

# Per promuovere il benessere digitale

## IL PATENTINO DELLO SMARTPHONE

### Progetto sperimentale

#### La Promozione del benessere digitale

Il concetto di benessere digitale (digital wellbeing) si sta affermando ed è presente in molte strategie educative di Promozione della salute. Di seguito due definizioni che ci sembrano particolarmente calzanti al Progetto Sperimentale “il Patentino dello Smartphone.

*“Il benessere digitale (digital wellbeing) è uno stato di buona salute psicofisica derivante da un rapporto sano con le tecnologie digitali. Questo si ottiene tramite comportamenti volti a garantire uno stato di salute psico-fisico adeguato e un equilibrio tra attività online e vita reale, creando consapevolezza per un corretto utilizzo degli strumenti informatici e per il controllo dei loro effetti. Nel 2018 Google ha introdotto applicazioni per aiutare gli utenti a monitorare il proprio digital wellbeing)<sup>1</sup>*

*Il “benessere digitale” è la condizione di chi sa sfruttare le crescenti opportunità messe a disposizione dai media digitali, sapendo al contempo controllare e governare gli effetti delle loro dinamiche indesiderate. A questo scopo occorre possedere un vasto spettro di competenze specifiche, relative agli strumenti, alle informazioni, alle relazioni online, alla creazione di contenuti e, non ultime, alla gestione del proprio tempo e della propria attenzione.<sup>2</sup>*

La proposta progettuale sperimentale “Patentino Smartphone”, promossa dalla UOC Promozione Salute di ATS CM di Milano, si inserisce in una cornice più ampia che affronta la tematica del digitale per gestire fenomeni complessi quali il bullismo, il cyberbullismo, le dipendenze, il cybercrime e le problematiche fisiche, sociali e relazionali relative all’utilizzo scorretto dei dispositivi digitali. Varie sono le indicazioni normative e legislative che stanno cercando di modificare la situazione a vantaggio di un benessere digitale. Di seguito una breve elencazione:

#### la legge nazionale e regionale sul Bullismo e il cyberbullismo e le relative ultime linee operative

- Legge del 29 maggio 2017 n. 71 "Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo"
- Legge Regionale del 7 febbraio 2017 “Disciplina degli interventi regionali in materia di prevenzione e contrasto al fenomeno del bullismo e cyberbullismo”
- Linee di Orientamento per la prevenzione e il contrasto del Bullismo e Cyberbullismo aggiornate al 2021, (DM 18 del 13.01.2021)

<sup>1</sup>Tratto da: [https://it.wikipedia.org/wiki/Digital\\_wellbeing](https://it.wikipedia.org/wiki/Digital_wellbeing)

<sup>2</sup> Tratto da: <https://www.benesseredigitale.eu/progetto-scuole/>

## **Piano Nazionale Prevenzione 2020/2025 - Ministero della Salute**

Dal capitolo 5.5 par. F - Ambiente, Clima e Salute - si evince che “sono pertanto opportune campagne di comunicazione sul corretto uso dei telefoni cellulari, con particolare attenzione al target di età pediatrica, che possono prevedere correlazioni con attività di contrasto alla dipendenza da internet e al cyberbullismo.”

## **Piano Regionale Prevenzione 2020/2025**

Nel PP1 – Scuola che Promuove salute, l’Azione 1 - Aggiornamento e approvazione Protocollo Regionale di intesa fra Regione e USR “Scuola che Promuove Salute – SPS Lombardia” – prevede l’individuazione di BP specifiche da adottare in ogni Asse del Modello (consolidamento programmi già in essere e innovazione), a partire dalla integrazione di tutti i programmi educativi scolastici (cittadinanza attiva, cittadinanza digitale, quotidiano in classe, legalità ecc.) e preventivi mirati (ad.es contrasto gioco azzardo, bullismo/cyberbullismo). In questa cornice, a livello regionale sarà avviato il Progetto “Patentino smartphone”.

## **Il Protocollo di Intesa “Contrasto al bullismo e altre forme di dipendenza e disagio”<sup>3</sup>**

sottoscritto tra Prefettura Milano, Ufficio Scolastico Territoriale di Milano, ATS Città Metropolitana di Milano, Comune di Milano, Città Metropolitana di Milano, Tribunale per i Minorenni di Milano, Procura della Repubblica presso il TM di Milano

## **Il Patentino dello Smartphone - Progetto sperimentale**

L’uso corretto dei dispositivi e delle risorse del web rappresenta in questo periodo storico una sfida importante; per questo motivo il progetto sperimentale, che in seguito verrà spiegato e descritto nelle sue fasi, si rivolge all’intera comunità educante, affinché si possa costruire un canale di scambio e un’alleanza tra tutti i soggetti significativi per i ragazzi, che possano accompagnarli in questo ed in altri percorsi di crescita e di sviluppo delle diverse abilità di vita.

ATS Città metropolitana di Milano, a seguito di alcune positive esperienze già in corso in altre Regioni italiane, intende sperimentare il Patentino dello Smartphone come proposta aggiuntiva al programma dell’“Osservatorio per il contrasto al bullismo e al cyberbullismo del Municipio 6”, organismo territoriale costituito negli scorsi anni con un Protocollo di collaborazione sottoscritto dal Municipio – Comune di Milano, ATS CM di Milano e le Scuole del Municipio 6. All’“Osservatorio partecipano gli insegnanti referenti per la prevenzione e il contrasto al bullismo e al cyberbullismo delle scuole di ogni ordine e grado del territorio.

Tale sperimentazione si avvale della collaborazione della UOC Salute e Ambiente ATS CM Milano, ISC Maugeri, la Fondazione Minotauro di Milano, Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, dalle Forze dell’Ordine che, assieme alla UOC Promozione Salute ATS CM di Milano, proponente della sperimentazione, mettono a disposizione dei propri esperti che formeranno gli insegnanti delle scuole del Municipio 6 coinvolte nella Fase di Avvio della sperimentazione.

---

<sup>3</sup><https://milano.istruzione.lombardia.gov.it/miur-aooospmi-registro-ufficialeu-0010223-13-06-2018/>

## Che cosa è il Patentino Smartphone

Il Patentino dello Smartphone, costruito sulla falsariga della patente di guida, è uno strumento che punta a sensibilizzare e responsabilizzare i ragazzi e le ragazze di età compresa tra i 9 e i 15 anni all'uso corretto e consapevole dei dispositivi digitali nonché dei luoghi virtuali e reali ad essi connessi, guidandoci all'utilizzo corretto del cellulare e dei social network.

Per conseguire il patentino i giovani dovranno infatti rispondere correttamente a una serie di quesiti, dimostrando di essere informati circa le potenzialità del dispositivo e soprattutto dei possibili rischi e di aver acquisito le necessarie competenze per poterne fare un uso consapevole nonché saper mettere in atto adeguati comportamenti di cautela. Tale processo informativo, formativo ed esperienziale si realizza nel contesto scolastico, coinvolgendo attivamente i genitori e l'Ente Locale Municipale in un'ottica di sviluppo di comunità secondo il modello delle Scuole che Promuovono Salute.

In una prima fase della sperimentazione saranno coinvolti gli insegnanti delle classi in cui si svolgerà il progetto che volontariamente aderiranno. Tali docenti dopo aver ricevuto una specifica formazione da parte di esperti nei settori delle relazioni adolescenziali, del cyber security, dell'identità digitale, dell'igiene visiva e posturale, svolgeranno, all'interno della loro pratica educativa quotidiana e secondo la modalità a "cascata", alcuni interventi informativi e formativi con i loro studenti, per prepararli al superamento del test finale e all'acquisizione del Patentino.

Il programma prevede il coinvolgimento degli studenti e dei genitori nei diversi gradi scolastici **a partire dalla scuola primaria** dove saranno coinvolti i bambini e le famiglie delle classi terze, quarte e quinte. Sarà predisposto un percorso che porterà gli studenti, accompagnati dai genitori, ad acquisire il "**Foglio rosa**" (certificazione che sarà loro consegnata dopo un percorso che valorizzerà il ruolo educativo e di tutela delle famiglie che saranno chiamate a sottoscrivere insieme ai propri figli un patto educativo sul benessere digitale, ispirato al famoso "patto di Gregory"<sup>4</sup>, che contiene spunti interessanti di contrattazione tra genitori e figli per l'utilizzo in autonomia dello smartphone, regole da seguire, suggerimenti e inviti da parte del genitore a utilizzare lo smartphone in modo consapevole e intelligente.

Nella **scuola secondaria di primo grado** gli studenti si formeranno con i loro insegnanti al fine di **conseguire il Patentino digitale** che sarà consegnato al superamento del quiz sperimentale all'interno di un evento pubblico nel quale tutti gli studenti delle scuole coinvolte potranno sostenere l'esame per ottenere il Patentino.

È previsto un rinnovo del Patentino nel passaggio dalla scuola primaria a quella secondaria di primo grado, per permettere ai ragazzi di lavorare su una propria autovalutazione che tenga conto del loro percorso di crescita e di conseguenza sugli attuali ed eventualmente nuovi rischi individuali.

**Nella Scuola secondaria di secondo grado** è previsto un test, attraverso il quale i ragazzi potranno **misurare il loro livello di consapevolezza del rischio in merito al loro utilizzo dei social**. L'obiettivo è fornire agli studenti capacità di automonitoraggio e consapevolezza dei rischi nell'utilizzo dello smartphone nei loro contesti di vita reale. Il progetto patentino si avvarrà della collaborazione degli Educapari già attivi negli istituti con il Programma di Educazione tra Pari, con i quali andremo a costruire le domande del test.

---

<sup>4</sup> <https://www.giunti.it/catalogo/irules-9788809809291>

## DESCRIZIONE DI IPOTESI E PROPOSTE PER LO SVILUPPO DEL PROGRAMMA

**Anno scolastico 2021/2022 – Primo anno**

### **Fase di avvio e innesto del programma nel territorio**

Fase 1: Individuazione delle tematiche e degli esperti da coinvolgere nella formazione dei docenti e genitori.

Fase 2: Formazione da parte degli esperti a tutti docenti interessati, coinvolgendo laddove possibile in genitori già in questa fase, anche a seconda della sensibilità di ogni singola scuola rispetto al rapporto con i genitori.

Fase 3: Incontro specifico dedicato ai genitori con la presentazione dell'applicazione OKDIGITALE.

Fase 4: Individuazione e scelta delle domande per ogni tematica che costituiranno il prototipo del quiz per il patentino.

Fase 5: Utilizzo del prototipo del quiz per verificare le competenze acquisite e rinforzare quelle già possedute.

**Anno scolastico 2022/2023 – Secondo anno**

### **Fase di attivazione della comunità**

- Fase 1: Costituzione di un gruppo di progetto del Patentino Social sperimentato nel Municipio 6 composto dai docenti di tutte le scuole che hanno partecipato alle prime fasi del progetto sperimentale.
- Fase 2: Compilazione cronoprogramma + Invio lettere di adesione formale dell'Istituto Scolastico a firma del D.S.
- Fase 3: Predisposizione da parte degli insegnanti delle schede/attività che verranno realizzate nelle classi, sulla base dei contenuti della formazione e delle domande che compongono il quiz.
- Fase 4.1: Implementazione delle attività didattiche nelle classi (si consiglia di utilizzare le ore di Educazione Civica).
- Fase 4.2: Ingaggio di tutti i genitori della Scuola con modalità e caratteristiche specifiche (Assemblee di Istituto, di classe, comunicazione scritta, attività di educazione tra pari da parte dei genitori ingaggiati nella fase 3 del primo anno).
- Fase 5: Conclusione delle attività didattiche relative ai contenuti del patentino.
- Fase 6: Somministrazione questionario per ricevere Foglio Rosa o Patentino (solo 3° elementare e 1° medie).
- Fase 7: Evento di consegna di fogli rosa e patenti.

Il gruppo di progetto, allargato ad eventuali altre Scuole del territorio, composto da esperti e ulteriori partner, alla luce dell'esperienza condotta nel primo anno scolastico di realizzazione, valuta quanto realizzato e l'eventuale riformulazione dei contenuti e delle modalità di attivazione e di coinvolgimento di insegnanti, genitori e studenti.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

## Il ruolo degli insegnanti

I docenti, attraverso questo percorso formativo e progettuale, diventano moltiplicatori di conoscenze e abilità fondamentali per la crescita dei ragazzi in merito all'uso dei dispositivi elettronici, sviluppando competenze legate al senso critico, alla capacità di prendere decisioni e risolvere problemi. Inoltre, l'esperienza nel contesto gruppo classe favorisce capacità comunicative e di mediazione tra compagni. L'insegnante attraverso la relazione educativa con gli alunni favorisce l'apprendimento peer to peer garantendo continuità nei messaggi durante tutto l'anno scolastico.

Il momento formativo sarà garantito dal coinvolgimento di esperti su varie tematiche relative alla salute fisica, relazionale e psichica in relazione all'utilizzo dei dispositivi mobili e della vita sui social.

## Il ruolo degli esperti

Per realizzare l'intero progetto si rende necessario il coinvolgimento di figure professionali esperte in tutte le tematiche trasversali al benessere digitale e all'utilizzo corretto dei dispositivi digitali.

Si sono individuate varie tematiche, che di seguito elenchiamo, che saranno affrontate dagli esperti messi a disposizione dagli enti individuati per la realizzazione di questa sperimentazione.

Le tematiche individuate sono:

- le relazioni social tra gli adolescenti,
- la dipendenza da internet,
- l'identità digitale,
- la cyber-security e cyber-crime,
- l'igiene e il benessere visivo e posturale
- le radiofrequenze e il loro impatto sulla salute fisica,
- la relazione tra dispositivi mobili, il movimento e l'azione.

L'esperto, attraverso anche la condivisione di materiale informativo e bibliografico, contribuirà alla formazione dei docenti, confrontandosi con loro e portando prioritariamente all'attenzione i possibili rischi dello smartphone legati alla specifica tematica di cui è competente e i corrispondenti possibili interventi protettivi o di cautela.

Al termine dell'incontro verranno formulati cinque quesiti che andranno a comporre il test finale del Patentino, come primo prototipo per le successive annualità.

## Il ruolo dei genitori

Il coinvolgimento dei genitori si differenzia nei diversi gradi scolastici secondo tre modalità partecipative: presenza attiva, accompagnamento e rafforzamento del processo di autonomia.

**Presenza attiva:** il coinvolgimento dei genitori nella fase iniziale del programma Patentino Smartphone nella scuola primaria, prevede un loro ingaggio attivo in quanto dovranno impegnarsi ad accompagnare i propri figli/figlie in alcune attività da svolgere insieme a casa. In questa fase verrà predisposto un percorso che porterà gli studenti, accompagnati dai genitori, ad acquisire il "Foglio rosa" certificazione che verrà loro consegnata dopo un percorso che valorizzerà il ruolo educante e di tutela delle famiglie.

A loro volta i famigliari saranno invitati ad approfondire e rafforzare le loro conoscenze sul mondo social tramite una applicazione gratuita “OKDigitale” a loro dedicata.

**Accompagnamento:** a partire dalla scuola secondaria di primo grado, i genitori saranno chiamati a sottoscrivere insieme ai propri figli un patto educativo sul benessere digitale, ispirato al famoso “Patto di Gregory”, che contiene alcune regole da seguire, suggerimenti e inviti da parte del genitore a utilizzare lo smartphone in modo consapevole e intelligente. Tale patto educativo familiare potrà essere collegato al Patto di Corresponsabilità Educativa della scuola che ogni anno viene sottoscritto dai genitori.

**Rafforzamento del processo di autonomia:** nel passaggio tra la scuola di primo e di secondo grado il ruolo dei genitori andrà via via scemando in quanto si costruirà, insieme agli studenti più grandi (educatori tra pari), un percorso di rafforzamento dell’automonitoraggio focalizzato sui rischi, sulla sicurezza e sulle problematiche relazioni e intrapsichiche della vita sui social.

Il monitoraggio avverrà tramite un questionario di autovalutazione che delinea delle tipologie di fruitori dei social in base al concetto di utilizzo sicuro o di rischio basso, medio oppure alto.

## **Il ruolo degli educatori tra pari**

Con l’ingaggio degli educatori ed educatrici tra pari il Progetto Patentino Smartphone entra nella fase finale e conclusiva del percorso.

In questa fase gli insegnanti formati individueranno un gruppo di studenti e studentesse da formare attraverso la modalità dell’educazione tra pari.

Successivamente questi educatori ed educatrici tra pari entreranno nelle classi prime a proporre la compilazione del questionario di automonitoraggio. Tale intervento prevedrà un confronto attivo tra i ragazzi commentando le varie risposte al questionario e i livelli di sicurezza/rischio in merito all’uso degli smartphone e della vita sui social.

## **Referenti del Progetto – UOC Promozione Salute**

Nicola Iannaccone – niannaccone@ats-milano.it cell: 335 197 7411

Elena Giovanetti – egiovanetti@ats-milano.it