



PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE DI NOALE

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**?

A seguito delle suggestioni proposte dall'Associazione Palazzina Educational, durante l'a.s. 2023/2024 si sviluppa l'idea di questo **Patto digitale tra famiglie** nato grazie al desiderio emerso tra genitori di due classi della Primaria e al successivo confronto con il supporto della scuola.

LE 5 REGOLE

PER LE SCUOLE
PRIMARIE

SMARTPHONE PERSONALE ALLA PRIMARIA? NO GRAZIE!

- **Evitare** la consegna di uno **smartphone personale** nel corso della **scuola primaria**; ci sono altre soluzioni per avvicinarsi al digitale con maggior sicurezza e gradualità.
- È comunque possibile fornire eventualmente alle nostre ragazze e ai nostri ragazzi un cellulare che permetta esclusivamente di telefonare.



IN RETE SOLO SE ACCOMPAGNATI

Consentire la navigazione e la ricerca di contenuti online solo con **dispositivi di famiglia** e con la **supervisione dell'adulto**, bloccando i contatti con sconosciuti anche nei videogame online. Le impostazioni e le app di *Parental Control* possono essere una risorsa molto utile.

APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Social come **YouTube, TikTok, Instagram, Facebook** e **WhatsApp** sono **vietati per legge prima dei 14 anni** (in qualche caso è possibile creare un account personale dai 13 anni con il consenso dei genitori). Secondo gli esperti ci sono seri motivi per rispettare i limiti indicati dalle app, legati alla privacy, alla sicurezza personale e agli effetti psicologici. È comunque possibile utilizzare in sicurezza la funzione YouTube Kids.

13+

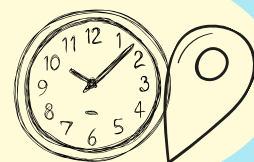


CONTENUTI VIDEO E VIDEOGAME ADATTI

Verificare le età consigliate e i **contenuti** di video (canali YouTube, serie tv, film, ecc.) guardati dai nostri figli e controllare il codice **PEGI** dei videogame.

LIMITI CHIARI SU TEMPI E LUOGHI

Concordare le regole su orari e luoghi, evitare l'utilizzo degli schermi a tavola **durante i pasti, prima del sonno e in camera**, controllare le ore complessive (non più di 2 ore nello stesso giorno, a discrezione dei genitori, in base alla tipologia di utilizzo: ricreativo o di studio) e definire regolarmente **giornate senza schermi**.



I DETTAGLI SUL RETRO

QUALI PERICOLI?

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



REATI E PERICOLI ONLINE

Violazione della privacy, insulti e offese online, cyberbullismo, contatti con malintenzionati, emulazione di sfide pericolose online.

PER SAPERNE DI PIÙ...

QUAL È L'ETÀ GIUSTA PER LO SMARTPHONE?

Secondo il parere di numerosi esperti lo **smartphone personale** non è adatto durante la scuola primaria. In molti consigliano anzi di **aspettare** almeno fino alla **classe seconda della scuola secondaria di I grado**. Ci sono molte **alternative per usare internet in sicurezza**: ad esempio un tablet o un PC, più facili da controllare e da lasciare a casa quando non servono! Senza dimenticare la possibilità di usare un "**cellulare vecchio stile**" se è necessario comunicare con i genitori.



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. Ricordiamoci che è consigliabile provare a giocare con i nostri figli! Anche la scelta dei **video**, delle **serie tv** e dei **film** 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.

REGOLE, LIMITI E GIORNATE "SENZA SCHERMI"

I consigli principali degli esperti: evitare gli **schermi durante i pasti**, **prima del sonno** (almeno mezz'ora prima) e **prima di andare a scuola**. Non superare le due ore totali al giorno, tenendo anche presente le diverse funzionalità di una **Smart TV**: qualche eccezione può essere fatta per la visione di documentari o film in famiglia. Fare pause frequenti e **giornate senza 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**?

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.

