



Scegli
L'AVVENTURA
tecnologica della tua
famiglia

Crea un accordo digitale su misura

Un accordo digitale chiaro, in formato sintetico, è un modo semplice per aprire la conversazione sulla sicurezza online e sul benessere digitale della tua famiglia.



Stampalo, compilatelo insieme con le regole e le linee guida tech della tua famiglia, poi appendilo al frigo o in un posto ben visibile a tutti.

Scegli la tua avventura tech

Per aiutarti in questa missione, abbiamo preparato questa guida interattiva.

Scegli il “capitolo” più adatto all’età di tuo/a figlio/a (o dei tuoi figli) e troverai **tutto quello che ti serve per redigere il vostro accordo insieme**: difficoltà da evidenziare, impostazioni di sicurezza da rivedere e consigli esperti su un uso equilibrato della tecnologia.



Primi passi

Età 4-8

vai a pagina 3



Into the wild

Età 9-11

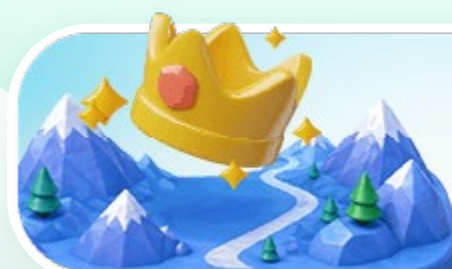
vai a pagina 7



Strade complicate

Adolescenti, età 12-14

vai a pagina 11



Il percorso degli eroi

Adolescenti, età 15+

vai a pagina 15

Per assicurarci che i ragazzi si sentano coinvolti, ci rivolgiamo direttamente a loro ad ogni capitolo. Leggi questa guida e inizia a parlare in famiglia del vostro rapporto con la tecnologia.

Vuoi passare direttamente alla creazione del tuo accordo digitale?
Vai a [pagina 19](#) per iniziare a compilarlo.

Primi passi

età 4-8



A questa età si è naturalmente curiosi ed entusiasti: è davvero il momento perfetto per esplorare il mondo con occhi nuovi. Ma alcune competenze e istinti che aiutano a muoversi nel mondo digitale in sicurezza si acquisiscono solo con l'esperienza e l'apprendimento.

È da qui che si comincia a costruire sane abitudini digitali, stabilendo regole di sicurezza e creando fiducia in famiglia.

Il parere degli esperti

Prima di stabilire le regole, vediamo insieme come usare la tecnologia in sicurezza con i più piccoli. Questi suggerimenti saranno utili per orientarsi nella conversazione:

- 1. Qualità, non quantità:** è bene privilegiare contenuti pacati, educativi o creativi. Evitate i contenuti con ritmi frenetici, flash rapidi o rumori forti.
- 2. La tecnologia come strumento:** la tecnologia è una risorsa per imparare, giocare e divertirsi, non una ricompensa o un modo per "tenere buoni" i bambini.
- 3. L'equilibrio è fondamentale:** la tecnologia non dovrebbe sostituire ciò che fa naturalmente parte della crescita, come giocare all'aperto, leggere libri e dormire a sufficienza. Secondo gli esperti, per preservare una sana routine serale è importante smettere di usare i dispositivi almeno 2 ore prima di andare a letto.
- 4. Dare il buon esempio:** i bambini imparano osservando gli adulti che li circondano: è da loro che apprendono il modo giusto di usare la tecnologia. Per questo è importante giocare o guardare contenuti insieme come famiglia il più possibile, limitando il tempo trascorso da soli con un dispositivo.

Raccomandazioni:

Sotto i 5 anni

Tempo d'uso al giorno: **30 minuti**

Orario spegnimento: **18:30**

5-8 anni

Tempo d'uso al giorno: **1 ora**

Orario spegnimento: **19:00**

Le sfide da affrontare

Una *nota veloce* per i genitori: questa sezione è pensata per essere letta prima da voi, così da poter decidere come affrontare l'argomento con vostro/a figlio/a.



Contenuti inappropriati:

Video eccessivamente stimolanti e di bassa qualità che possono influire sulla concentrazione e sull'umore.



Cyberbullismo e comportamenti tossici:

I bambini potrebbero imitare comportamenti negativi, come urla o parolacce, senza capirne le conseguenze.



Impronta digitale:

Non sanno ancora che i contenuti possono essere salvati o condivisi. Anche le foto pubblicate dai genitori ("sharenting") possono rappresentare rischi.



Tempo eccessivo davanti agli schermi:

Difficile autoregolarsi, specialmente con feed video e giochi. Ne risentono umore, sonno, comportamento, attività fisica e tempo in famiglia.



Adescamento e predatori online:

I rischi arrivano spesso dalle chat di gioco o dai dispositivi condivisi. I bambini potrebbero non riconoscere comportamenti inappropriati.



Privacy:

Il confine tra pubblico e privato è ancora poco chiaro e potrebbero condividere informazioni personali senza capirne le conseguenze.



Disinformazione

Può esserci la tendenza a credere a tutto quello che si vede e a ripeterlo senza verificare.



IA generativa e chatbot:

Alcuni giochi e app usano personaggi con IA in grado di fornire risposte pertinenti e i più piccoli potrebbero scambiargli per persone reali.

Le regole da concordare

È il momento di compilare il vostro accordo digitale! Ecco cosa decidere insieme:

- **Quali dispositivi usare e dove** (preferite spazi condivisi con un adulto vicino, niente dispositivi in camera di notte).
- **Quando spegnere gli schermi** (durante i pasti, prima di dormire).
- **Cosa fare se qualcosa online confonde, mette a disagio o fa paura.**
- **Cosa fare se un'app o un gioco chiede soldi, foto o dati personali.**
- **Cosa fare se un'app o un gioco fa domande o risponde in un certo modo.**
- **Con chi si può parlare online e come.**



Una dritta:

Vai a [pagina 20](#) per vedere un esempio di accordo già compilato!

Sicurezza digitale in famiglia

-  **Usare tablet e console in spazi comuni, come il soggiorno,** mai a porte chiuse.
-  **Stabilire orari precisi in cui i dispositivi non possono essere usati** (ad esempio durante i pasti), e individuare un posto in cui anche i dispositivi vanno a "dormire" la notte, così da non disturbare il riposo.
-  **Bloccare le app non adatte all'età,** come social media, IA e giochi con funzioni di chat.
-  **Attivare i filtri di ricerca sicura nei browser** per tenere lontani contenuti inappropriati o spaventosi.
-  **Controllare insieme la classificazione per età** prima di usare un nuovo gioco o un'app, e mostrarli sempre a un adulto affinché si assicuri che sia adatta.
-  **Bloccare gli acquisti** in modo che nuovi giochi a pagamento e acquisti in-app siano possibili solo con l'aiuto di un genitore.

Vai a [pagina 19](#) per creare subito il vostro accordo digitale!

Tutto pronto per il **prossimo capitolo?**

Riesco a:

- ☐ Spegner il dispositivo senza protestare allo scadere del tempo
- ☐ Chiedere a un genitore o a un altro adulto prima di cliccare su qualcosa di nuovo
- ☐ Riferire a un genitore o a un altro adulto se qualcosa online mi mette a disagio
- ☐ Creare una lista di attività offline da fare quando il tempo d'uso dei dispositivi è finito
- ☐ Spiegare a modo mio una delle nostre regole sulla tecnologia
- ☐ Fare esempi di informazioni private (es. indirizzo di casa, password) e so che non vanno condivise



“Se mi ritrovo in queste sane abitudini, vuol dire che sono sulla strada giusta!”



Into the wild

età 9-11



A questa età si ha già un po' di esperienza nel mondo online ed è il momento di proseguire l'avventura, esplorando nuovi dispositivi e modi diversi di usarli.

In famiglia bisognerà collaborare per orientarsi in un mondo online in continua crescita, e per stabilire limiti sani su tempo d'uso e contenuti.

Il parere degli esperti

Prima di stabilire le regole, ecco alcuni punti di riferimento per un uso sano della tecnologia tra i preadolescenti. Questi suggerimenti saranno utili per orientarsi nella conversazione:

- 1. Qualità, non quantità:** privilegiate app e contenuti adatti all'età, che aiutano a imparare e creare, piuttosto che quelli che spingono a scorrere senza pensare e ad accumulare tempo davanti agli schermi.
- 2. La tecnologia come strumento:** i dispositivi sono utili per imparare, restare in contatto e divertirsi, ma non dovrebbero monopolizzare tempo e attenzione. Conta più il motivo per cui si usano che la durata.
- 3. L'equilibrio è fondamentale:** l'uso della tecnologia dovrebbe convivere con ciò che aiuta a crescere, come hobby, sport, amicizie, tempo in famiglia e un riposo sufficiente. Secondo gli esperti, per preservare una sana routine serale è importante smettere di usare i dispositivi almeno 2 ore prima di andare a letto.
- 4. Più autonomia, ma con una guida:** anche con maggiore libertà nell'uso della tecnologia, è importante avere adulti di fiducia al proprio fianco, pronti a dare sostegno o intervenire quando qualcosa non sembra giusto.
- 5. La gentilezza anche online:** quando si comunica con amici e familiari, è importante farlo con rispetto: le azioni online contano tanto quanto quelle nella vita reale.

Raccomandazioni:

9 anni

Tempo d'uso al giorno: **1 ora**

Orario spegnimento: **19:00**

De 10 a 11 anni

Tempo d'uso al giorno: **2 ore**

Orario spegnimento: **19:45**

Le sfide da affrontare

Una *nota veloce* per i genitori: questa sezione è pensata per essere letta prima da voi, così da poter decidere come affrontare l'argomento con vostro/a figlio/a.



Contenuti inappropriati:

I bambini possono imbattersi in contenuti non adatti per caso o riceverli dagli amici. Con la curiosità che cresce, potrebbero iniziare a cercarli attivamente.



Cyberbullismo e comportamenti tossici:

I comportamenti online dannosi tendono ad aumentare a questa età: ancora poco consapevoli delle conseguenze, i ragazzi si fanno influenzare dalla pressione dei pari e dal desiderio di essere accettati o sembrare "fighi".



Impronta digitale:

Possono condividere informazioni personali o di famiglia senza capirne i rischi, e faticano a immaginare l'impatto duraturo di ciò che pubblicano.



Tempo eccessivo davanti agli schermi:

Autoregolarsi è ancora difficile, con effetti su umore, sonno, comportamento, attività fisica e tempo in famiglia.



Adescamento e predatori online:

I rischi arrivano spesso dalle chat nei giochi o dall'uso del dispositivo a tarda notte. I ragazzi potrebbero non riconoscere comportamenti inappropriati o non sapere come reagire.



Privacy:

I pre-adolescenti faticano ancora a capire che le informazioni personali non vanno condivise, né in pubblico né nelle chat private.



Disinformazione

La curiosità cresce e i contenuti consumati sono sempre più vari, ma il pensiero critico è ancora in sviluppo.



IA generativa e chatbot:

Potrebbero iniziare a interessarsi alle piattaforme di IA o a imbattersi in esse per caso, senza capire che dall'altra parte c'è un programma, non una persona.

Le regole da concordare

È il momento di compilare il vostro accordo digitale! Ecco cosa decidere insieme:

- **Quali dispositivi usare e dove**
(preferite dispositivi condivisi e spazi con un adulto vicino)
- **Quando spegnere gli schermi**
(durante i pasti, prima di dormire)
- **Cosa fare se qualcosa online confonde o mette a disagio**
- **Cosa fare se un'app o un gioco chiede soldi, foto o dati personali**
- **Cosa fare se un'app o un gioco fa domande o risponde in un certo modo**
- **Con chi si può parlare online**
- **Cosa fare se qualcosa appare spaventoso o strano**
- **A chi rivolgersi se qualcosa mette a disagio**



Una dritta:

Vai a [pagina 20](#) per vedere un esempio di accordo già compilato!

Sicurezza digitale in famiglia

-  **Usare tablet e console in spazi comuni, come il soggiorno,** evitare l'uso dei dispositivi in camera da letto negli orari notturni.
-  **Stabilire orari precisi in cui i dispositivi non possono essere usati** (ad esempio durante i pasti o quando si va a dormire), e individuare un posto in cui anche i dispositivi vanno a "dormire" la notte, così da non interferire con il riposo.
-  **Bloccare le app non adatte all'età,** come social media, IA e giochi che consentono di chattare con sconosciuti.
-  **Attivare i filtri di ricerca sicura nei browser** per tenere lontani contenuti inappropriati.
-  **Controllare insieme la classificazione per età** prima di usare un nuovo gioco o un'app, e mostrarli sempre a un adulto affinché si assicuri che sia adatta.
-  **Bloccare gli acquisti** in modo che nuovi giochi a pagamento e acquisti in-app siano possibili solo con l'aiuto di un genitore.

Vai a [pagina 19](#) per creare subito il vostro accordo digitale!

Tutto pronto per il prossimo capitolo?

Riesco a:

- ☐ Prendermi cura dei dispositivi che uso in modo responsabile
- ☐ Spegnerne il dispositivo senza fare storie allo scadere del tempo d'uso
- ☐ Gestire in autonomia il mio tempo d'uso, almeno in parte
- ☐ Chiedere a un adulto prima di scaricare una nuova app o fare acquisti in-app
- ☐ Riconoscere quando si viene esposti a pubblicità online
- ☐ Capire, a grandi linee, cosa fanno i bot IA e come funzionano
- ☐ Dire a un adulto se qualcosa online mi mette a disagio
- ☐ Riconoscere alcuni modi in cui sconosciuti possono tentare di fare amicizia online (ad esempio offrendo buoni regalo o facendo complimenti)
- ☐ Spiegare una delle nostre regole tech e perché è importante
- ☐ Dimostrare alcune competenze di base in materia di sicurezza informatica: so come sono fatte le password sicure e perché sono importanti



“Se mi ritrovo in queste sane abitudini, vuol dire che sto costruendo basi solide!”



Strade complicate

12-14 anni



A questa età si è già andati ben oltre le fasi iniziali: si accumula esperienza e si iniziano a costruire sane abitudini digitali. È probabile che si trascorra più tempo online e che si abbia già uno smartphone, aprendo le porte a sfide più impegnative e complesse.

Stabilire limiti sani sul tempo d'uso dei dispositivi resta di fondamentale importanza, ma ora si affrontano conversazioni su rischi più seri e si iniziano a sviluppare valori che saranno vere e proprie guide per il comportamento online.

Il parere degli esperti

Prima di stabilire le regole, vediamo insieme alcuni punti di riferimento per un uso sano della tecnologia in questa fascia d'età. Si tratta di suggerimenti utili nell'articolare la conversazione:

- 1. Qualità, non quantità:** è bene scegliere contenuti adatti all'età, significativi e che aggiungano qualcosa di positivo alla giornata. Alcune app e giochi sono progettate per tenere le persone online il più a lungo possibile ed è necessario tenerlo a mente.
- 2. La tecnologia come strumento:** la tecnologia può aiutare a imparare, connettersi con gli altri, essere creativi e rilassarsi. Ma dovrebbe essere qualcosa che si usa con consapevolezza e che non abbia il controllo della nostra attenzione.
- 3. L'equilibrio è fondamentale:** il tempo d'uso dei dispositivi dovrebbe essere compatibile con tutto ciò che sostiene il benessere, come sonno, attività fisica, studio, hobby, tempo in famiglia e con gli amici nella vita reale. Secondo gli esperti, per preservare una sana routine serale è importante smettere di usare i dispositivi almeno 2 ore prima di andare a letto.
- 4. Più autonomia, ma con una guida:** anche con maggiore libertà online, gli adulti sono ancora lì per aiutare a fare scelte sicure e responsabili. Mantenere un'apertura riguardo alle proprie esperienze digitali aiuta a costruire fiducia e a sentirsi supportati.
- 5. Responsabilità online:** che si tratti di app di messaggistica o social media, è importante trattare gli altri con rispetto e gentilezza. Prima di pubblicare, condividere o inviare un messaggio, vale la pena rifletterci bene perché una volta online, è difficile fare marcia indietro.

Raccomandazioni:

de 12 a 13 anni

Tempo d'uso al giorno: **2 ore**

Orario spegnimento: **19:45**

14 anni

Tempo d'uso al giorno: **2 ore e mezza**

Orario spegnimento: **20:15**

Le sfide da affrontare



Contenuti inappropriati:

I social media e le app di messaggistica possono esporre a contenuti problematici: gli amici possono condividere post per adulti, gli algoritmi possono mostrare materiale esplicito, o degli sconosciuti potrebbero richiedere foto intime.



Cyberbullismo e comportamenti tossici:

Atteggiamenti negativi online, come il linguaggio offensivo, possono sembrare normalizzati nei giochi e nelle app social. Alcuni ragazzi diventano prepotenti per affermare il proprio dominio, facendo pressione sugli altri affinché seguano il loro esempio.



Impronta digitale:

Anche quando si conosce la differenza tra informazioni pubbliche e private, può capitare di condividere troppo al fine di connettersi con qualcuno, guadagnarne la fiducia o se ci si sente spinti a condividere più del previsto.



Tempo d'uso eccessivo:

Autoregolarsi è difficile quando social media, videogiochi e studio si svolgono tutti online. Si può essere esposti ripetutamente a contenuti rischiosi, come post sull'aspetto fisico, che possono danneggiare il benessere.



Adescamento e predatori online:

I rischi iniziano spesso sulle piattaforme di gioco, per poi spostarsi su app social o di messaggistica. L'uso del dispositivo a tarda notte può aumentare la vulnerabilità. È ancora importante parlare di relazioni online inappropriate.



Privacy:

I ragazzi potrebbero essere già consapevoli delle truffe e della condivisione dei dati, ma è importante attivare le impostazioni sulla privacy sulle piattaforme e non condividere mai informazioni sensibili come password o indirizzo di casa.



Disinformazione

Con l'avanzare dell'IA e la crescita dei contenuti degli influencer, è sempre più difficile identificare fonti affidabili. Quando si usano i social media, è bene mettere in discussione determinati contenuti, soprattutto quelli che riguardano la salute mentale e fisica.



IA generativa e chatbot:

È possibile che si usi già l'IA per lo studio, il divertimento o per chiedere consigli. È bene ricordare che si tratta di programmi, non di persone, e stabilire dei limiti per evitare una dipendenza eccessiva che può diventare rischiosa.



Le regole da concordare

È il momento di compilare il vostro accordo digitale! Ecco cosa potete decidere insieme:

- **Quali dispositivi usare e dove**
(preferite spazi condivisi con un adulto vicino, ed evitate di tenere i dispositivi in camera da letto di notte).
- **Quando spegnere gli schermi** (durante i pasti, prima di dormire).
- **Cosa fare se qualcosa online confonde o mette a disagio.**
- **Cosa fare se un'app o un gioco chiede soldi, foto o dati personali.**
- **Cosa fare se un'app o un gioco fa domande o risponde.**
- **Con chi si può chattare online.**
- **Come rispondere se qualcuno, sia esso uno sconosciuto o una persona nota, chiede informazioni personali o contenuti intimi.**
- **Cosa fare se qualcosa sembra strano o sbagliato.**
- **A chi rivolgersi se qualcosa mette a disagio.**

Una dritta:

Vai a [pagina 20](#) per vedere un esempio di accordo già compilato!

Sicurezza digitale in famiglia

-  **Usare tablet e console in spazi comuni, come il soggiorno,** evitare di tenere i dispositivi in camera da letto durante la notte.
-  **Stabilire orari precisi in cui i dispositivi non possono essere usati (come prima di dormire e durante i pasti,** e individuare un posto dove i dispositivi vanno a “dormire” la notte, così da non interferire con il riposo.
-  **Bloccare app inappropriate e pericolose** come social media, IA e giochi che consentono chat con sconosciuti.
-  **Attivare i filtri di ricerca sicura nei browser** per tenere lontani contenuti inappropriate.
-  **Controllare insieme la classificazione per età** prima di usare un nuovo gioco o un'app, e mostrare a un adulto come funziona per assicurarsi che sia adatta.
-  **Bloccare gli acquisti,** in modo che nuovi giochi a pagamento e acquisti in-app siano possibili solo con l'aiuto di un genitore.

Vai a [pagina 19](#) per creare subito il vostro accordo digitale!

Tutto pronto per il **prossimo capitolo?**

Riesco a:

- ☐ Prendermi cura dei dispositivi che uso in modo responsabile
- ☐ Gestire in autonomia il mio tempo d'uso, la maggior parte delle volte
- ☐ Chiedere a un adulto prima di scaricare una nuova app o fare acquisti in-app
- ☐ Riconoscere la pubblicità e i contenuti sponsorizzati dagli influencer
- ☐ Capire come funzionano i bot IA e per cosa dovrebbero essere usati
- ☐ Dire a un adulto se qualcosa online mi mette a disagio
- ☐ Configurare le impostazioni sulla privacy concordate nelle mie app
- ☐ Segnalare episodi come il cyberbullismo nelle mie app
- ☐ Spiegare le nostre regole tech e perché sono importanti
- ☐ Mettere in pratica le competenze essenziali di sicurezza informatica: creare password sicure, non condividere informazioni personali mie o altrui e riconoscere email e link sospetti



“Se riesco a riconoscermi in queste sane abitudini, sto diventando un cittadino digitale responsabile!”



Il percorso degli eroi

dai 15 anni in su



Il percorso fin qui è stato ricco e ha portato con sé preziose competenze di benessere digitale. Quando si presentano le sfide, di solito le si affronta con rapidità e sicurezza ma questo è un gioco che dura tutta la vita e ci saranno sempre nuove prove e opportunità di crescita.

Il bisogno di indipendenza cresce e, del tutto comprensibilmente, non si ha voglia di sentirsi fare la morale su tecnologia e regole. Ma le famiglie hanno ancora bisogno di lavorare insieme per condividere saggezza, prospettiva e supporto.

Il parere degli esperti

Prima di stabilire le regole, vediamo insieme alcuni punti di riferimento per un uso sano della tecnologia tra i ragazzi. Questi suggerimenti vi aiuteranno a guidare la conversazione:

- 1. Qualità, non quantità:** è bene scegliere contenuti adatti all'età, significativi e che aggiungano qualcosa di positivo alla giornata. Alcune app e giochi sono progettati per tenere le persone online il più a lungo possibile ed è bene tenerlo a mente.
- 2. La tecnologia come strumento:** i dispositivi possono essere usati per imparare, esprimersi, creare, connettersi e divertirsi. L'obiettivo è usarli con consapevolezza, non afferrarli d'istinto quando ci si annoia.
- 3. L'equilibrio è fondamentale:** il tempo d'uso dei dispositivi dovrebbe essere compatibile con tutto ciò che sostiene una vita sana e soddisfacente, senza interferire con sonno, studio, attività fisica, hobby, lavoro, relazioni e tempo all'aria aperta. Secondo gli esperti, per preservare una sana routine serale è importante smettere di usare i dispositivi almeno 2 ore prima di andare a letto.
- 4. Indipendenza con responsabilità:** con maggiore libertà e privacy online arriva anche una maggiore responsabilità. Fare scelte sicure e consapevoli è una parte importante del diventare indipendenti e se dovesse servire un supporto, si può sempre ricorrere agli adulti.
- 5. Responsabilità online:** ciò che si dice, condivide e fa online ha conseguenze reali, anche quando non si vedono. Bisogna trattare gli altri con il rispetto che si vorrebbe per sé e riflettere bene prima di pubblicare, scrivere o condividere contenuti.
- 6. Sapere quando staccare:** è importante accorgersi quando la tecnologia sta influenzando negativamente concentrazione, umore, autostima o sonno. Stabilire dei limiti e prendersi delle pause aiuta a restare in controllo della propria vita online, invece di lasciarsi controllare da essa.

Raccomandazioni:

15-18 anni

Limite di tempo d'uso:

2 ore e mezza

Orario spegnimento:

20:15

Le sfide da affrontare



Contenuti inappropriati:

Con l'uso di sempre più piattaforme e app, può essere difficile evitare completamente i contenuti per adulti.



Impronta digitale:

Anche conoscendo la differenza tra informazioni pubbliche e private, si possono comunque commettere errori e la condivisione eccessiva è ancora una possibilità. Essere consapevoli della propria impronta digitale è fondamentale mentre ci si prepara all'università o al mercato del lavoro.



Adescamento e predatori online:

I rischi iniziano spesso sulle piattaforme di gioco, negli spazi di community come Discord e sui social media. L'uso a tarda notte aumenta la vulnerabilità e gli sconosciuti che si spacciano per coetanei possono usare i complimenti come esca.



Disinformazione

Si è più consapevoli della maggior parte delle persone riguardo alle tendenze online e ci si informa spesso tramite i social media. Pur sapendo mettere in discussione i contenuti in modo efficace, l'IA sta rendendo sempre più difficile per tutti distinguere ciò che è reale.



Cyberbullismo e comportamenti tossici:

Assistere a comportamenti negativi online è comune a questa età, poiché sia il bisogno di appartenenza che quello di affermare la propria indipendenza possono portare ad atteggiamenti nocivi. Può capitare anche di vedere un uso improprio di strumenti di IA, come app deepfake o che generano immagini di nudo non consensuale.



Tempo eccessivo davanti agli schermi:

Molti adolescenti ammettono di faticare a gestire il proprio tempo davanti agli schermi. Il design delle piattaforme e la pressione di restare connessi rendono difficile staccarsi.



Privacy:

Anche con maggiore consapevolezza su truffe, condivisione dei dati e impostazioni sulla privacy, la pressione dei pari può comunque portare a condividere informazioni che non si dovrebbero condividere.



IA generativa e chatbot:

Gli adolescenti sono utenti attivi di chatbot con IA come ChatGPT, ma la dipendenza eccessiva può diventare un problema man mano che la vita scolastica e sociale si fa più impegnativa e complessa.



Le regole da concordare

È il momento di compilare il vostro accordo digitale! Ecco cosa potete decidere insieme:

- **Quali dispositivi usare e dove** (ad esempio, mantenere l'uso di alcuni dispositivi negli spazi comuni e valutare se evitare i dispositivi in camera da letto nelle ore notturne).
- **Quando spegnere gli schermi** (durante i pasti, prima di dormire).
- **Cosa fare se qualcosa o qualcuno online si comporta in modo molesto, minaccia o mette a disagio.**
- **Cosa fare se un'app o un gioco chiede soldi, foto o informazioni personali.**
- **Come usare l'IA in modo sicuro, responsabile e positivo** (ad esempio, come usare gli strumenti di IA per i compiti scolastici, se e quando farlo, e quando non affidarsi all'IA, ad esempio per ricevere consigli sulle relazioni).
- **Cosa fare se si viene contattati da sconosciuti.**
- **Cosa fare se qualcuno mostra comportamenti predatori** (come chiedere informazioni personali o foto, o fare pressione per incontrarsi di persona).
- **A chi rivolgersi quando qualcosa in un'interazione digitale appare fuori luogo.**
- **Come segnalare episodi online su ciascuna delle piattaforme utilizzate.**

Una dritta:

Vai a [pagina 20](#) per vedere un esempio di accordo già compilato!

Sicurezza digitale in famiglia

- 🏠 **Usare tablet e console in spazi comuni, come il soggiorno.** In più, è bene evitare di tenere i dispositivi in camera da letto durante la notte.
- 🕒 **Stabilire orari precisi in cui i dispositivi non possono essere usati** (come prima di dormire e durante i pasti), e individuare un posto dove i dispositivi vanno a "dormire" la notte, così da non disturbare il riposo.
- 🚫 **Bloccare individualmente o per categoria app e siti web** come social media e piattaforme di gioco d'azzardo.
- 🛡️ **Attivare i filtri di ricerca sicura nei browser** per tenere lontani i contenuti per adulti.
- 🔗 **Controllare insieme la classificazione per età** prima di usare un nuovo gioco o un'app, e mostrare a un adulto come funziona per assicurarsi che sia
- 💳 **Bloccare gli acquisti**, in modo che nuovi giochi a pagamento e acquisti in-app siano possibili solo con l'aiuto di un genitore.

Vai a [pagina 19](#) per creare subito il vostro accordo digitale!

Il viaggio continua...

Con questa guida avete tutto quello che vi serve per creare un accordo digitale su misura per la vostra famiglia. Queste **6 abitudini fondamentali per il benessere digitale** vi aiuteranno a crescere come utenti consapevoli e responsabili della tecnologia.



- 1. Consapevolezza del proprio tempo d'uso.** Saper riconoscere quando il tempo d'uso è eccessivo e gestirlo con pause regolari e hobby lontano dalla tecnologia.
- 2. Comprensione dei rischi online.** Conoscere l'intera gamma di rischi per la sicurezza online e capire dove e come possono verificarsi.
- 3. Riconoscimento del marketing degli influencer.** Capire come funziona la cultura degli influencer e riconoscere quando si viene esposti a contenuti pubblicitari online.
- 4. Uso responsabile dell'IA.** Capire come funzionano i grandi modelli linguistici, le differenze tra chatbot con IA e bot da compagnia, e le implicazioni etiche dell'uso di questi strumenti.
- 5. Pensiero critico.** Saper trovare fonti affidabili, verificare le risposte dell'IA e riflettere in modo critico sulle notizie e le informazioni sui social media.
- 6. Competenze di sicurezza informatica.** Usare password sicure per il conto in banca e altri account importanti online, e saper riconoscere le truffe.

Famiglia: _____

Accordo digitale

I nostri dispositivi

→ Elencate tutti i tablet, console, telefoni o altri dispositivi che avete in casa.

Che cosa ci piace fare quando siamo online

→ Ogni membro della famiglia scrive la sua cosa preferita da fare online: sarà utile per fare più spazio a un uso positivo della tecnologia.

Le nostre zone senza schermi

→ Spazi dove ci concentriamo sul riposo e sul tempo in famiglia, ad es. sala da pranzo, camere da letto.

I nostri momenti senza tecnologia

→ Momenti per disconnettersi, ad es. durante i pasti, 1 ora prima di andare a letto.

Le persone a cui rivolgersi se qualcosa non va

→ Adulti di fiducia che ascolteranno senza giudicare.

Le impostazioni di sicurezza che useremo

→ Concordate le regole che potete gestire con strumenti di controllo parentale come Qustodio, ad es. limiti d'uso giornalieri, app bloccate.

Per costruire abitudini digitali sicure e sane, ci impegniamo inoltre a...

→ Scrivete altre regole su cui siete tutti d'accordo: se non sapete da dove iniziare, consultate l'accordo d'esempio!

Il nostro impegno

→ Tutti firmano qui per impegnarsi a sostenersi a vicenda nel rispetto di questo accordo.

Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____

Famiglia: Rossi

Accordo digitale

I nostri dispositivi

Papà: Telefono, portatile, computer fisso

Mamma: Telefono, portatile, Kindle

Sara: Telefono, tablet, computer fisso

Marco: Telefono, Switch, portatile

Sara ha 12 anni

Marco ha 14 anni

→ Elencate tutti i tablet, console, telefoni o altri dispositivi che avete in casa.

Che cosa ci piace fare quando siamo online

Mamma: Ascoltare podcast

Papà: Partecipare a forum di discussione

Sara: Parlare con le amiche

Marco: Guardare video su YouTube

→ Ogni membro della famiglia scrive la sua cosa preferita da fare online: sarà utile per fare più spazio a un uso positivo della tecnologia.

Le nostre zone senza schermi

A tavola

Nelle nostre camere da letto

In macchina

→ Spazi dove ci concentriamo sul riposo e sul tempo in famiglia, ad es. sala da pranzo, camere da letto.

I nostri momenti senza tecnologia

Durante il tragitto per la scuola/il lavoro

I pasti in famiglia

La domenica

→ Momenti per disconnettersi, ad es. durante i pasti, 1 ora prima di andare a letto.

Le persone a cui rivolgersi se qualcosa non va

Mamma e papà, zia Laura, i nostri insegnanti

→ Adulti di fiducia che ascolteranno senza giudicare.

Le impostazioni di sicurezza che useremo

Sara { 1. Tempo d'uso giornaliero: 2 ore

Marco: { 1. Tempo d'uso giornaliero: 2,5 ore

2. Orario spegnimento: 19:45

2. Orario spegnimento: 20:15

3. Blocco app con classificazione 13+,

3. Blocco app con classificazione 15+,

Al, social media e Snapchat

app con bot IA e Discord

→ Concordate le regole che potete gestire con strumenti di controllo parentale come Qustodio, ad es. limiti d'uso giornalieri, app bloccate.

Per costruire abitudini digitali sicure e sane, ci impegniamo inoltre a...

Non scaricare nuove app o giochi senza chiedere prima il permesso

Chiedere il permesso prima di scattare o condividere foto o video di qualcuno

Non condividere password o informazioni personali con nessuno online

Guardare insieme i contenuti dei social media (ad es. i TikTok) finché non decidiamo che la visione autonoma è sicura e appropriata

Non usare i dispositivi da soli e a porte chiuse, a meno che non sia per motivi di studio

→ Scrivete altre regole su cui siete tutti d'accordo: se non sapete da dove iniziare, consultate l'accordo d'esempio!

Il nostro impegno

Nome: Papà

Data: 20/03/2026

Nome: Mamma

Data: 20/03/2026

Nome: Sara

Data: 20/03/2026

Nome: Marco

Data: 20/03/2026

Nome: _____

Data: _____

→ Tutti firmano qui per impegnarsi a sostenersi a vicenda nel rispetto di questo accordo.

Rendi l'accordo davvero efficace

Alcuni strumenti possono aiutarti a trasformare le regole concordate in abitudini. Con **Qustodio**, la tua famiglia può:



-  Impostare **limiti d'uso giornalieri** su tutti i dispositivi, per rispettare più agevolmente quanto raccomandato
-  Impostare **limiti d'uso giornalieri per app** come quelle di IA e social media, per migliorare la concentrazione e ridurre lo scrolling compulsivo
-  Rendere le esperienze digitali adatte all'età, **bloccando app e siti web** singolarmente o per categoria
-  Usare le **Routine** per programmare diverse regole nell'arco della giornata (ad esempio, bloccare i dispositivi durante i pasti e prima di dormire)
-  Usare gli **Smart alert** per favorire conversazioni significative sulla sicurezza online e sull'indipendenza digitale