

## SCUOLA PRIMARIA 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 xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



## 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 di fronte 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 (console 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.