Comune di Stezzano

Istituto Comprensivo "L. Caroli" - Stezzano

PATTI DIGITALI Stezzano

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ DI STEZZANO



Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

Istituto Comprensivo "L. Caroli" - Stezzano

Oratorio Stezzano

PATTI DIGITALI Stezzano

Scuola dell'infanzia don Antonio Locatelli – Asilo nido il Melograno

Piccolo Principe – Studio per l'età evolutiva



Chi siamo?

Alcune famiglie sensibili al tema dell'educazione digitale in collaborazione con il Comune, l'Istituto Comprensivo Caroli, la Scuola dell'infanzia don A. Locatelli, l'Oratorio Sacro Cuore e lo Studio per l'età evolutiva Piccolo Principe

Il nostro obiettivo



Vogliamo promuovere un uso consapevole e sano del digitale, per accompagnare i nostri figli, già dalla prima infanzia, verso un uso positivo e consapevole del digitale, passo dopo passo.



In che modo?

Sottoscrivere un Patto Digitale, basato su regole e strategie pratiche per promuovere un utilizzo consapevole e responsabile dei dispositivi e della rete. Ci impegniamo a rispettare quotidianamente queste indicazioni per favorire, sia all'interno della nostra casa che nella comunità, un uso sano, responsabile e creativo dei media digitali.

Perché un PATTO?



Firmare il Patto Digitale significa formare una comunità educante che promuova un uso consapevole e sano della tecnologia, tutelando il benessere di ragazzi e adulti e rafforzando l'alleanza tra scuola e famiglie



A chi ci rivolgiamo?

A chiunque abbia il desiderio di far parte di una SQUADRA che abbia a cuore l'educazione (anche quella digitale) di bambine, bambini, ragazze e ragazzi

Benefici



Sentirsi parte di una comunità
Migliorare il dialogo con i figli
Diminuire il rischio di Cyberbullismo
Aumentare il benessere psichico e nelle relazioni tra i coetanei

Font: Biancoenero®

Per info scrivici a pattidigitali.stezzano@gmail.com

Comune di Stezzano

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

0-6 ANNI

un'alleanza tra famiglie per una crescita digitale consapevole

SOTTOSCRIVENDO QUESTO DOCUMENTO, LA NOSTRA FAMIGLIA ADERISCE AL MANIFESTO DELL'EDUCAZIONE DIGITALE DI COMUNITÀ, SI IMPEGNA A SEGUIRE UN PERCORSO DI GRADUALITÀ E CONSAPEVOLEZZA NELL'USO DELLE TECNOLOGIE, METTENDO AL CENTRO IL BENESSERE PSICOFISICO E RELAZIONALE DEI BAMBINI SIN DAI PRIMI ANNI DI VITA.

IL MOVIMENTO SVILUPPA IL CERVELLO
L'esperienza diretta, la libertà di muoversi e di giocare incoraggiano la curiosità.
Privilegiare le attività all'aperto.



ASCOLTIAMO E DIALOGHIAMO CON I BAMBINI
Aumentiamo la qualità del tempo dedicata ai nostri bambini.

MENO È MEGLIO
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda:
0-2 anni: nessuno schermo
2-5 anni: massimo 1 ora al giorno cumulativa di tutti gli schermi (tv, PC, smartphone, playstation e simili in sessioni brevi di 20 minuti).



PROPONIAMO ALTERNATIVE AGLI SCHERMI
Soprattutto nei momenti di attesa e di noia proponiamo valide alternative quali letture, giochi creativi, uscite all'aria aperta, attività manuali, partecipazione alla vita quotidiana.



PROTEGGIAMO I SOGNI
Prima di dormire leggiamo una storia evitando gli schermi.

IL NOSTRO SGUARDO È PREZIOSO
Quando siamo con i nostri bambini prestiamogli la nostra attenzione, spegniamo i telefoni o mettiamoli in silenzioso; viviamo il momento assaporando le conquiste dei nostri figli anziché osservarle costantemente attraverso l'obiettivo della fotocamera.



GUARDIAMO INSIEME
Non sottovalutiamo cosa guardano i nostri bambini, ma stiamo con loro davanti agli schermi: garantiamo una fruizione condivisa con gli adulti.

Non usare lo schermo:
- a tavola (vale anche per gli adulti)
- quando ci sono altri bambini
- durante il gioco libero
- durante le attese (in macchina, dal pediatra, in fila...)
- nei momenti di relazione esclusiva (coccole, letture, cura di sé...)



TUTELA LA PRIVACY
Proteggiamo la privacy dei bambini evitando la condivisione online di loro foto e video (sharenting), consapevoli che i dati caricati in rete rimangono per sempre.

FIRMA QUI
https://pattidigitali.it/stezzano



per info: pattidigitali.stezzano@gmail.com

Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

Istituto Comprensivo "L. Caroli" - Stezzano

PATTI DIGITALI Stezzano

PICCOLO PRINCIPE STUDIO PER L'ETA' EVOLUTIVA

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ 0-6 ANNI

APPROFONDIMENTI

I RISCHI IN ETÀ EVOLUTIVA SECONDO LA LETTERATURA SCIENTIFICA

DAL COMUNICATO STAMPA DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
degli Stati Generali della Pediatria - novembre 2025

Salute fisica e obesità
Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.

Sviluppo cognitivo
L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.

Sonno
L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.

Dipendenze digitali
Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.

Salute mentale
L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.

Cyberbullismo
Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.

Sessualità online
L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.

Vista e salute oculare
Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.

Ci impegniamo a creare occasioni tra noi genitori di promozione e confronto sui patti digitali.



per info: pattidigitali.stezzano@gmail.com

Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

Istituto Comprensivo "L. Caroli" - Stezzano

PATTI DIGITALI Stezzano

PICCOLO PRINCIPE STUDIO PER L'ETA' EVOLUTIVA

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

6-10 ANNI

un'alleanza tra famiglie per una crescita digitale consapevole

SOTTOSCRIVENDO QUESTO DOCUMENTO, LA NOSTRA FAMIGLIA ADERISCE AL MANIFESTO DELL'EDUCAZIONE DIGITALE DI COMUNITÀ, SI IMPEGNA A SEGUIRE UN PERCORSO DI GRADUALITÀ E CONSAPEVOLEZZA NELL'USO DELLE TECNOLOGIE, METTENDO AL CENTRO IL BENESSERE PSICOFISICO E RELAZIONALE DEI BAMBINI SIN DAI PRIMI ANNI DI VITA.

Attendiamo almeno fino ai 13 anni per la consegna di uno smartphone personale connesso alla rete.

PRIMARIA SMARTPHONE-FREE

Evitare la consegna di uno smartphone personale nel corso della scuola primaria e attendere possibilmente la fine della seconda media.
Se l'avessi già consegnato?
E' ancora più importante aderire al Patto Digitale e stabilire con i propri figli le regole di utilizzo (accordo di famiglia).





NIENTE SCHERMI A TAVOLA E PRIMA DEL SONNO

I dispositivi restano spenti durante i pasti e almeno un'ora prima di andare a dormire. La notte, smartphone e tablet vengono riposti in una stanza diversa dalla camera da letto.



SPAZI COMUNI E SUPERVISIONE

L'accesso a Internet avviene solo in spazi condivisi della casa (es. cucina, salotto) e mai in isolamento in cameretta. La navigazione deve essere sempre accompagnata da un adulto.
Far vedere solo materiali video selezionati dai genitori, e visti prima.



RISPETTO DEI LIMITI D'ETÀ E CONTENUTI

Ci impegniamo a rispettare rigorosamente le soglie di età per l'uso dei social (vietati sotto i 13/14 anni) e la classificazione PEGI per i videogiochi, selezionando solo contenuti adatti allo sviluppo e all'età.



CREIAMO ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

Ci impegniamo a creare occasioni di gioco libero tra pari senza l'uso degli schermi. Quando i bambini si ritrovano per giocare o per feste, ogni schermo viene spento per favorire la socialità reale, il movimento e le relazioni in presenza.

TRASPARENZA E PARENTAL CONTROL

Fino ai 16 anni, i genitori conoscono le password di accesso ai dispositivi. Si utilizzano attivamente filtri per i contenuti e sistemi di limitazione del tempo di utilizzo giornaliero.

USO ATTIVO E CREATIVO

Incoraggiamo l'uso del digitale come strumento per creare (fare foto, video, musica, coding) piuttosto che per la fruizione passiva di contenuti infiniti (scroll di video).

GUARDIAMO INSIEME

Non sottovalutiamo cosa guardano i nostri bambini, ma stiamo con loro davanti agli schermi: garantiamo una fruizione condivisa con gli adulti.

FIRMA QUI
https://pattidigitali.it/stezzano



per info: pattidigitali.stezzano@gmail.com

Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

6-10 ANNI

APPROFONDIMENTI

LE 7 P CHE AIUTANO A CRESCERE

DAL COMUNICATO STAMPA DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
degli Stati Generali della Pediatria - novembre 2025

Posticipare: Ritardare il più possibile l'accesso a Internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.

Proteggere: Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.

Porre regole chiare: Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.

Partecipare all'educazione digitale: Informare criticamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie.

Prevenire rischi e dipendenze: Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.

Preservare la presenza dell'adulto: L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.

Promuovere esperienze reali: Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.

Ci impegniamo a creare occasioni tra noi genitori di promozione e confronto sui patti digitali.

Scrivici per avere informazioni e/o la bozza dell'accordo di famiglia per l'uso del telefono e di internet: pattidigitali.stezzano@gmail.com



Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

Istituto Comprensivo "L. Caroli" - Stezzano

PATTI DIGITALI Stezzano

PICCOLO PRINCIPE STUDIO PER L'ETA' EVOLUTIVA

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

11-14 ANNI

un'alleanza tra famiglie per una crescita digitale consapevole

SOTTOSCRIVENDO QUESTO DOCUMENTO, LA NOSTRA FAMIGLIA ADERISCE AL MANIFESTO DELL'EDUCAZIONE DIGITALE DI COMUNITÀ, SI IMPEGNA A SEGUIRE UN PERCORSO DI GRADUALITÀ E CONSAPEVOLEZZA NELL'USO DELLE TECNOLOGIE, METTENDO AL CENTRO IL BENESSERE PSICOFISICO E RELAZIONALE DEI BAMBINI SIN DAI PRIMI ANNI DI VITA.

Attendiamo almeno fino ai 13 anni per la consegna di uno smartphone personale connesso alla rete.

SMARTPHONE "TRASPARENTE" ALMENO FINO AI 16 ANNI



Per accompagnare i figli verso l'autonomia, i genitori devono conoscere le password di accesso ai dispositivi e controllare regolarmente (non di nascosto) chat, cronologia e app.
Si raccomanda l'uso di sistemi di parental control per monitorare tempi e contenuti.



ATTESA PER LA CONSEGNA DELLO SMARTPHONE



Ci impegniamo a ritardare il più possibile la consegna di uno smartphone personale con connessione libera, preferibilmente non prima della fine della seconda o terza media.
Se necessario per la reperibilità, si utilizzeranno telefoni di vecchia generazione (senza internet) o smartphone filtrati "di default".



NON APRIAMO CHAT DI CLASSE:



Accordiamoci tra genitori e facciamo in modo che NON venga aperta una chat di classe su Whatsapp poiché non è utile e crea problemi di relazione.

SOTTOSCRIZIONE DI UN ACCORDO DI FAMIGLIA

per regolare l'uso del cellulare e per far sì che la tecnologia sia un aiuto e non un problema.

LUOGHI E ORARI DEFINITI

Concordiamo momenti rigorosamente "smartphone-free": a tavola, durante lo studio, durante lo sport e di notte (riponendo il dispositivo in un'altra stanza per tutelare il sonno). Incoraggiamo l'uso dei dispositivi in spazi comuni della casa per evitare l'isolamento.

APP E SOCIAL IN REGOLA CON L'ETÀ

Ci impegniamo a rispettare i limiti di età previsti dalla legge e dalle piattaforme (es. TikTok, Instagram, WhatsApp e Telegram hanno soglie minime di 13/14 anni). Verifichiamo sempre la classificazione PEGI per videogame e contenuti video.

IL DIGITALE COME STRUMENTO CREATIVO E CRITICO

Incoraggiamo i figli a usare la rete non per la fruizione passiva (scroll di video), ma per informarsi, imparare e creare (montaggio video, musica, coding), mantenendo aperto il dialogo sui rischi e le opportunità del mondo online.

FIRMA QUI
https://pattidigitali.it/stezzano



per info: pattidigitali.stezzano@gmail.com

Font: Biancoenero®

Comune di Stezzano

PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

11-14 ANNI

APPROFONDIMENTI

PERCHÉ UN PATTO? CONSAPEVOLEZZA DEI RISCHI

Le ricerche scientifiche indicano che l'uso scorretto o eccessivo degli schermi può causare:

Problemi Fisici
disturbi del sonno, della vista e della postura; aumento della sedentarietà e dei disturbi alimentari.

Problemi Cognitivi
calo dei tempi di attenzione e difficoltà di concentrazione nello studio.

Conseguenze Psicologiche
ansia e svalutazione di sé di fronte a modelli estetici distorti sui social, oltre a traumi legati alla visione di contenuti inadatti.

Reati e Pericoli Online
rischio di cyberbullismo, violazione della privacy, contatti con sconosciuti ed emulazione di sfide pericolose.

IL RUOLO DEGLI ADULTI: ESEMPIO E TUTELA

La scelta educativa è credibile solo se sostenuta dall'esempio degli adulti. Come genitori ci impegniamo a:

Essere modelli positivi
limitando l'uso del nostro smartphone a tavola e durante i momenti di dialogo familiare.

Tutelare la privacy
evitando di condividere online foto o video dei figli senza il loro consenso, consapevoli che le tracce digitali rimangono per sempre.

Esercitare la vigilanza:
ricordando che fino ai 18 anni i genitori sono legalmente corresponsabili delle attività online dei figli, inclusi eventuali danni a terzi o reati.

Navigare insieme:
trasformare l'uso dei media in un'attività familiare, commentando ciò che si vede e aiutando i figli a sviluppare senso critico verso i meccanismi di mercato delle piattaforme.

Ci impegniamo a creare occasioni tra noi genitori di promozione e confronto sui patti digitali.

Scrivici per avere informazioni e/o la bozza dell'accordo di famiglia per l'uso del telefono e di internet: pattidigitali.stezzano@gmail.com



Font: Biancoenero®

ACCORDO DI FAMIGLIA
PER L'USO DEL TELEFONO E DI INTERNET

Questo patto serve a far sì che la tecnologia sia un aiuto e non un problema. Ricorda: il telefono è di proprietà dei genitori, che te lo prestano per l'uso quotidiano finché dimostri di saperlo gestire bene.

1. ORARI E LUOGHI (DISCONNETTERE PER VIVERE)

· Il "coprifuoco" digitale: I genitori decidono a che ora si spegne il telefono in base all'età e ai giorni della settimana.
· Notti serene: Di notte il telefono resta fuori dalla camera da letto e spento. Niente scuse: per la sveglia si usa un orologio vero.
· Niente schermi a tavola: Al ristorante, a casa o mentre parli con qualcuno, il telefono non esiste. Si risponde però sempre alle chiamate di mamma e papà.
· Rispetto del silenzio: Il telefono resta spento a scuola, in biblioteca, in chiesa o in altri luoghi pubblici dove è richiesto silenzio.

2. PASSWORD E SICUREZZA (ZERO SEGRETI CON I GENITORI)

· Trasparenza: I genitori conoscono la tua password e possono controllare messaggi, video e app quando lo ritengono opportuno. Tu non devi rivelare il PIN a nessuno, tranne che a noi.
· Accessi sicuri: Non loggarti mai sui telefoni degli amici e usa password complicate che non siano facili da indovinare.
· Studio: Durante i compiti, il telefono si usa solo se serve davvero per la scuola.

3. COMPORTAMENTO ONLINE (RISPETTO E PRIVACY)

· Niente Social senza permesso: Non ci si iscrive a nessuna app o social network senza che mamma e papà abbiano dato l'ok e verificato che sia adatto alla tua età.
· Informazioni riservate: Non si condividono mai indirizzo di casa, nome della scuola, numero di telefono o email.
· Rispetto degli altri: Non si pubblicano foto o video di familiari o amici senza il loro consenso. È vietato inviare o ricevere foto intime e usare un linguaggio volgare o offensivo nelle chat.
· Niente bullismo: Non partecipare mai a conversazioni che servono a umiliare o ferire qualcuno. Agisci online con la stessa integrità che dimostreresti in una conversazione reale.



Font: Biancoenero®

ACCORDO DI FAMIGLIA
PER L'USO DEL TELEFONO E DI INTERNET

4. SICUREZZA E RISCHI (PARLA CON NOI)

· Sconosciuti: Se ricevi messaggi da persone che non conosci o richieste di incontro, dillo subito a mamma e papà.
· Disagio: Se qualcuno ti insulta online o vedi qualcosa (come siti con contenuti espliciti) che ti fa sentire a disagio, parlane con noi: non sei solo.

5. RESPONSABILITÀ (COSA SUCCEDE SE...)

· Violazione del patto: Se le regole non vengono rispettate, il telefono verrà ritirato temporaneamente. Ne parleremo insieme per capire come migliorare.

6. VIVI IL MONDO REALE

· Goditi il momento: Non passare il tempo a fare migliaia di foto inutili; prova a vivere le esperienze invece di documentarle sempre.
· Stacca la spina: Ogni tanto lascia il telefono a casa di proposito. Osserva la natura, fai sport e incontra gli amici di persona.

Questo patto non è solo per il telefono, ma per la vita.
Fidati della tua testa e del tuo cuore più che di qualsiasi macchina.
Ti vogliamo bene.
Firma del/i genitore/i _____
Firma del/la Figlio/a: _____
Data: _____