

# Benessere digitale



Discutiamo con i bambini rispetto alle seguenti regole per il loro benessere in rete. Successivamente possiamo proporli di rappresentare con un disegno le schede allegate con le regole, colorarne le scritte ed esporle in classe.

- Posso stare davanti allo schermo per la mia salute 1h e 30/ max 2 ore al giorno
- Quando sono davanti a uno schermo è consigliabile che faccia delle pause almeno ogni mezz'ora
- Se sto facendo un'attività al pc è consigliabile che faccia solo quello (non aprire più finestre contemporaneamente, controllare altre notifiche, guardare un video sul pc ed usare il telefono contemporaneamente...)
- Quando navigo in internet c'è bisogno della supervisione di un adulto
- I miei genitori o chi si occupa di me devono attivare i programmi di "parental control" sui miei dispositivi
- Anche gli adulti non possono stare sempre connessi per darmi il buon esempio
- La legge italiana dice che non posso usare social fino a 14 anni senza il consenso dei miei genitori.
- Non devo condividere le mie foto o quelle dei miei amici con nessuno a meno che non mi autorizzi un adulto che si occupa di me.
- Le mie password devono essere difficili da indovinare e non vanno condivise con nessuno che non sia un adulto che si occupa di me
- Se hai bisogno di aiuto in rete, puoi contattare il numero 1 96 96



**POSSO STARE DAVANTI AD  
UNO SCHERMO  
PER LA MIA SALUTE  
1h e 30/ massimo 2 ore  
AL GIORNO**

**QUANDO SONO DAVANTI  
AD UNO SCHERMO  
E' CONSIGLIABILE CHE FACCIAMO  
DELLE pause  
ALMENO OGNI MEZZ'ORA**

**SE STO FACENDO  
UN' ATTIVITA' AL  
PC/TABLET/CONSOLLE  
è CONSIGLIABILE CHE FACCIA  
SOLO QUELLO**

*(non aprire più finestre contemporaneamente, controllare  
altre notifiche, guardare un video sul pc ed usare il  
telefono contemporaneamente...)*

QUANDO NAVIGO IN  
INTERNET  
c'è **SEMPRE** bisogno  
DELLA SUPERVISIONE  
DI UN ADULTO

**i MIEI GENITORI**  
**o CHI SI OCCUPA DI ME**  
**DEVONO ATTIVARE**  
**i PROGRAMMI DI**  
**PARENTAL CONTROL**  
**SUI MIEI DISPOSITIVI**

**ANCHE GLI ADULTI  
NON DOVREBBERO ESSERE  
SEMPRE CONNESSI  
PER DARMI IL BUON  
ESEMPIO**

LA LEGGE ITALIANA DICE CHE:  
NON POSSO USARE SOCIAL  
**fino a 14 anni**  
SENZA IL CONSENSO DEI  
MIEI GENITORI.

**SE HAI BISOGNO DI AIUTO  
PUOI CONTATTARE IL  
NUMERO 1 96 96**



**NON DEVO CONDIVIDERE LE  
MIE FOTO O QUELLE DEI  
MIEI AMICI CON NESSUNO  
(a meno che non mi  
autorizzi un adulto che si  
occupa di me)**

# LE MIE PASSWORD

DEVONO ESSERE DIFFICILI DA  
INDOVINARE E NON VANNO  
CONDIVISE CON NESSUNO

che non sia un adulto che si occupa di me