



FONDAZIONE
**Mondo
digitale**
Diritto alla conoscenza

Uso consapevole e responsabile degli strumenti digitali:

FOCUS SU

NINTENDO SWITCH e INSTAGRAM

13/12/2025 IC Montessori



- Conoscere la tecnologia
- Il benessere digitale
- Nintendo switch vantaggi & svantaggi
- Social Media
- FMA Academy

COSA SI NASCONDE DIETRO UN CLICK?

Dietro ogni clic si muovono:
emozioni, relazioni e dinamiche sociali concrete.
Un semplice clic può influenzare il nostro
benessere emotivo e le nostre relazioni.

Nell'era digitale è ormai evidente che la
tecnologia esercita un forte ascendente
specialmente per i Millennials e per la Gen Z.



TECNOLOGIA: ALLEATA O NEMICA?

La tecnologia non è né “buona” né “cattiva” come quasi ogni cosa, tutto dipende dall’uso che ne facciamo.

E’ importante non demonizzarla, com’ è altrettanto importante non subirla, ma essere consapevoli e scegliere:

- Quando e quanto connetterci
- Cosa condividere
- Come proteggerci online



Tecnologia nell'età dello sviluppo

Pro

- Apprendimento “smart”
- Globalizzazione culturale
- Spazi di espressione personale
- Comunicazione facilitata
- Inclusione sociale
- Stimolo all'innovazione e al problem-solving



Contro

- Riduzione capacità di attenzione
- Sovraccarico cognitivo
- Riduzione memoria a lungo termine
- Ansia / Stress / nervosismo
- Isolamento digitale
- Dipendenza digitale

IL BENESSERE DIGITALE

Il **benessere digitale** è la capacità di usare la tecnologia in modo equilibrato, sicuro e consapevole, così da favorire il proprio benessere fisico, mentale ed emotivo senza che gli strumenti digitali diventino fonte di stress o interferiscano con la vita quotidiana.

In sintesi, significa:

- **mantenere un rapporto sano con dispositivi e piattaforme**
 - **proteggere la propria privacy e sicurezza**
- **gestire in modo consapevole tempo, contenuti ed emozioni online**

EDUCAZIONE DIGITALE

E' il processo di apprendimento attraverso cui persone di tutte le età acquisiscono conoscenze, competenze e atteggiamenti necessari per usare in modo sicuro, critico e consapevole le tecnologie digitali.

Mira a integrare positivamente la tecnologia nella nostra vita quotidiana, favorendo lo sviluppo di un uso responsabile e consapevole.



IMPORTANTE

DARE IL BUON ESEMPIO:

Il genitore è il primo “studente” a dover essere digitalmente educato.

Bambini e adolescenti apprendono dalle abitudini dei genitori più che dalle parole.

Genitori che mostrano un uso equilibrato e consapevole della tecnologia favoriscono comportamenti simili nei loro figli.





DISCONNESSIONE CONSAPEVOLE

La **disconnessione consapevole** (*mindful disconnection*) non è una pausa estrema, ma un *modo di usare la tecnologia in modo intenzionale e sano*.

L'obiettivo

Non eliminare il digitale, ma scegliere *quando e come* usarlo, evitando l'uso compulsivo.



DISCONNESSIONE CONSAPEVOLE

Esistono numerose app che permettono di monitorare e gestire le nostre attività digitali, aiutandoci a ritrovare equilibrio, sviluppare abitudini più sane e ridurre le distrazioni e disconnetterci in modo più consapevole.



YourHour - Screen Time Control

Utilizzata da oltre 4 milioni di utenti,
YourHour è un app che ti consente di:

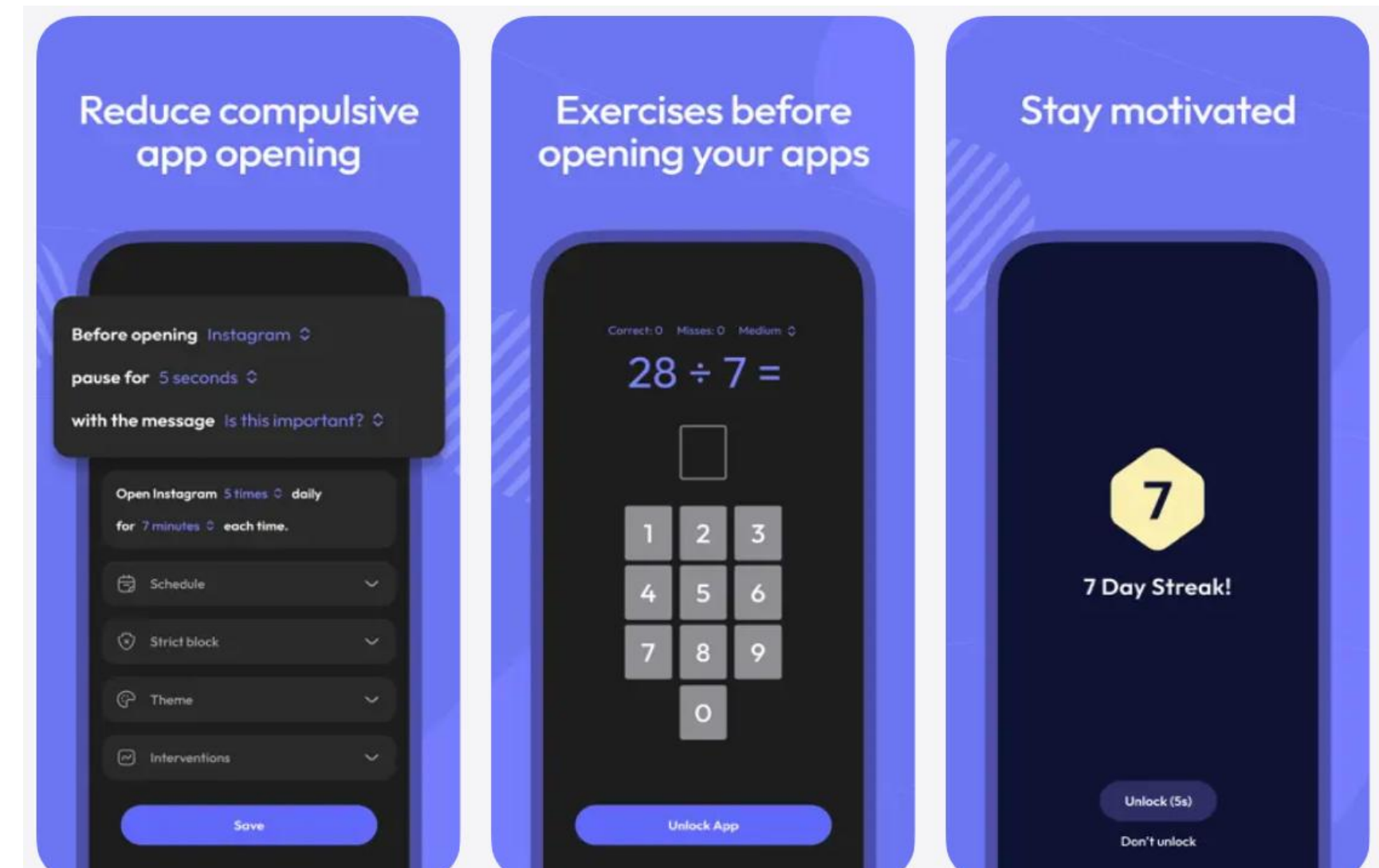
- tracciare le proprie abitudini digitali
- fornire report giornalieri/settimanali
- classificare il livello di “dipendenza”
- Iniziare delle “challenge personalizzate”
- utilizzare il “Floating timer”



ScreenZen - Screen Time Control

Altro Screen Time Control molto simile a YourHour che ti aiuta nell'uso compulsivo dello smartphone, ti permette di fare:

- **pausa prima dell'avvio di un'app**
- **limitare i tempi degli accessi (daily opens)**
- **Interruzione del “doomscrolling”**
- **Messaggi di consapevolezza / motivazionali**
- **utilizzare il “Floating timer”**



TECNOLOGIA & SVILUPPO

TECNOLOGIA E SVILUPPO

I videogiochi sfruttano i meccanismi della dopamina mantenendo il giocatore in costante attesa e motivazione.

Avvicinarsi alla fine di un livello o a un obiettivo crea anticipazione → rilascio di dopamina → voglia di continuare.



TECNOLOGIA E SVILUPPO

Le **ricompense variabili** (casuali, come nelle slot-machine) sono tra le tecniche più potenti: aumentano l'attesa e spingono a giocare “ancora un po'” per ottenere la prossima ricompensa.

Nei bambini inoltre il circuito della ricompensa è molto attivo, mentre la corteccia prefrontale – che regola autocontrollo, priorità, decisioni – è ancora immatura.



TECNOLOGIA E SVILUPPO

Questo significa:

- **Ricercano di più le gratificazioni immediate**
- **Fanno più fatica a fermarsi da soli**
- **La dopamina rilasciata dai videogiochi ha un impatto più forte**

Sono quindi più inclini a comportamenti ripetitivi e compulsivi e il desiderio (anticipazione) è più forte della capacità di moderarlo.



DIGITAL DETOX

Il **digital detox** è un periodo in cui ci si disconnette completamente o quasi dalla tecnologia digitale: smartphone, social network, email, TV in streaming, videogiochi, ecc.

L'obiettivo è ridurre:

- **Overload informativo**
- **stress**
- **dipendenza**
- **difficoltà di concentrazione**



NINTENDO SWITCH

E' una delle console per videogiochi più in voga del momento.

Peculiare è la sua versatilità, si tratta infatti di una console "ibrida" che presenta ben 3 diverse modalità:

- Modalità TV
- Modalità portatile
- modalità da tavolo



A COSA FARE ATTENZIONE?

- **CONTENUTI NON ADATTI ALL'ETÀ**
 - violenza
 - linguaggio volgare
 - contenuti espliciti
- **INTERAZIONI ONLINE INDESIDERATE**
 - contatti con estranei in multiplayer mode
- **ACQUISTI NON AUTORIZZATI**
- **USO ECCESSIVO E DIPENDENZA**



CLASSIFICAZIONE PEGI

La classificazione **PEGI** (Pan European Game Information) è un sistema europeo che serve a indicare l'età consigliata e il tipo di contenuti presenti in un videogioco, così che genitori e utenti possano scegliere in modo consapevole.

COSA NON VALUTA PEGI?

- Qualità educativa
- Difficoltà del gioco
- Quanto tempo un minore dovrebbe giocarci





PARENTAL CONTROL

Il parental control, permette agli adulti di controllare e limitare l'uso della console da parte dei minori, anche a distanza da app mobile gratuita

Le funzioni principali sono:

- Limitare i tempi di gioco
- Limitare le funzioni online
- Selezionare i giochi consentiti
- Bloccare pagamenti o acquisti

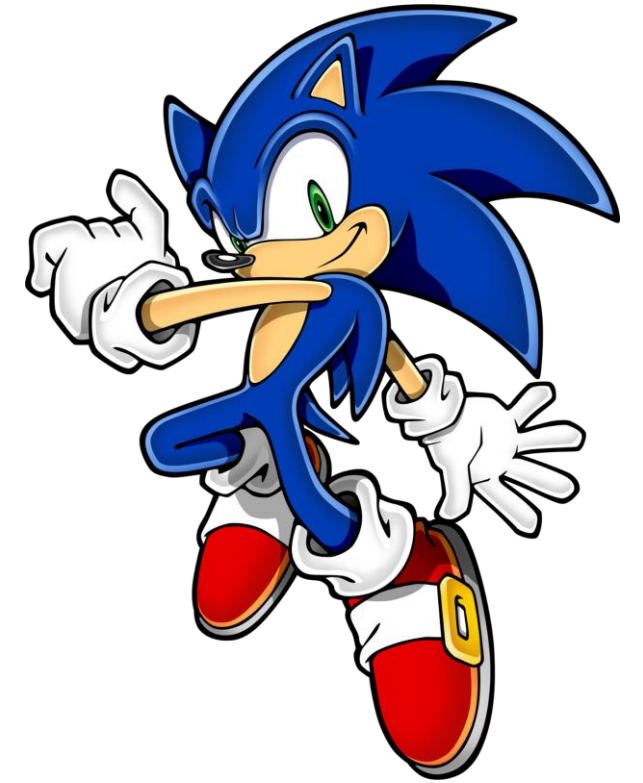
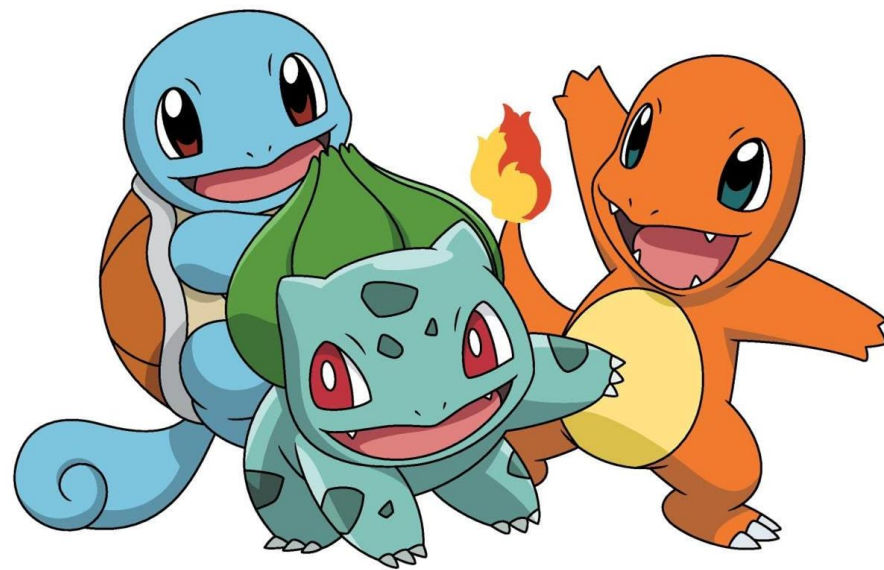


PARENTAL CONTROL

[FILTRO FAMIGLIE PER NINTENDO SWITCH \(Video\)](#)



ULTIMO CONSIGLIO: GIOCARE INSIEME!



VANTAGGI DEL GIOCARE INSIEME

Giocare insieme ai bambini offre numerosi vantaggi **educativi, relazionali ed emotivi**. Non si tratta solo di “passare del tempo”, ma di creare un contesto positivo in cui il gioco diventa un’opportunità di crescita per entrambi.

- Rafforza il legame genitore-figlio
- Facilita la comunicazione ed il confronto
- Migliora la sicurezza
- Previene l’isolamento digitale
- Supporta l’autostima del bambino



Quando un adulto si interessa ai suoi giochi, il bambino si sente valorizzato, capito e competente.

I SOCIAL
focus su:
INSTAGRAM

I SOCIAL

Piattaforme digitali che permettono agli utenti di creare, condividere e scambiare contenuti, interagire tra loro e costruire comunità online.

Favoriscono:

- **comunicazione immediata**
- **diffusione di informazioni**
- **connessione tra persone**



PRINCIPALI LATI NEGATIVI DEI SOCIAL

Sebbene i social offrano molte opportunità di comunicazione e condivisione, il loro utilizzo può comportare anche alcuni rischi per il benessere psicologico e sociale, soprattutto tra i più giovani:

- **Modelli irrealistici**
- **Bassa autostima**
- **DCA**
- **Cyberbullismo**



INSTAGRAM

Instagram è un **social visivo**, semplice e molto **orientato alle tendenze e alle interazioni rapide**, dove gli utenti possono:

- condividere **foto e video**
- creare **Storie** temporanee
- pubblicare **Reel** (video brevi)
- inviare messaggi (**DM**: *direct message*)
- seguire **trend**, passioni e **content creator**

Viene usato soprattutto da giovani adulti e teenager.



INSTAGRAM: IL LATO OSCURO

Instagram è spesso indicato da studi e dati come una delle prime piattaforme social che hanno contribuito allo sviluppo e/o al peggioramento di seri problemi come **cyberbullismo** e disturbi del comportamento alimentare (**DCA**), soprattutto tra i più giovani.

Tuttavia negli ultimi tempi la piattaforma ha attuato numerosi cambiamenti per limitare lo sviluppo di queste problematiche.



INSTAGRAM & DCA

Diversi studi e ricerche indicano che Instagram:

- Enfatizza l'immagine visiva e i corpi idealizzati
- Aumenta la ricerca di approvazione e validificazione personale tramite feedback social (like e commenti)
- L'algoritmo tende a mostrare più contenuti "adiacenti ai DCA" in utenti insoddisfatti della propria immagine (seppur involontariamente).
- Costante confronto con gli altri



INSTAGRAM & CYBERBULLISMO

Instagram, come molti altri social, è un luogo dove le interazioni possono diventare aggressive, offensive o lesive della dignità altrui, soprattutto tra adolescenti.

Il cyberbullismo può manifestarsi nei **commenti**, nei **DM** o nei confronti di foto/video e può influire negativamente sull'autostima e sul benessere. Questo fenomeno è collegato all'ambiente social in generale e alla pressione di apparire "perfetti".



[Selfies on Instagram and cyberbullying: Do adolescents perceive the risk of posting selfies?](#)

INSTAGRAM CONTRO DCA E CYBERBULLISMO

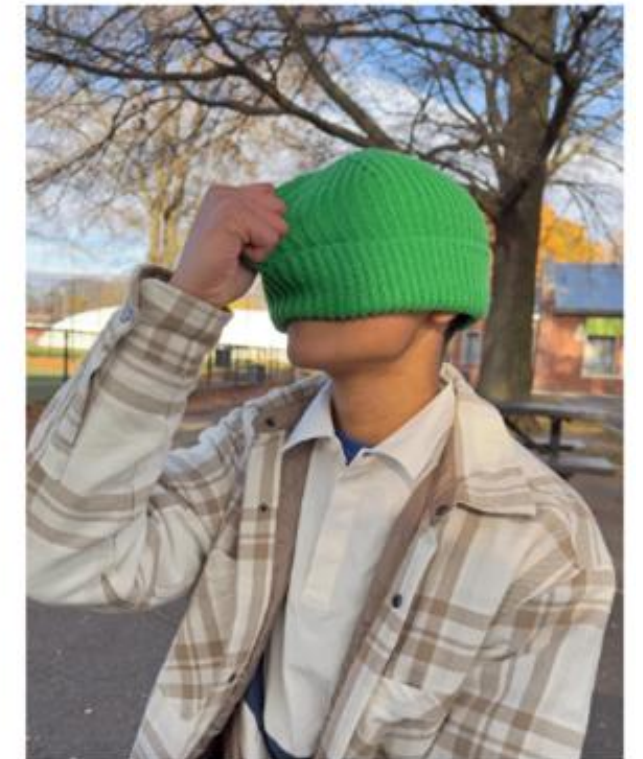
Instagram ha adottato diverse misure negli ultimi anni per cercare di ridurre gli effetti negativi legati a disturbi del comportamento alimentare (DCA), cyberbullismo e altri rischi per i giovani:

- **Oscuramento numero di like**
- **Rimozione filtri di bellezza**
- **Censura di account e contenuti espliciti**
- **Rimozione di “filtri bellezza”**
- **Strumenti specifici “anti-cyberbullismo”**



ANTIBULLISMO

**Instagram si
oppone al bullismo
online**



Segnalazione

Se noti qualcosa che viola le nostre Linee guida della community, **segnalalo**: lo esamineremo e adotteremo le misure necessarie. Le persone non ricevono nessuna notifica quando le segnali.

Parole nascoste

I commenti e le richieste di messaggi che potrebbero essere inappropriati o offensivi possono essere filtrati, anche se non violano le nostre Linee guida della community. Puoi anche creare una tua lista di parole personalizzata.

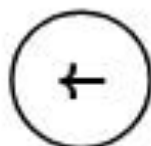
Blocco

Quando **blocchi una persona**, questa non potrà vedere il tuo profilo, i tuoi post o le tue Storie su Instagram. Le persone bloccate non ricevono nessuna notifica. Puoi anche bloccare proattivamente eventuali nuovi account creati dalla stessa persona.

Limitazioni

Limita temporaneamente le interazioni non desiderate nascondendo automaticamente i commenti e le richieste di messaggi dalle persone che non ti seguono o che hanno iniziato a seguirti da poco.

È nostra responsabilità promuovere una community sicura e solidale per tutti



SICUREZZA

I nostri strumenti per la sicurezza ti consentono, ad esempio, di avere il controllo su chi può vedere o commentare i tuoi contenuti e ti aiutano a filtrare le parole negative.



PROGRAMMI

Sosteniamo la nostra community insegnando alle persone come avere un'esperienza sicura e positiva su Instagram.



GENITORI

Abbiamo creato una guida per i genitori in cui spieghiamo come funziona Instagram e illustriamo gli strumenti sviluppati per mantenere al sicuro i minori sulla piattaforma.





FONDAZIONE

Mondo digitale

Diritto alla conoscenza

Accedi alla nostra Academy

login

Vivi Internet al meglio - Genitori



Titolo: Vivi Internet al meglio - Genitori

Data: 5 moduli da 1 ora ciascuno

Descrizione: acquisisci le conoscenze per utilizzare al meglio le tecnologie digitali ed educare i tuoi figli a vivere il web in modo responsabile, sicuro e consapevole. Scopri come proteggere la tua privacy ed evitare truffe e fake news, come contrastare hate speech e cyberbullismo e costruire le basi per il tuo benessere digitale, dei tuoi figli e delle persone che ti circondano.

Iscriviti subito!

Destinatari: Genitori

Modalità: webinar live

Attestato: Attestato di partecipazione



Webinar 3 - Cyberbullismo e odio online

Vivi Internet al meglio - Genitori

➤ Webinar 3 - Cyberbullismo e odio online

Contenuto del webinar: Il Web è come un altoparlante che amplifica qualunque messaggio venga trasmesso. Quello che i nostri ragazzi possono imparare è come immettere su Internet messaggi positivi e incoraggianti, perché tutti sappiamo che costruire è più bello che distruggere. Genitori e docenti possono supportare i giovani nel diffondere la gentilezza e il rispetto in rete e reagire a comportamenti inappropriati in modo costruttivo.

Giorno: 17 dicembre

Ora: 16.30-18

Link di iscrizione:

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_6MYUmDp8SHGUFNznceP1EA

Last modified: Wednesday, 27 November 2024, 5:58 PM



PAGE

Webinar 4 - Sicurezza online con la Polizia Postale

Vivi Internet al meglio - Genitori

› Webinar 4 - Sicurezza online con la Polizia Postale

Contenuto del webinar: Grazie alla partecipazione di un funzionario della Polizia Postale dialoghiamo con gli studenti e rispondiamo ai loro dubbi e domande riguardo al mondo di Internet, presentandone rischi e opportunità.

Giorno: 18 dicembre

Ora: 16.30-18

Link di iscrizione:

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_ue0p8OqwTpG-GIk1s3wM9A

Last modified: Wednesday, 27 November 2024, 6:00 PM



PAGE

Webinar 7 - Ascolto e dialogo tra genitori e figli

Vivi Internet al meglio - Genitori

➤ Webinar 7 - Ascolto e dialogo tra genitori e figli

Contenuto del webinar: Nonostante tutta la prudenza possibile, su Internet può accadere che i ragazzi si trovino di fronte a contenuti inappropriati e discutibili. Chi può aiutarli se non i docenti e i genitori attraverso l'ascolto e il dialogo a scuola e in famiglia? E' importante che gli adolescenti capiscano di non essere da soli, devono poter contare su una figura di riferimento che li supporti attraverso l'empatia e la fiducia reciproca.

Giorno: 15 gennaio

Ora: 17:30-18:30

Link di iscrizione:

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_J-8G3g9gRNKqg-rQbjk_Sg

Last modified: Friday, 20 December 2024, 3:32 PM

GRAZIE !



FONDAZIONE
**Mondo
digitale**
Diritto alla conoscenza

Fondazione Mondo Digitale ETS | Roma - Milano - Torino