di materiale sessualmente esplicito).

I genitori sono civilmente responsabili per gli illeciti on line, commessi dai figli minorenni.



Per approfondire ecco il [link al rapporto della Società Italiana di Pediatria \(SIP\)](#).

PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE

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

scuola secondaria di primo grado

SOTTOSCRIVENDO QUESTO PATTO CI IMPEGNIAMO A RISPETTARE QUESTE 7 REGOLE:

NO SMARTPHONE PRIMA DEI 13 ANNI

La Società Italiana di Pediatria ci indica che lo smartphone personale non è adatto prima dei 13 anni: valutiamo soluzioni alternative, tipo orologi o cellulari vecchio stile.

SMARTPHONE TRASPARENTE

I genitori devono conoscere le password di figli e figlie fino ai 15 anni (rispettando la privacy nei limiti della sicurezza) e controllare regolarmente chat, cronologia e app utilizzate, meglio se insieme a loro. Il controllo non è mancanza di fiducia, ma un modo per imparare insieme a usare la tecnologia in sicurezza.

APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

È fortemente consigliato evitare l'accesso ai social (come TikTok e Instagram) prima dei 15 anni, per questioni legate alla privacy, alla sicurezza personale e agli effetti psicologici.

VIDEOGAME E CONTENUTI VIDEO ADATTI

Verificare il codice PEGI (pegi.info/it) dei videogame e verificare le età consigliate per video, serie tv e film ai quali hanno accesso i nostri figli e figlie.

CONFRONTARSI SU RISCHI E OPPORTUNITÀ

Dedicare tempo alla condivisione delle attività on line di figli e figlie, verificare i contatti e proporre il digitale come strumento per informarsi e allenare la creatività. Le impostazioni e le app di parental control sono una risorsa molto utile da conoscere e applicare almeno fino ai 15 anni d'età.

LIMITI DI TEMPO E FIRMA CONTRATTO GENITORI-FIGLI/E

Al momento della consegna di uno smartphone concordare le regole su orari e luoghi, evitando l'utilizzo degli schermi prima del sonno, in camera e durante i pasti, controllando le ore complessive e definendo regolarmente giornate senza schermi. A questo link un esempio di patto genitori-figli/e.
<https://www.associazionemec.it/contratto-genitori-figli/>

I RAGAZZI E LE RAGAZZE CI GUARDANO

Portiamo consapevolezza su come noi adulti utilizziamo gli schermi.
Ci impegniamo a limitare l'uso dello smartphone in presenza di ragazzi e ragazze. Quando lo facciamo, spieghiamo loro il motivo. Riduciamo all'essenziale foto e video che li ritraggono.
Cerchiamo di goderci il più possibile insieme a loro l'esperienza del reale!

NON LIMITIAMOCI ALLE REGOLE!

Curiamo le competenze digitali dei bambini e delle bambine parlando con loro, scoprendo i loro interessi e sostenendo l'uso creativo e didattico del digitale.

➔ **Il patto non è solo un documento, funziona se lo agiamo.**

Ci impegniamo quindi a: promuovere il patto presso parenti, amici, conoscenti, scuole, associazioni ecc., scambiare esperienze ed informazioni con gli altri aderenti, formarci (anche assieme ai nostri figli) sui temi del digitale.



FIRMA* IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE" INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERA IL QR CODE ➔ o tramite il sito pattidigitali.it/ic-igbal-masih-trieste/



* Sono d'accordo con questi principi ma nel mio contesto familiare li sto applicando solo in parte (ad esempio ho già consegnato uno smartphone).

Sono escluso dal patto? No, è sempre possibile aggiustare il tiro e ridefinire le abitudini in base ai principi esposti e quindi aderire al patto.

QUALI RISCHI E PERICOLI?

Le ricerche scientifiche ci dicono che l'uso eccessivo o incontrollato del digitale può causare:

PROBLEMI FISICI

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

DIFFICOLTÀ DELLO SVILUPPO COGNITIVO

Disturbi di attenzione e della memoria, ritardi cognitivi, linguistici e scolastici.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico, aumento dell'irritabilità e di comportamenti aggressivi. Svalutazione personale e riduzione dell'autostima di fronte a modelli estetici e di successo distorti su web e social. Ridotta autoregolazione emotiva. Problemi di dipendenza, FOMO (fear of missing out, la paura di essere esclusi) e nomofobia (ansia legata all'assenza del telefono o della connessione).

REATI E PERICOLI ONLINE

Cyberbullismo, aumento di comportamenti sessuali a rischio, coercizione e ricatti, adescamenti online, sextortion (ossia ricatto sotto la minaccia di diffusione di materiale sessualmente esplicito).

I genitori sono civilmente responsabili per gli illeciti on line, commessi dai figli minorenni.



Per approfondire ecco il [link al rapporto della Società Italiana di Pediatria \(SIP\)](#).