CITTÀ di PINEROLO

PATTI DIGITALI

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

0-6 ANNI
PATTI DIGITALI

Un impegno per un uso sano della tecnologia e un'educazione al digitale

COSA SONO I PATTI DIGITALI DI COMUNITA'?

Una comunità che si unisce per promuovere un uso consapevole della tecnologia, proteggere e supportare le nuove generazioni. Unisciti a genitori, nonni, pediatre, educatrici, insegnanti, psicologhe, animatori sociali, istruttori sportivi e operatori culturali! *

REGOLE PER L'USO SANO DEGLI SCHERMI

Limiti orari



0-2 anni: NO agli schermi.
3-6 anni: massimo 1 ora al giorno, sempre insieme ad una persona adulta.

Luoghi

Niente schermi in camera da letto ed evitarli per almeno 2 ore prima di andare a dormire.
Spegni telefoni e TV durante i pasti: il cibo è nutrimento e relazione, goditi il piacere di mangiare e stare insieme.
Niente schermi durante gli spostamenti, sia in passeggino che in auto o su mezzi diversi.
Niente schermi a ristorante o in luoghi deputati ad essere vissuti con la comunità.

Proteggere la privacy





Limita foto e video di bambine e bambini sui social.
Goditi il momento senza dover condividere tutto online.

Modalità



Adoperare il digitale per attività creative ed educative o per coltivare relazioni con persone care che sono distanti.
Supervisionare i contenuti prima di proporli alle bambine.
Commentare sempre insieme ciò che si vede e si fa con i dispositivi.
Per applicazioni e video fare riferimento ai termini di utilizzo relativi all'età (PEGI). Esistono, inoltre, contenuti pensati da educatori e pedagogisti.

L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

- I dispositivi non sono babysitter, calmanti o premi.
- Accetta eventuali momenti di frustrazione senza ricorrere agli schermi (attese, viaggi in macchina, ecc.).
- Fai vivere ed esprimere le emozioni per imparare a regolarle.
- Anche tu evita l'uso di dispositivi durante i momenti insieme. Il tuo sguardo e il tuo esempio sono preziosi!
- Nessuna tecnologia può sostituire la figura genitoriale!

UNISCITI A NOI!

Firma il patto e contribuisci a creare una comunità consapevole e protettiva per i nostri ragazzi

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

LE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

PATTO 0-6 ANNI

Lettura e narrazione

Leggere insieme e raccontare storie stimola lo sviluppo cognitivo ed emotivo fin dai primi mesi di vita.



Movimento e creatività

Promuovere il gioco, l'attività fisica, artistica, musicale, la manualità e la curiosità per favorire una crescita armoniosa.

Esperienze nella natura e socialità

Passeggiate all'aria aperta e momenti di condivisione con altri bambini e bambine sono preziose occasioni per imparare e crescere insieme.

RISCHI

Problemi fisici

Dipendenza. Aumento dei problemi alla vista, all'udito e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

Problemi cognitivi

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, della memoria, ritardo nello sviluppo del linguaggio, riduzione della creatività.

Conseguenze psicologiche

Paure e traumi legati alla visione di contenuti per adulti.



USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO



Le competenze digitali saranno fondamentali nel futuro delle nostre bambine. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con loro su ciò che fanno e che li interessa online. Sostenere l'utilizzo creativo e l'uso della rete per imparare cose nuove alleandosi con la comunità educante per arricchire la consapevolezza e la competenza digitale.

FORMAZIONE E INCONTRI PER LA COMUNITA'

- ✓ Chiederemo un patto anche alle scuole!!
- ✓ Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri on line e in presenza, visita la pagina sul sito del Comune con link utili e aggiornamenti

https://www.comune.pinerolo.to.it/schede-informative/patti-digitali-comunita
pattidigitali@comune.pinerolo.to.it

(*) per rispettare la parità di genere si è utilizzato alternativamente il maschile e il femminile

CITTÀ di PINEROLO

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

PATTI DIGITALI

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

CITTÀ di PINEROLO

PATTI DIGITALI

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI Consulta PINEROLO

6-11 ANNI

PATTI DIGITALI

Un impegno per un uso sano della tecnologia e un'educazione al digitale

COSA SONO I PATTI DIGITALI DI COMUNITA'?

Una comunità che si unisce per promuovere un uso consapevole della tecnologia, proteggere e supportare le nuove generazioni. Unisciti a genitori, nonni, pediatre, educatrici, insegnanti, psicologhe, animatori sociali, istruttori sportivi e operatori culturali! *

REGOLE PER L'USO SANO DEGLI SCHERMI

Limiti orari



Non più di 2 ore al giorno e non tutti i giorni
Concordare insieme i momenti di utilizzo, evitando il mattino, la sera prima di andare a dormire e i pasti.

Luoghi



Concordare insieme dove, meglio negli spazi condivisi con gli adulti.
Non si utilizzano strumenti digitali mentre si guardano altri schermi, si cammina per strada o si utilizza qualsiasi altro mezzo.

Modalità



Evitare la consegna di uno smartphone personale in questa fascia di età
Adoperare il digitale per attività creative e istruttive o per coltivare relazioni con persone care e a distanza.
Commentare sempre insieme ciò che si vede e si fa con i dispositivi; rimanere accanto soprattutto quando si è online: in rete solo se accompagnati!
Per app, contenuti e videogiochi fare riferimento ai termini di utilizzo relativi all'età. Per legge chi frequenta la scuola primaria non può registrarsi su APP e piattaforme di vario genere.

L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

- L'esempio è fondamentale: chi è in crescita osserva e imita.
- A volte le parole non bastano. Fai vedere come si usano gli schermi in modo responsabile ai bambini.
- Ricorda che stare insieme con loro è più importante di qualsiasi notifica.
- Il tempo trascorso davanti agli schermi sottrae tempo alle relazioni.

UNISCITI A NOI!

Firma il patto e contribuisci a creare una comunità consapevole e protettiva per i nostri ragazzi

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

LE ALTERNATIVE A TECNOLOGIA E SCHERMI

PATTO 6-11 ANNI



Lettura e narrazione

Leggere insieme e raccontare storie stimola lo sviluppo cognitivo ed emotivo fin dai primi mesi di vita.

Movimento e creatività

Promuovere il gioco, l'attività fisica, artistica, musicale, la manualità e la curiosità per favorire una crescita armoniosa.

Esperienze nella natura e socialità

Passeggiate all'aria aperta e momenti di condivisione con altri bambini e bambine sono preziose occasioni per imparare e crescere insieme.

RISCHI



Problemi fisici

Aumento dei problemi alla vista, all'udito e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

Problemi cognitivi

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, della memoria, ritardo nello sviluppo del linguaggio, riduzione della creatività.

Conseguenze psicologiche

Paure e traumi legati alla visione di contenuti per adulti.

Reati e pericoli online

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

USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le competenze digitali saranno fondamentali nel futuro delle nostre bambine. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri bambini 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 digitale di adulti e bambini.

FORMAZIONE E INCONTRI PER LA COMUNITA'

- Chiederemo un patto anche alle scuole!!
- Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri on line e in presenza, visita la pagina sul sito del Comune con link utili e aggiornamenti.

https://www.comune.pinerolo.to.it/schede-informative/patti-digitali-comunita
pattidigitali@comune.pinerolo.to.it

(*) per rispettare la parità di genere si è utilizzato alternativamente il maschile e il femminile

CITTÀ di PINEROLO

Consulta Comunale per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI Consulta PINEROLO

PATTI DIGITALI

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

CITTÀ di PINEROLO

PATTI DIGITALI

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

11-14 ANNI

PATTI DIGITALI

Un impegno per un uso sano della tecnologia e un'educazione al digitale

COSA SONO I PATTI DIGITALI DI COMUNITA'?

Una comunità che si unisce per promuovere un uso consapevole della tecnologia, proteggere e supportare le nuove generazioni. Unisciti a genitori, nonni, pediatre, educatrici, insegnanti, psicologhe, animatori sociali, istruttori sportivi e operatori culturali! *

REGOLE PER L'USO SANO DEGLI SCHERMI

Limiti su luoghi e orari

Quando consegni lo smartphone personale a tua figlia ti suggeriamo di farle sottoscrivere un contratto:



- Poche regole ma chiare su orari e luoghi di utilizzo dello smartphone.
- È importante definire un tempo massimo che potrebbe essere controllato da un app di parental control.
- Concordare insieme dove, meglio negli spazi condivisi con gli adulti.
- Non si utilizzano strumenti digitali mentre si guardano altri schermi, si cammina per strada o si utilizza qualsiasi altro mezzo.
- Videogiochi e app si scaricano insieme.
- Le chat possano essere visualizzate anche dai genitori.

Proteggere il sonno

Decidi un posto della casa dove riporre gli smartphone prima di andare a dormire e dai l'esempio mettendoci anche il tuo. Torna ad utilizzare la buona vecchia sveglia. E' preferibile non utilizzare i dispositivi prima di andare a letto. Ricorda: i dispositivi alterano la qualità del sonno con conseguenze sulla vita quotidiana.

Modalità

E' preferibile concedere l'utilizzo dello smartphone in totale autonomia non prima dei 14 anni. Per app, contenuti e videogiochi fare riferimento ai termini di utilizzo relativi all'età. Lo smartphone trasparente fino ai 14 anni: la password di qualsiasi dispositivo deve essere comunicata ai genitori che hanno l'obbligo legale di controllare i social media e le attività on line, possibilmente assieme ai figli. L'obbligo del controllo prevale sulla privacy.









UNISCITI A NOI!

Firma il patto e contribuisci a creare una comunità consapevole e protettiva per i nostri ragazzi.

L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

A volte le parole non bastano.
Quando fai vedere come si usa lo smartphone in modo responsabile ai più giovani, capiranno meglio come comportarsi.

Dai un esempio di equilibrio tra vita online e offline.

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

LE ALTERNATIVE ALLA TECNOLOGIA

PATTO
11-14 ANNI

Promuovi alternative

Il gruppo dei coetanei è fondamentale per la crescita dei giovani, favorisci momenti di incontro dal vivo: uscire, giocare, correre con gli altri aiuta a stare bene. Sono molto importanti attività sportive, culturali, creative, ma anche momenti non strutturati di relax senza gli schermi.

RISCHI



Problemi fisici

Aumento dei problemi alla vista, all'udito e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

Problemi cognitivi

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, della memoria, riduzione della creatività, delle capacità sociali.

Conseguenze psicologiche

Paure e traumi legati alla visione di contenuti non adeguati all'età, dipendenza, ansia, svalutazione personale, depressione, gaming patologico, nomophobia, isolamento sociale.

Reati e pericoli online

Violazione della privacy, adescamenti per scopi economici o sessuali, manipolazioni, revenge porn, insulti e offese online, cyberbullismo, accesso a contenuti pornografici.

Ricorda: tutto quello che viene condiviso in rete resta per sempre di dominio pubblico e potrebbe essere utilizzato per qualsiasi scopo anche a distanza di anni. Scopri cosa guarda e ascolta tua figlia.
Ricorda: quello che avviene sui social e in rete coinvolge emotivamente i giovani tanto quanto un' esperienza reale: un ascolto senza giudizio favorisce una richiesta di aiuto in caso di difficoltà.

USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le competenze digitali saranno fondamentali nel futuro delle nostre ragazze. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare con i propri ragazzi 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 digitale di adulti e ragazzi.

FORMAZIONE E INCONTRI PER LA COMUNITA'

- Chiederemo un patto anche alle scuole!!
- Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri on line e in presenza, visita la pagina sul sito del Comune con link utili e aggiornamenti.

https://www.comune.pinerolo.to.it/schede-informative/patti-digitali-comunita
pattidigitali@comune.pinerolo.to.it

(*) per rispettare la parità di genere si è utilizzato alternativamente il maschile e il femminile

CITTÀ di PINEROLO

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

PATTI DIGITALI

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

CITTÀ di PINEROLO

PATTI DIGITALI

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

14-17 ANNI

PATTI DIGITALI

Un impegno per un uso sano della tecnologia e un'educazione al digitale

COSA SONO I PATTI DIGITALI DI COMUNITA'?

Una comunità che si unisce per promuovere un uso consapevole della tecnologia, proteggere e supportare le nuove generazioni. Unisciti a genitori, nonni, pediatre, educatrici, insegnanti, psicologhe, animatori sociali, istruttori sportivi e operatori culturali! *

BUONE PRASSI PER UN USO SANO DEGLI SCHERMI

Delimitare tempi e luoghi

Evitiamo un utilizzo prolungato degli schermi specialmente nelle ore serali; meglio non utilizzarli nell'ora prima di coricarsi.
Verifichiamo periodicamente il tempo di utilizzo degli schermi e condividiamo in famiglia riflessioni aperte sugli eccessi.
Evitiamo di usare gli schermi quando siamo in compagnia di amici, parenti o a tavola, per godere di momenti belli insieme agli altri!
Evitiamo di usare più schermi simultaneamente e mentre camminiamo per strada o utilizziamo qualsiasi altro mezzo.

Sviluppare una mentalità critica

Facciamo attenzione ai contatti e a fornire i nostri dati personali senza verificare la fonte che li richiede; non clicchiamo mai sui "link" se non provengono da fonti ufficiali per proteggerci da virus e malware.

Parlare dei rischi e delle opportunità

Condividiamo in famiglia le buone prassi della sicurezza on line.
Parliamo delle esperienze delle ragazze nel web: condividiamo quello che si fa in rete per proteggerci insieme. Affrontiamo con sincerità temi come pubblicità ingannevoli, giochi d'azzardo online, pornografia, furto d'indentità... ascoltiamoci e confrontiamoci per riconoscere i rischi e affrontarli con consapevolezza.









L'IMPORTANZA DELL'ESEMPIO

Usiamo il digitale con responsabilità verso le generazioni future: pensiamo all'impatto delle nostre azioni online su chi verrà dopo.
L'esempio di tutti verso tutti è fondamentale per accrescere le nostre competenze ON LIFE e tutelare i più fragili.

UNISCITI A NOI!

Firmiamo anche noi il patto e contribuiamo a creare una comunità consapevole e protettiva per i ragazzi.

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.

LE ALTERNATIVE AGLI SCHERMI

PATTO
14-17 ANNI

Il gruppo dei coetanei è fondamentale per la crescita delle ragazze: incentiviamo momenti di incontro dal vivo e attività sportive, artistiche, manuali, ricreative, ecc.
Incentiviamo le esperienze a contatto con la natura.
Definiamo e sosteniamo momenti di pausa dalle attività davanti agli schermi: è importante allontanarsi dagli stessi, muovere il corpo e suddividere il tempo equilibrando momenti online e offline.

RISCHI



Problemi fisici

Aumento dei problemi alla vista, all'udito e alla postura, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

Problemi cognitivi

Difficoltà di concentrazione e apprendimento, diminuzione dei tempi di attenzione, della memoria, riduzione della creatività, delle capacità sociali.

Conseguenze psicologiche

Paure e traumi legati alla visione di contenuti non adeguati all'età, dipendenza, ansia, svalutazione personale, depressione, gaming patologico o gioco d'azzardo patologico, nomophobia, isolamento sociale.

Reati e pericoli online

Violazione della privacy, adescamenti per scopi economici o sessuali, manipolazioni, revenge porn, insulti e offese online, cyberbullismo, accesso a contenuti pornografici.

Ricordiamo che i genitori mantengono la responsabilità civile per i figli fino a 18 anni

USO CONSAPEVOLE, POSITIVO E DIDATTICO

Le competenze digitali saranno fondamentali nel nostro futuro. Per questo motivo è importante non limitarsi alle regole, ma parlare e ragionare tra ragazzi e con gli adulti su ciò che facciamo e che ci interessa online, sostenere l'utilizzo creativo e l'uso della rete per informarsi e per imparare cose nuove alleandosi con coetanei, genitori e insegnanti per arricchire la consapevolezza digitale di adulti e noi ragazzi.

FORMAZIONE E INCONTRI PER LA COMUNITA'

- ✓ Chiederemo un patto anche alle scuole!!
- ✓ Per approfondire questi temi saranno organizzati incontri on line e in presenza, visita la pagina sul sito del Comune con link utili e aggiornamenti.

https://www.comune.pinerolo.to.it/schede-informative/patti-digitali-comunita
pattidigitali@comune.pinerolo.to.it

(*) per rispettare la parità di genere si è utilizzato alternativamente il maschile e il femminile

CITTÀ di PINEROLO

Consulta Comunale
per i patti digitali di Comunità

PATTI DIGITALI
Consulta PINEROLO

PATTI DIGITALI

COPIA CARTACEA DI ORIGINALE DIGITALE
Riproduzione cartacea ai sensi del D.Lgs.82/2005 e successive modificazioni, di originale digitale.