



IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*





Valle di Cembra
IL NOSTRO PATTO
DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

IL NOSTRO IMPEGNO PER UN FUTURO DIGITALE CONSAPEVOLE

Crediamo che **per crescere figli capaci di navigare nel mondo digitale** serva molto più di un semplice manuale: **serve una comunità unita.**

Questo patto nasce dal nostro desiderio di genitori di essere guide coerenti, pronte al dialogo e sempre aggiornate. Non siamo soli.

Sottoscrivendo i Patti digitali di comunità, trasformiamo le nostre case in laboratori di responsabilità e creatività. Che tu sia un genitore, un nonno, un allenatore o un educatore, questo manifesto è per te.

Insieme, ci impegniamo a rispettare queste regole condivise per trasformare la tecnologia in una vera opportunità.



Valle di Cembra

IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

TECNOLOGIA COME BUSSOLA PER LA CRESCITA: CONSAPEVOLE, RESPONSABILE E UTILE

Coltiviamo il rispetto oltre lo schermo.

Crediamo che la gentilezza non debba avere confini: ci impegniamo a seminare educazione e cura anche negli spazi digitali, agendo con fermezza contro ogni forma di cyberbullismo. La tecnologia per noi non è un semplice passatempo, ma uno strumento costruttivo: per questo, scegliamo di essere noi stessi il primo esempio di equilibrio nell'uso dei dispositivi.

Imparare a navigare con sguardo critico. Vogliamo che i nostri ragazzi non siano solo spettatori, ma protagonisti consapevoli. Insieme, sviluppiamo le competenze per distinguere le opportunità dai rischi, imparando a interrogare con intelligenza i contenuti del web, le app e le nuove frontiere dell'Intelligenza Artificiale.

Il nostro obiettivo? **Trasformare la curiosità in competenza e il click in una scelta libera.**

Il Manifesto

della comunicazione non ostile

1. Virtuale è reale

Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.



Valle di Cembra

IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

CRESCERE INSIEME: L'EDUCAZIONE DIGITALE COME PERCORSO CONDIVISO

Non smettiamo mai di imparare, insieme. Il mondo digitale corre veloce, e noi abbiamo scelto di non restare a guardare. Ci impegniamo a partecipare e a promuovere momenti di formazione dedicati alle famiglie: incontri, dialoghi e approfondimenti per capire meglio le sfide di oggi. Non vogliamo essere solo "controllori", ma **compagni di viaggio competenti, capaci di ascoltare e guidare i nostri figli con consapevolezza.**

Un'alleanza che va oltre le mura di casa. Crediamo che un **messaggio** sia davvero efficace solo quando è **coerente**. Per questo, promuoviamo una **collaborazione** stretta tra noi genitori e tutte le realtà che vivono i nostri ragazzi: la scuola, le istituzioni, lo sport e le associazioni culturali. **Solo unendo le forze possiamo offrire ai giovani una bussola sicura**, parlando con una voce sola e costruendo una rete educativa che li faccia sentire sostenuti e mai soli.

Crescere nell'Era Digitale: Una Guida Pratica per Genitori

L'Infanzia (0-5 anni): Protezione e Alternative



Evitare lo schermo come "calmante"

Non usare il cellulare per gestire i capricci; preferire l'ascolto o oggetti reali da esplorare.



Regole per i primi cartoni animati

Prediligere la TV allo smartphone, limitare a 1 ora e scegliere contenuti educativi (es. Bluey).



Il buon esempio dei genitori

Evitare di mostrarsi costantemente al cellulare in casa, al parco o durante i pasti.

Verso l'Autonomia (6-14+ anni): Regole e Consapevolezza



Il "Patto Digitale" e i limiti chiari

Massimo 2 ore al giorno; schermi vietati durante i pasti, prima di dormire e durante la socializzazione.

Il primo smartphone a 14 anni

Gli esperti consigliano i 14 anni come età ideale per il primo dispositivo personale.



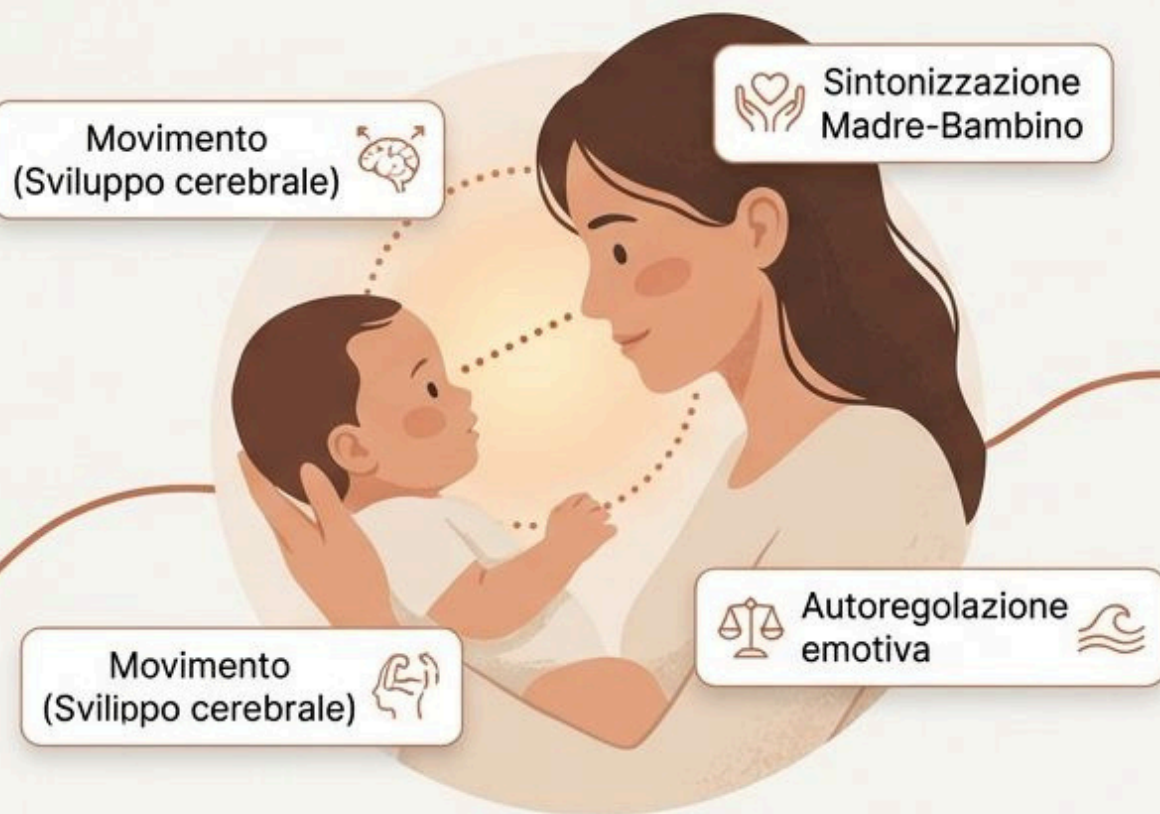
Educare ai rischi e all'IA

Discutere apertamente di cyberbullismo, privacy e uso corretto dell'Intelligenza Artificiale per lo studio.

L'Eclissi Digitale: Un Costo Opportunità per la Salute

I media digitali non sono solo una distrazione; nei primi anni di vita, si sostituiscono a esperienze biologiche fondamentali.

Scenario A: Sviluppo Naturale



Scenario B: L'Eclissi



Interferenze cliniche documentate in:
Allattamento, Sonno, Alimentazione,
Sviluppo del linguaggio, Controllo motorio.

I 6 Pilastri dell'Intervento Educativo

Principi universali tradotti per l'ambiente digitale, progettati per **proteggere e sviluppare l'autonomia del bambino.**

Gradualità
Contenuti coerenti con le capacità di masticazione psicologica.

Accompagnamento
Dalla visione passiva all'esplorazione guidata.

Corresponsabilità
Non si educa da soli. La rete territoriale sostiene la famiglia.



Progressività
Pochi stimoli alla volta; accumulazione basata sulle competenze.

Fiducia
Patti digitali di comunità per regolare l'accesso.

Libertà
Combattere l'economia dell'attenzione per garantire la scelta.

Competenze Orizzontali: Creare un'Alleanza

Lo stesso oggetto tecnologico ha un significato psicologico completamente diverso per un genitore e per un bambino.



Il Villaggio Digitale: Nessuno Educa da Solo

L'educazione digitale non è una battaglia solitaria delle famiglie, ma una responsabilità sistemica.



Il progetto Custodi Digitali dimostra che trasformare l'uso della tecnologia da condizionamento passivo a libertà consapevole richiede un'intera comunità.



Valle di Cembra

IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

I TEMPI GIUSTI E BUONE PRATICHE: APP, SOCIAL E CONTENUTI A MISURA DI CRESCITA VERSO L'AUTONOMIA DIGITALE

Rispettiamo le tappe, per una crescita serena. Crediamo che ogni età abbia le sue scoperte e i suoi tempi. Ci impegniamo a scegliere app, social, videogiochi e film che siano davvero adatti alla maturità dei nostri ragazzi, consultando con cura le classificazioni ufficiali (come il PEGI). Sappiamo che i limiti di legge — come i 14 anni per l'accesso ai social — non sono solo burocrazia, ma una protezione per la loro identità in costruzione.

Aspettare il momento giusto per il primo smartphone. Vogliamo che lo **smartphone personale** non sia una "scatola chiusa" consegnata troppo presto, ma **un traguardo raggiunto con maturità.**

Per questo, scegliamo di attendere almeno la fine della scuola secondaria di primo grado prima di affidare ai nostri ragazzi un dispositivo personale con accesso libero a internet. Questo tempo di attesa è per noi un'occasione d'oro: serve a costruire insieme la consapevolezza necessaria perché, domani, possano muoversi online in totale sicurezza e autonomia.



Valle di Cembra IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

I TEMPI GIUSTI E BUONE PRATICHE: APP, SOCIAL E CONTENUTI A MISURA DI CRESCITA VERSO L'AUTONOMIA DIGITALE

Accompagnare, non anticipare. Non vogliamo lasciare i nostri figli soli davanti a strumenti più grandi di loro. Se il confronto con i coetanei rende necessario un primo approccio digitale, scegliamo la strada della gradualità: piccoli passi fatti insieme, senza mai delegare l'autonomia troppo presto. Preferiamo, quando possibile, strumenti sicuri che permettano di comunicare senza i rischi di una navigazione senza filtri, come telefoni dedicati solo alle chiamate. **Il nostro obiettivo non è vietare, ma preparare i ragazzi a essere pronti** quando sarà il momento giusto.

La libertà è un traguardo che si conquista insieme. Proprio come insegniamo ai nostri figli a camminare e poi ad attraversare la strada, crediamo che la **navigazione in rete richieda un tempo prezioso di affiancamento e supervisione.** Ci impegniamo a essere presenti, a osservare e a guidare i loro primi passi digitali, senza lasciarli soli davanti alla vastità del web.



Valle di Cembra
IL NOSTRO PATTO
DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

IL VALORE DEL TEMPO E DELL'EQUILIBRIO

Ritrovare il ritmo, tra connessione e realtà. Crediamo che la tecnologia debba arricchire la vita, non sostituirla. Ci impegniamo a creare spazi e momenti "offline" dove il dialogo e il gioco possano fiorire senza interferenze. Insieme, definiamo tempi d'uso che proteggano il riposo, lo studio e le relazioni, offrendo ai nostri ragazzi l'esempio di una vita vissuta pienamente, anche lontano dagli schermi.

Creare sane abitudini, giorno dopo giorno. Vogliamo proteggere la bellezza della quotidianità fatta di sguardi, racconti e silenzio. Ci impegniamo a prevedere momenti della giornata completamente liberi dai dispositivi, per allenare la mente e il cuore a vivere il presente. Per dare forza a queste scelte, ogni famiglia può sottoscrivere un proprio "Contratto Educativo", uno strumento concreto che ci aiuti a ricordare e rispettare i nostri valori comuni.

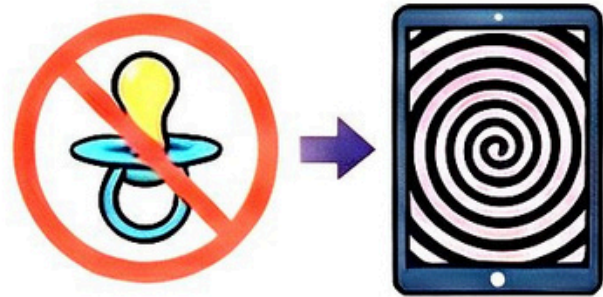
Riscopriamo il valore dei momenti "offline". Crediamo che la qualità del tempo passato insieme sia il dono più prezioso. Per questo, ci impegniamo a definire spazi e orari in cui la tecnologia fa un passo indietro: a tavola, durante i pasti, e nelle ore dedicate al riposo notturno, gli schermi restano spenti. Questo impegno non riguarda solo i ragazzi, ma anche noi adulti: siamo convinti che **il miglior insegnamento sia la nostra stessa coerenza.**

Custodi Digitali: Una Guida per il Benessere dei Bambini nell'Era degli Schermi

Il Rischio Digitale: Perché Limitare gli Schermi?



Esposizione Precoce in Aumento



Gli Schermi non sono 'Baby-Sitter':

L'uso passivo per calmare il pianto 'ipnotizza' il bambino senza insegnargli l'autoregolazione emotiva.

La Soluzione: Consigli Pratici per Fascia d'Età



Regole d'Oro: Gradualità e Presenza

Evitare schermi prima dei 2 anni

dai 3 anni, limitare a un'ora al giorno.

0-12 Mesi

Zero schermi.
Privilegiare il contatto oculare e il gioco fisico.

1-3 Anni

Limitazione massima.
No a schermi durante i pasti o prima di dormire.

3-14 Anni

Accompagnamento.
Visione condivisa, regole chiare e uso di Parental Control.

Promuovere lettura ad alta voce, gioco libero, musica ed esplorazione della natura senza schermi.

Digitale e bambini: cosa è importante sapere

Indicazioni della **Società Italiana di Pediatria (SIP)**
sulla base della revisione più recente della letteratura scientifica

I RISCHI

Cosa può influenzare se arriva
troppo presto o troppo spesso

Sonno (addormentamento
e qualità del riposo)



**Peso e salute
cardiovascolare**
(sedentarietà, sovrappeso)



**Attenzione e
apprendimento**
(ritardi del linguaggio,
attenzione ridotta)



**Umore
e benessere
emotivo** (ansia,
irritabilità, ritiro)



Relazioni
(isolamento,
conflitti)



Sicurezza online
(cyberbullismo,
contenuti
inappropriati,
adescamento)



**Proteggere l'infanzia
nel digitale** è una
responsabilità condivisa.
Chiedi consiglio
al tuo pediatra

 Società
Italiana di
Pediatria



LE REGOLE SIP

Le nuove raccomandazioni SIP



Evitare l'**accesso non
supervisionato** a Internet
prima dei 13 anni



**Rinviare lo smartphone
personale** almeno fino ai 13 anni



Ritardare il più possibile
l'**uso dei social media**



Niente dispositivi
**a tavola e prima
di dormire**



**Più attività
all'aperto,**
sport, lettura
e gioco creativo



Regole chiare,
supervisione e
dialogo costanti

In continuità con le
indicazioni SIP 2018



Nessun dispositivo
sotto i 2 anni
<1 ora/die
tra 2-5 anni
<2 ore/die
dopo i 5 anni

Sempre con
**supervisione
adulta**



Valle di Cembra
IL NOSTRO PATTO
DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

CUSTODIRE LA PRIVACY E L'IDENTITÀ DIGITALE

Proteggere oggi il domani dei nostri figli. La nostra immagine e i nostri dati sono preziosi: ci impegniamo a educare al valore della riservatezza. Insegniamo ai ragazzi che ogni traccia lasciata nel web costruisce la loro identità futura. Promuoviamo un uso discreto dei social media, nei quali il rispetto per la propria e l'altrui privacy sia la base di ogni interazione, imparando a riflettere prima di ogni "pubblica" o "condividi".



Valle di Cembra

IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

OLTRE LO SCHERMO: COSTRUIRE INSIEME SPAZI DI VITA

Apriamo nuove porte alla creatività e all'incontro. Crediamo che il miglior modo per bilanciare il mondo digitale sia offrire un mondo reale ricco, vibrante e accogliente. Ci impegniamo a immaginare, cercare e far nascere nuovi spazi dove i nostri ragazzi possano incontrarsi, mettersi alla prova e divertirsi. Che si tratti di un pomeriggio strutturato o di un momento di gioco libero, **vogliamo che ogni giovane trovi un'alternativa entusiasmante alla solitudine di uno schermo.**

Un territorio che si prende cura dei suoi giovani. Non vogliamo agire da soli: ci impegniamo a tessere alleanze con le scuole e con tutte le realtà del nostro territorio. Insieme alle istituzioni e alle associazioni, lavoriamo per trasformare la nostra comunità in un laboratorio di esperienze vive, sport, cultura e socialità. Perché un ragazzo che ha passioni forti nel mondo reale è un cittadino digitale più sicuro e consapevole. Sappiamo che **per educare serve un intero villaggio.** Per questo, il nostro patto non si ferma alla porta di casa: coinvolge nonni, zii, allenatori e associazioni. Ci impegniamo a sostenerci a vicenda, a scambiarci dubbi e soluzioni, creando una rete territoriale solida dove la coerenza educativa sia la nostra forza. **Insieme, possiamo diventare una guida sicura per i cittadini digitali di domani.**

I bambini ci osservano.



**NOI SIAMO
IL LORO
ESEMPIO.**



Prima di dare regole sui dispositivi, dobbiamo guardare alle nostre abitudini.
La tecnologia è utile, ma il modo in cui la usiamo noi plasma il loro futuro.

Non a tutte le età gli schermi fanno bene.



Insight:
Ai nostri bambini servono esperienze concrete per conoscere il mondo.

Il mondo fisico insegna ciò che uno schermo piatto non può trasmettere.
Il tatto, lo spazio e l'interazione reale sono i veri motori dello sviluppo.

Dispositivi e Regole Chiare

Ad ogni età, gradualmente, la giusta autonomia.

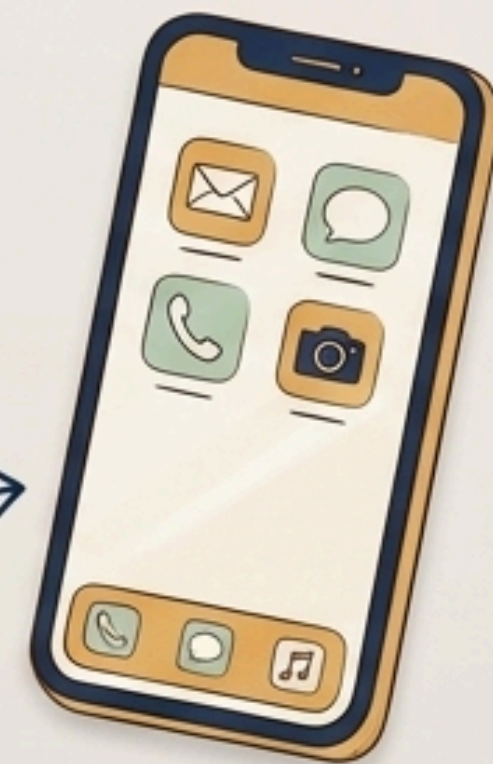


Family Tablet

Il Tablet di Casa:

Deve essere molto chiaro quali contenuti si possono utilizzare e quali sono vietati. Il genitore deve monitorare e limitare l'accesso.

Il Telefono (Privato o dei Genitori): Deve essere discusso e stabilito a priori cosa si può e non si può fare.



Smartphone

Fatti le giuste domande in base all'età:

- A che età è utile saper usare un programma di grafica?
- Quando è opportuno usare un'app per ascoltare musica in modo autonomo?

Sharenting: Condividere con Consapevolezza

È sempre necessario pubblicare foto e video dei tuoi bambini?



1

Sei sicuro che da grandi saranno d'accordo con l'immagine di loro che hai costruito online?

2

Ricordi che ciò che pubblichi oggi rimane per sempre nella loro impronta digitale?

Tuteliamo la loro identità digitale fin da prima che sappiano usare un telefono.

Riscoprire le Alternative



Invece dello
Smartphone sul
comodino



Usa la Sveglia
tradizionale.



Invece del feed dei
Social



Sfoglia i Giornali e
i Libri.



Invece del
Videogioco da soli



Riscopri i Palloni e
i Giochi in scatola.



Invece dei video su
YouTube



Ascolta la Musica
nell'ambiente.

Sintesi: Il Manifesto del Genitore Digitale

Sii l'Esempio.

Spegni il tuo telefono per primo. I bambini osservano ciò che fai, non ciò che dici.



Affianca e Proteggi.

Accompagna sempre. Fino a 14 anni, il dovere di vigilanza supera il diritto alla privacy digitale.



Vivi nel Reale.

Sostituisci i pixel con esperienze. Usa libri, palloni, giochi in scatola e la natura per scoprire il mondo.



La tecnologia è uno strumento, ma la famiglia è la vera connessione.



IL NOSTRO PATTO DIGITALE DI COMUNITÀ

*Con la tecnologia nelle mani e la comunità nel cuore
scegliamo di essere presenti, consapevoli e responsabili*

