



Ministero dell'istruzione e del merito

Istituto Comprensivo Statale "Don Milani"

Via Don Milani snc – 20085 LOCATE DI TRIULZI (MI) – Tel. 02 90780494

CM MIIC88500B - e-mail: MIIC88500B@istruzione.it - PEC: MIIC88500B@pec.istruzione.it C.F. 97029000151

- IPA: istsc_miic88500B - CODICE UNIVOCO: UFG4BB

sito: <https://scuolalocate.edu.it>

VADEMECUM PER LE FAMIGLIE

per un uso consapevole del digitale a casa

(Scuola secondaria di I grado)

Premessa

La scuola riconosce il valore educativo degli strumenti digitali quando vengono utilizzati in modo mirato, guidato e consapevole. Allo stesso tempo, è ampiamente condiviso in ambito educativo e scientifico che un uso eccessivo, pervasivo e non regolamentato del digitale possa avere ricadute negative sul benessere, sull'attenzione e sugli apprendimenti degli studenti.

Il presente vademecum nasce con l'obiettivo di rafforzare l'alleanza educativa tra scuola e famiglia, offrendo indicazioni chiare e condivise sull'uso del digitale a scuola e a casa durante il percorso della scuola secondaria di primo grado.

1. Come viene utilizzato il digitale a scuola

A scuola il digitale viene utilizzato secondo i seguenti principi:

- **Uso didattico e finalizzato**

Gli strumenti digitali sono utilizzati per attività didattiche specifiche, quando apportano un reale valore aggiunto all'apprendimento.

- **Uso non continuo e non pervasivo**

Il digitale non sostituisce le modalità tradizionali (scrittura a mano, libro cartaceo, attività orali), ma le integra quando opportuno.

- **Sorveglianza da parte dei docenti**

Le regole di utilizzo degli strumenti digitali in classe sono stabilite dai docenti. L'uso dei dispositivi avviene sotto la supervisione degli insegnanti, che ne regolano tempi, modalità e finalità.

- **Educazione al corretto utilizzo**

L'educazione digitale non è solo "uso dello strumento", ma riflessione su:

- attenzione
- responsabilità
- rispetto delle regole
- uso consapevole del tempo
- sicurezza, benessere e salute

Questi aspetti vengono affrontati in momenti dedicati (ore di Cittadinanza Digitale) e trasversalmente all'interno del curriculum delle varie discipline.

2. Protocollo di comunicazione scuola–famiglia

Per tutelare il benessere di studenti, famiglie e docenti, la scuola adotta alcune buone pratiche:

Compiti e comunicazioni

- I compiti assegnati per il giorno successivo, vengono caricati **entro 30 minuti dal termine delle attività didattiche** (ore 14:00 o ore 16:45);
- I compiti assegnati per i giorni successivi vengono caricati a registro entro le ore 18:00;
- Tra le ore 18:00 e le 8:00 del mattino, e dalle ore 18:00 del venerdì alle ore 8:00 del lunedì, non vengono caricati nuovi compiti a registro elettronico.

Contatti con i docenti

- Per comunicare con i docenti, i genitori possono prenotare un colloquio tramite le apposite funzioni del registro elettronico
- Genitori e alunni possono contattare i docenti all’indirizzo e-mail istituzionale (o tramite l’app di messaggistica “*Google chat*”) solo in caso di gravi e motivate urgenze;
- I docenti non sono autorizzati a discutere via e-mail o tramite app di messaggistica l’andamento scolastico degli alunni: per tali comunicazioni è sempre necessario fissare un colloquio;
- I docenti non sono tenuti a leggere e/o dare riscontro alle comunicazioni pervenute tra le 18:00 e le 8:00 del mattino (e tra le 18:00 del venerdì e le 8:00 del lunedì).

Queste indicazioni hanno lo scopo di:

- rispettare i tempi di riposo e di studio degli alunni;
- tutelare il diritto alla disconnessione di famiglie e docenti;
- evitare un uso ansioso e continuo del digitale;
- promuovere una relazione educativa serena e sostenibile.

3. Rischi di un uso eccessivo del digitale

Numerosi studi educativi e psicologici segnalano che un uso eccessivo e non regolato del digitale in età evolutiva può essere associato a:

- difficoltà di concentrazione e attenzione
- affaticamento cognitivo
- riduzione della qualità dello studio
- aumento dell’irritabilità
- disturbi del sonno
- isolamento o ritiro sociale
- dipendenza dallo schermo

La scuola si occupa di vigilare sul corretto utilizzo dei dispositivi digitali durante le lezioni; la sorveglianza sul corretto utilizzo del device digitale scolastico al di fuori del tempo scuola è però a carico delle famiglie che possono adottare misure specifiche (regole condivise, strumenti di parental control). Si raccomanda l’installazione della app di controllo parentale Mosyle@home per il controllo parentale. I limiti fissati attraverso il controllo parentale devono essere discussi con i propri figli, in modo che il senso del limite venga gradualmente interiorizzato. È inoltre a carico esclusivo delle famiglie la vigilanza circa l’utilizzo di tutti gli altri device digitali (cellulare, console, computer fisso, tv).

È utile prestare attenzione se il proprio figlio:

- fatica a staccarsi dal dispositivo
- mostra nervosismo o rabbia quando gli viene tolto
- trascura attività non digitali
- ha difficoltà a dormire
- studia in modo frammentario e poco efficace
- riduce il dialogo con adulti e coetanei

In presenza di questi segnali, è consigliabile ridiscutere insieme le regole di utilizzo dei device digitali.

4. Media balance: buone pratiche familiari

La scuola non ha facoltà di regolamentare l'uso del digitale all'esterno delle mura scolastiche; può però suggerire alcune buone pratiche educative, che possono contribuire ad un sano approccio al digitale entro le mura domestiche:

- **Stabilire tempi chiari.** Definire orari precisi (es. dalle 15 alle 17) e/o tempi precisi (es. massimo 2 ore al giorno) per l'uso dei dispositivi.
- **Selezionare le applicazioni e vigilare sulla navigazione.** Si ricorda che **fino a 14 anni non è consentita l'iscrizione ai social media**. Inoltre, si ricorda che la navigazione non vigilata in Internet espone a contenuti spesso non adatti all'età degli alunni.
- **Momenti di disconnessione familiare. Quali ad esempio:**
 - o pasti senza dispositivi
 - o momenti serali condivisi
- **Nessun dispositivo almeno 1 ora prima di dormire** (per favorire un sonno più regolare e di qualità)
- **Dare il buon esempio.** I ragazzi osservano e imitano: anche l'uso del digitale da parte degli adulti è un mezzo educativo importante.
- **Incoraggiare attività alternative.** Il tempo dedicato al digitale deve essere alternato con quello dedicato ad attività senza digitale, sia da soli che in gruppo: lettura, sport, gioco libero, musica, socialità reale.
- **Strumenti di parental control.** Si raccomanda l'uso dell'applicazione Mosyle@home per il controllo parentale.

Si ricorda che a scuola l'uso dei telefoni cellulari non è consentito. Qualora i genitori ne ravvisassero l'assoluta necessità, i dispositivi dovranno restare spenti dal momento dell'ingresso a scuola (prima di varcare il cancello di entrata) al momento dell'uscita (dopo aver varcato il cancello di uscita).

5. Un'alleanza educativa

L'educazione digitale è una responsabilità condivisa: possiamo costruire un'alleanza educativa se ognuno è disposto e capace di regolamentare la propria parte di utilizzo del digitale (il regolamento della scuola secondaria include anche sanzioni relative all'uso improprio dei dispositivi e delle applicazioni, incluse le applicazioni di intelligenza artificiale).

Solo attraverso una collaborazione coerente e serena è possibile aiutare i ragazzi a sviluppare:

- autonomia
- senso del limite
- capacità di gestione del tempo
- benessere personale

Questi risultati necessitano di tempo per essere conseguiti. Il nostro obiettivo è sviluppare le consapevolezze necessarie nell'arco del triennio.

Conclusione

Questo vademecum non vuole imporre regole rigide, ma offrire una cornice educativa comune, a tutela dei ragazzi e della loro crescita. La scuola resta disponibile al dialogo e al confronto con le famiglie su questi temi.