

# 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 nasce l'idea di questo **Patto digitale tra famiglie** nato grazie al confronto tra oltre 200 genitori, con il supporto delle scuole e degli esperti dell'Associazione MEC.

## LE 5 REGOLE

PER LE PRIMARIE



### PRIMARIA SMARTPHONE-FREE

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.



### APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Social come **TikTok** e **Instagram** sono vietati per legge prima dei 13 anni. Secondo gli esperti 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

Controllare il codice **PEGI** dei videogame (dettagli sul retro), verificare le età consigliate e i contenuti di video, canali YouTube, serie tv e film guardati dai nostri figli.



### IN RETE SOLO SE ACCOMPAGNATI

Consentire la navigazione e la ricerca di contenuti online solo 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.



### LIMITI CHIARI SU TEMPI E LUOGHI

Concordare le regole su orari e luoghi, evitare l'utilizzo degli schermi **prima del sonno** e **in camera**, controllare le ore complessive (non più di 2 ore nello stesso giorno) e definire regolarmente **giornate senza schermi**.



**FIRMA IL "PATTO DIGITALE TRA FAMIGLIE"**  
**INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERE IL QR CODE →**  
o tramite il sito **fvg.pattidigitali.it**



## QUALI RISCHI?



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



## APPROFONDIMENTI

### C'È UN'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 seconda media. Ci sono molte alternative per usare internet in sicurezza: ad esempio un **tablet** o un **PC**, più facili da controllare e 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](http://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.

### 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, 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.



## FORMAZIONI E INCONTRI PER GENITORI

Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri online e in presenza. Per il programma completo: [fvg.pattidigitali.it](http://fvg.pattidigitali.it)