

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

SÌ 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 come comunità?** Da qui nasce l'idea di questo **Patto digitale** nato dal confronto tra diversi genitori, con il supporto delle scuole, delle autorità e dei pediatri della zona, delle associazioni sportive, gruppi giovanili, parrocchie e scuole domenicali, biblioteche ed altri spazi che hanno a cuore la tutela ed il benessere dei nostri ragazzi!

LE 7 REGOLE

PER L'INFANZIA



PROTEGGERE IL SONNO

Niente schermi (tv, tablet o smartphone) nella camera da letto dei bambini e preferibilmente due ore prima dell'ora di coricarsi.



PROTEGGERE LE RELAZIONI: A TAVOLA SENZA SCHERMI

Evitare la presenza degli schermi durante i pasti (colazione, pranzo, cena)



ORARIO GIRONALIERO MASSIMO

Non superare l'orario massimo di un'ora al giorno di esposizione agli schermi



LEGGERE UN LIBRO PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Sviluppa la fantasia e il linguaggio e migliora la qualità delle relazioni e stabilisce una positiva routine per il futuro



USARE GLI SCHERMI INSIEME AI BAMBINI

Favorire un utilizzo "relazionale" dello schermo, senza piazzare i bambini passivamente davanti ai dispositivi



ANDARE NELLA NATURA E FAVORIRE LA MANUALITÀ

Favorire la stimolazione di altri interessi e attività alternative all'uso degli schermi



SCEGLIERE I CONTENUTI RISPETTANDO L'ETÀ CONSIGLIATA DI UTILIZZO

Fare attenzione allo standard PEGI e commentare con i propri figli quello che si sceglie di far vedere

FIRMA IL "PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ"
INQUADRANDO CON LA FOTOCAMERE IL QR CODE
o tramite il sito www.pattidigitali.it/ic-luserna-san-giovanni



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 smartpone personale non è adatto durante la scula 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 utilizzare 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. 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: comitatogenitoriluserna@gmail.com