

**AD**  
ALLEANZA  
DIGITALE



MENTRE LUI SOGNA COSE...  
NOI POSSIAMO FARLE.



studio creativo Giulia Boari | www.giuliaboari.it

# ALLEANZA DIGITALE

## Patto sociale sull'uso consapevole del tempo e delle tecnologie

Adottiamo questo manifesto  
come impegno verso noi stessi e verso gli altri,  
per un futuro in cui la tecnologia serva a migliorare la qualità della nostra vita  
senza sopraffarla.

partner istituzionali



partner tecnico



con il patrocinio di



in collaborazione con



# DECALOGO

PER GIOVANI E ADULTI  
con l'obiettivo di promuovere  
un equilibrio sano  
tra connettività  
e realtà.

1

## IL TEMPO È PREZIOSO

Definiamo momenti specifici durante il giorno da dedicare all'utilizzo della tecnologia digitale evitando che condizioni la nostra quotidianità.

2

## PRESENZA CONCRETA

Valorizziamo la presenza fisica e l'interazione umana diretta. Il cellulare non deve essere un sostituto alla comunicazione interpersonale.

3

## EDUCAZIONE DIGITALE

Approfondiamo la nostra comprensione delle dinamiche online, imparando a riconoscere e a evitare comportamenti rischiosi o dannosi.

4

## CONNETTIVITÀ DIGITALE

Scegliamo con cura le applicazioni da installare e i contenuti da seguire, privilegiando quelli che arricchiscono la nostra vita.

5

## DISTACCO DIGITALE

Inseriamo nella nostra routine quotidiana momenti di distacco dal digitale, dedicandoci ad attività come leggere, fare sport, meditare o praticare un hobby.

6

## RESPONSABILITÀ CONDIVISA

Impegniamoci a condividere con i membri della nostra famiglia e con gli amici le nostre esperienze online, in modo da poter offrire e ricevere supporto quando necessario.

7

## PRIVACY PROTETTA

Rispettiamo la privacy, nostra e degli altri, evitando di condividere informazioni sensibili o immagini private senza consenso esplicito e rispettiamo le norme a tutela dei minori.

8

## QUALITÀ DELLE INFORMAZIONI

Valutiamo l'affidabilità delle informazioni che riceviamo e diffondiamo, impegnandoci a contrastare la diffusione di notizie false o ingannevoli.

9

## AUTOREGOLAMENTAZIONE

Riconosciamo l'importanza di auto-regolarci, ponendo limiti al nostro consumo digitale e adottando abitudini che promuovano il benessere mentale e fisico.

10

## RIFLESSIONE CONTINUA

Riflettiamo regolarmente sull'impatto che il cellulare ha sulla nostra vita e restiamo disposti a modificare le nostre abitudini per migliorare la nostra salute e felicità.