



Sistema Sanitario Regione Liguria

*Centro Studi del Centro Alcolologico
Educazione a Corretti Stili di Vita
a cura di Patrizia Balbinot, Gianni Testino*



Dirigente: Maria Elena Tramelli

“IL PATTO D’ALLEANZA tra genitori e figli per l’utilizzo dello smartphone”

Cara/o...

Io e Te abbiamo deciso che è tempo di utilizzare lo *smartphone*. Uno strumento utile, ma che nello stesso tempo può creare diversi problemi (anche gravi), a me e a Te.

Ti sto dando una grande fiducia perché il contratto con la compagnia telefonica lo firmo io e quindi per ogni eventuale uso improprio sarò io a risponderne.

Pertanto Ti propongo di firmare un contratto. Ti propongo un’alleanza per usarlo al meglio. Prima però leggi bene alcune informazioni e regole:

- 1) quando viene pubblicato qualsiasi contributo, si accetta la possibilità che vi rimanga per sempre
- 2) è come scrivere con un “pennarello indelebile”: in caso di dubbi, non bisogna mai pubblicare per evitare problemi con la giustizia o per evitare di essere ricattati
- 3) non scrivere mai dati personali o fotografie
- 4) non fidarti mai di chi dice di esserti amico o ti dice di conoscere qualche tuo parente o amico
- 5) nel dubbio parlane sempre con me

Regole:

- 1) scegliamo insieme la password
- 2) scegliamo insieme le *app* da installare
- 3) ad una certa ora della sera dovrai spegnerlo. Ricordati che il compito principale di questo strumento è comunicare con i tuoi genitori o altre persone fidate in caso di bisogno o utili consigli
- 4) quando sei a scuola o quando studi spegnilo
- 5) quando sei in compagnia o a tavola spegnilo. Non è elegante quando parli o sei in compagnia di altre persone guardare il cellulare
- 6) per gioco e per altre attività di comunicazione decidiamo insieme quanto tempo dedicare
- 7) non utilizzarlo mai per diffondere messaggi o immagini di altri. Potrebbero creare danno o rovinare la vita a ragazzi come te che vogliono vivere una vita sana e serena
- 8) se devi dire qualcosa a qualcuno non essere vigliacco diglielo di persona e non per iscritto, quasi ti volessi nascondere
- 9) In caso di non rispetto del contratto Ti ritireremo lo *smartphone* e ne riparleremo
- 10) se lo rompi o lo danneggi, sarà tua cura trovare il modo di ripararlo utilizzando i soldi della paghetta o facendo in casa dei lavori utili

.... anche noi genitori impareremo insieme a Te ad utilizzarlo al meglio e sicuramente faremo qualche pasticcio ma ne valuteremo le esperienze positive e in caso di imprevisti negativi con serenità li affronteremo e li risolveremo insieme.

Data:

Firma del contratto
Mamma e/o Papà

Figlia/o

Razionale:

Nell'ambito del Progetto Educazione a Corretti Stili di Vita curato dal Centro Studi del Centro Alcológico ASL3 "Auto Mutuo Aiuto, Programmi di Comunità e Formazione Caregiver" è stata introdotta la tematica relativa ai problemi correlati all'uso degli *smartphone* in quanto possibile causa di danni psico-fisici.

Le generazioni più giovani utilizzano gli *smartphone* per una varietà di attività come lo studio, l'intrattenimento, l'accesso a Internet o ai *social network* e la comunicazione sociale.

L'uso dello *smartphone* è diventato convenzionale nella nostra vita e ha introdotto cambiamenti nelle nostre attività e abitudini quotidiane.

L'uso improprio di tali dispositivi è causa di danni internistici (per es. sindrome metabolica), psicologici e può indurre anche dipendenza.

Inoltre, l'uso improprio è causa di possibili problematiche di ordine sociale.

È opportuno prevenire tutto ciò.

Per tale ragione abbiamo deciso in accordo con la Associazione "Media Educazione Comunità" (Friuli Venezia Giulia) di proporre un patto d'alleanza fra genitori e figli per il corretto utilizzo dello *smartphone*.

Può essere un momento di riflessione fra genitori e figli per l'acquisizione di consapevolezza e responsabilità.

Tale patto è a disposizione di tutti i genitori interessati.

Per chiarimenti, commenti o suggerimenti si può scrivere a Patrizia Balbinot (Centro Studi del Centro Alcológico - patrizia.balbinot@asl3.liguria.it – Tel. 010-5552769) o Roberta Caviglia (Istituto Comprensivo di Teglia - robertacaviglia@icteglia.edu.it)