



Ministero dell'Istruzione
U.S.R. per la Campania
Direzione Generale



**Scuola Secondaria Statale di Primo Grado
MASSIMO D'AZEGLIO**

Via Piave, 51 - 80016 Marano di Napoli (NA) Tel. 0817420423 – Fax 0815864471
E-Mail namm32100n@istruzione.it PEC: namm32100n@pec.istruzione.it Sito web:
www.smsdazeglio.edu.it

C.M.: Namm32100N - C.F. : 80102040633 – Codice Univoco fatturazione elettr.: UFCNHS



Polo Qualità
di Napoli

Agli studenti della S.S.P.G “Massimo D’Azeglio”

p.c. ai genitori e a tutta la comunità educante

Sito web

Portale Argo

Oggetto: Decalogo digitale

Allo scopo di rendere consapevoli i nostri ragazzi e noi stessi della necessità di assumere “padronanza digitale” ossia di acquisire il controllo degli strumenti digitali, i Dirigenti Scolastici campani, onde prevenire il rischio di sviluppare forme di malessere, disagio e dipendenza attraverso l’uso inappropriato delle nuove tecnologie, hanno condiviso il presente decalogo digitale costituito da precise regole da rispettare, rivolto ai nostri figli, a noi stessi e a tutta la comunità educante.

1. PRIVACY: fate attenzione a condividere con estranei ed altre persone vostre immagini, foto, video ed altri contenuti digitali riguardanti la vostra vita privata. Evitate nella maniera più assoluta di condividere foto e video in costume, indumenti intimi, o addirittura seminudi/e (sexting). Una volta condivisi, i vostri dati digitali non sono più sotto il vostro controllo e persone malintenzionate potrebbero usarli per mettervi in difficoltà o in pericolo oppure per ricattarvi, anche in futuro, ad esempio se dovesse finire la vostra amicizia. Non accettate richieste di amicizia da sconosciuti.

2. REPUTAZIONE ONLINE: le azioni digitali ed i contenuti personali presenti in rete contribuiscono a formare la reputazione, l’identità e l’immagine che gli altri hanno di noi, che potrebbe essere peggiore della realtà, se non facciamo attenzione. Ad esempio, se postate una foto imbarazzante, anni dopo potrebbe essere trovata dal Dirigente o dal datore di lavoro che potrebbe farsi un’opinione sbagliata di voi.

3. CYBERBULLISMO: insulti, offese, prese in giro, furti di foto, video ed account, azioni di stalkeraggio, o discorsi di incitamento all'odio attraverso gli strumenti digitali, possono dar luogo a tanta sofferenza per chi li subisce, ma indirettamente, ed a lungo termine, anche per chi li fa.

4. FAKE NEWS: su internet si trovano facilmente notizie false o esagerate, su siti web poco affidabili. Controllate la provenienza di queste notizie ed evitate di diffonderle. Le notizie false spingono a costruire una visione della realtà distorta e non veritiera. Voi ragazzi, se avete dubbi sulla veridicità di una notizia, confrontatevi con i vostri genitori e i vostri docenti.

5. ADESCAMENTO (grooming): su internet molti utenti potrebbero mentire sulla loro reale età ed identità ed avere intenzioni nocive nei vostri confronti, fino ai casi più gravi di pedofilia.

6. LIMITI DI ETA': evitate di collegarvi ad Apps e social vietati ai minorenni. Potreste trovarvi di fronte a contenuti che potrebbero lasciarvi confusi e disorientati. Nel caso dovesse accadere, per vostra disattenzione, confrontatevi con i vostri genitori e i vostri docenti.

7. SCREEN TIME: Quando siete davanti al cellulare o al PC le ore passano molto velocemente e questo non solo può causare danni psico-fisici (malessere agli occhi, mal di testa ecc.), ma sottrae tempo ad altre attività (es. studio, attività sportiva, conversazione ecc.): provate a concordare con i genitori un tempo massimo giornaliero, ad esempio tre ore. Inoltre è da evitare l'uso del cellulare quando si è seduti a tavola, quando si è a scuola e quando si è in compagnia.

8. DIPENDENZA: se si comincia a perdere interesse per altre attività diverse da quella di stare davanti al cellulare, se si modificano le nostre abitudini alimentari ed il ritmo veglia-sonno, allora si sta creando dipendenza; inoltre se ci si ritrova, senza accorgersene, a mettere in atto il "phubbing", ossia ignorare chi ci rivolge la parola in quanto impegnati sul nostro cellulare, perfino quando la persona è un familiare, bisogna correre ai ripari, parlandone subito proprio con i genitori o i docenti.

9. VAMPING: pessima abitudine di stare di notte svegli davanti al cellulare. Porta gravi conseguenze per la salute, a partire dall'insonnia, stanchezza cronica, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione, irritabilità, ecc.

10. IMMAGINE CORPOREA: durante la fase evolutiva dell'adolescenza si costruisce la percezione della propria immagine ed identità. Pertanto soprattutto gli adolescenti non devono farsi continuamente selfie ritoccandoli con filtri per poi pubblicarli sui social, confrontandosi con quanto pubblicato da altri utenti e coetanei. In questo modo si crea un circolo vizioso che fa aumentare a dismisura il senso di insoddisfazione verso il proprio corpo e la propria immagine.

Il concetto di “padronanza digitale” è una fondamentale competenza del cittadino contemporaneo, che vive ormai immerso nella società digitale, ma che, dotandosi di regole, riesce a preservare la propria salute. In questa direzione si è mosso anche il Ministro dell'Istruzione e del Merito, emanando la circolare sull'utilizzo dei cellulari in classe: da un lato sottolinea l'utilità dei device autorizzati nell'ambito di determinati progetti didattici, dall'altro formalizza il divieto dell'uso improprio da parte degli studenti.

L'allarme sollevato da uno studio di medici e di esperti sui danni psicofisici prodotti dall'abuso di cellulari non deve essere sottovalutato: in Giappone, Corea del sud, Cina, molti adolescenti sono addirittura ricoverati per il trattamento di forme più o meno gravi di dipendenze e psicopatologie derivate dall'abuso degli smartphone.

Anche in Italia analogo allarme viene dallo psichiatra Massimo Ammaniti che ritiene molto gravi i dati relativi alla diffusione dell'uso esclusivo dello smartphone, perfino tra i bambini di sette - otto anni, che a lungo andare può provocare una grave alterazione del contatto con la realtà, nonché disturbi dell'attenzione ed impoverimento delle capacità linguistiche e logiche.

I Dirigente Scolastici campani