

DIPENDENZA DA SMARTPHONE E DALLA TECNOLOGIA NELL'ADOLESCENZA ED INFANZIA

Obiettivo generale

Ridurre gradualmente – entro 3-5 anni – l'esposizione quotidiana dei minori agli smartphone, sostituendo l'uso compulsivo con attività scolastiche, familiari e sociali che favoriscano benessere psicofisico e abilità relazionali.

1. COINVOLGERE LA FAMIGLIA

Azione	Come farla	Funziona perché
“Patto digitale” genitori-figli	Scegliere insieme età minima per il primo smartphone, tempo massimo giornaliero, divieto di uso a tavola e in camera da letto; firmare il patto e affiggerlo in casa.	In UK oltre 18 000 famiglie hanno aderito al movimento <i>Smartphone-Free Childhood</i> con risultati di riduzione media di 1 h/giorno di schermo theguardian.com
Zone e momenti device-free	Creare un angolo “ricarica notturna” fuori dalle camere; applicare modalità aereo dopo le 21; week-end senza social due volte al mese.	Riduce l’interruzione del sonno, fattore chiave dell’“addiction loop”.
Educazione alla cittadinanza digitale	Corsi serali di 2 ore per i genitori su filtri, controlli parentali, privacy.	La guida DfE inglese raccomanda di “formare i genitori prima di imporre divieti a scuola” assets.publishing.service.gov.uk

2. SCUOLA: PREVENZIONE E DISCIPLINA GRADUATE

Il ruolo del Ministero dell'Istruzione

- 1. Bando o forte restrizione durante l'orario scolastico**
 - **Modello Francia** – proibizione completa fino ai 15 anni incluso intervallo e mensa; telefoni spenti o in armadietto [weforum.org](https://www.weforum.org)
 - **Modello Paesi Bassi** – dal 1° gennaio 2024 stop a smartphone, tablet e smartwatch salvo eccezioni mediche o didattiche [theguardian.com](https://www.theguardian.com)
 - **Modello India** (Delhi 2025) – linea “uso regolato”: deposito all'ingresso, impiego solo per sicurezza e mai in classe [livelaw.in](https://www.livelaw.in)

2. SCUOLA: PREVENZIONE E DISCIPLINA GRADUATE

Il ruolo del Ministero dell'Istruzione

- 2. Procedure di gestione (da Linee guida DfE, 2024):** confiscare il dispositivo, detenzioni mirate, coinvolgere il consiglio di classe, aggiornare il regolamento di istituto ogni anno assets.publishing.service.gov.uk
- 3. Curricolo di “benessere digitale”:** 4 moduli/anno su attenzione, cyberbullismo, design persuasivo delle app.

3. ALTERNATIVE COMUNITARIE E TEMPO LIBERO

Ambito	Proposta	Esempio estero
Sport e creatività	Voucher comunali per attività extra-scolastiche (arte, musica, calcio) finanziati con il 10% del gettito dell'imposta regionale sulle slot online.	Il governo olandese abbina il bando in classe a 24 mln € di fondi per sport giovanile theguardian.com
Campi di "digital detox"	Summer camp di 2-3 settimane con dispositivi sequestrati, counseling di gruppo e scoperta di nuovi hobby.	I centri governativi sud-coreani trattano oltre 3 000 adolescenti/anno con calo del 30% nell'uso giornaliero dopo 6 mesi npr.org
Spazi pubblici phone-free	Aree verdi, biblioteche e centri civici con Wi-Fi disattivato in fasce orarie infantili.	L'isola finlandese di Ulko-Tammio sperimenta il primo parco nazionale "phone-free" dal 2023, divenuto case-study turistico independent.co.uk

4. MISURE NAZIONALI E REGOLATORIE

Livello	Intervento	Benchmark
Legge o linee guida nazionali	Obbligo di policy anti-smartphone in tutte le scuole; revisione biennale.	UK - guida vincolante DfE 2024, già adottata dall'80% degli istituti assets.publishing.service.gov.uk
Limiti orari e "curfew digitale" per minori	Richiedere ai produttori un "Minor Mode" pre-installato: blocco 22-6 h e limiti per fasce d'età.	La bozza cinese 2023 impone 2 h/giorno (16-18 anni) e 1 h (8-15 anni) più oscuramento notturno reuters.com
"App-caps" su social media	Curfew automatici a 2 h complessive/di e blocco notifiche push durante le lezioni.	Proposta dal governo britannico giugno 2025 theguardian.com
Codice di design per minori	Divieto di autoplay infinito, like-button disattivato < 13 anni, trasparenza algoritmi.	Allineamento al <i>UK Children's Code</i> esteso ai VOD e ai videogiochi.

5. SANITÀ E SERVIZI DI SUPPORTO

Il ruolo del Ministero della Salute

- **Screening annuale** in pediatria per uso problematico (domande brevi su sonno, rendimento, irritabilità).
- **Centri clinici specialistici** per dipendenza digitale con percorsi CBT e terapia familiare; modelli di riferimento: Corea del Sud (campi Muju) npr.org.
- **Numero verde 24/7** con psicologi per genitori in difficoltà.

6. MONITORAGGIO, RICERCA E FEEDBACK

Il ruolo del Ministero della Salute

- **Dashboard pubblica** con indicatori: ore di schermo, cyberbullismo, rendimento scolastico, salute mentale.
- **Valutazione indipendente** biennale dell'impatto delle politiche (metodo "difference-in-differences" tra scuole con e senza bando).
- **Adattamento normativo**: se il tempo medio > 2 h/giorno non scende del 20 % in 24 mesi, passare da linee guida a legge vincolante.

TEMPISTICA SINTETICA

Fase	Orizzonte	Azioni chiave
0-3 mesi	Campagna nazionale di sensibilizzazione, stesura del Patto Digitale domestico, formazione docenti.	
3-12 mesi	Adozione del regolamento scolastico unificato; pilota di 5 campi detox estivi; avvio monitoraggio pediatrico.	
1-2 anni	Introduzione Minor Mode obbligatorio; co-finanziamento attività sportive; prime valutazioni di impatto.	
> 3 anni	Revisione legislativa, possibile conversione in legge se gli obiettivi non sono raggiunti; ampliamento dei centri clinici a livello regionale.	

SUGGERIMENTI

Importanza delle nostre esperienze e quelle degli altri paesi

Il mix di **educazione**, **restrizioni mirate** e **alternative sane** mostra di funzionare nei paesi che hanno già agito (Francia, Paesi Bassi, Regno Unito, Cina, Corea del Sud, India).

Importare e adattare queste buone pratiche consente di intervenire su scuola, famiglia, comunità e industria tecnologica con un approccio coerente e verificabile nel tempo.

Una azione legislativa che coinvolga tutte le forze politiche sarebbe auspicabile in tempi brevi.

L'intergruppo intende suggerire azioni per il contenimento di un problema emergente ed ingravescente.

Cultura e conoscenza sono la base
per una crescita equilibrata.

Ciò non vuol dire non utilizzare
sempre di più la tecnologia
ma bensì padroneggiarla
e non esserne padroneggiati

