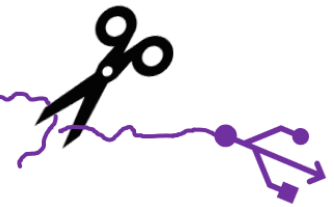


Benessere digitale



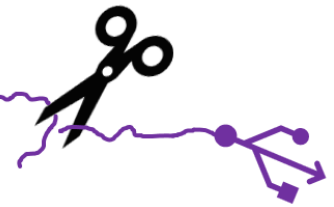
Quantificare il tempo in cui i bambini possono stare davanti ad uno schermo sia esso connesso ad un pc, ad una consolle di gioco, allo smartphome o al tablet non è un parametro di facile definizione. Nella situazione di lockdown, conseguente alla pandemia da *Sars Covid 19*, con il relativo distanziamento sociale e la didattica a distanza, è stato ancor più complesso imporre limiti temporali nell'utilizzo di vari device ai bambini e più in generale a tutti, persino a noi adulti.

Tuttavia delle indicazioni di massima si possono trarre da vari enti che si occupano di salute pubblica (Società italiana di Pediatria , l'OMS, l'American Pediatrics Organization e l'American Heart Association)¹ che concorrono nell'affermare che:

- Da 0 a 2 anni : non è consigliata nessuna attività allo schermo
- Dai 2 ai 4 anni: un'ora al giorno
- Dai 4 ai 10 anni: un'ora e 30 – 2 ore
- Dai 10 ai 14anni : 2 ore al giorno massimo per svago (escluso l'utilizzo scolastico);
- È bene che ci sia sempre una o più pause nel tempo di utilizzo di uno schermo.
- Non è consigliato utilizzare gli schermi durante i pasti per non compromettere la socializzazione
- Non è consigliato utilizzare gli schermi prima di dormire perché influiscono negativamente sul sonno (vale anche per gli adulti!)

¹ Contributi per approfondire: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> ; oppure <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx#:~:text=Avoid%20digital%20media%20for%20toddlers,day%20of%20high%2Dquality%20programming.> ; oppure https://link.springer.com/epdf/10.1186/s13052-018-0508-7?author_access_token=60aDNSqFJnyZtZlB_e_a8t2_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RPIEeWQnP49LorU82s_wftFwl6IQ3o_8G_Pb_pOEDK-MJXs6Hiy-rUcoQRiHvbpcremso914gbyVEN7ROFsVmdehLFiM_9aoWuKEGanvNlZig%3D%3D ; https://link.springer.com/epdf/10.1186/s13052-018-0508-7?author_access_token=60aDNSqFJnyZtZlB_e_a8t2_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RPIEeWQnP49LorU82s_wftFwl6IQ3o_8G_Pb_pOEDK-MJXs6Hiy-rUcoQRiHvbpcremso914gbyVEN7ROFsVmdehLFiM_9aoWuKEGanvNlZig%3D%3D.

Benessere digitale



*(...)Quali sono i rischi della sovra-esposizione agli schermi? I possibili effetti indesiderati possono emergere a livello **fisico/fisiologico** (sedentarietà, riduzione del sonno, secchezza degli occhi ², disturbi posture errate), **cognitivo** (iperstimolazione, problemi di attenzione) ma anche **psicologico-relazionale** (per esempio, una minore attitudine alla conversazione faccia a faccia)(...).³*

E' quindi consigliabile che i bambini conoscano sin da subito le linee generali per tutelare il proprio benessere digitale e che ne discutano con gli adulti di riferimento affinché possano trovare la strada più giusta per favorire esperienze sane e costruttive in ambiente digitale.⁴

Ogni giorno nel mondo 175.000 bambini e ragazzi si connettono per la prima volta nella loro vita a Internet: in media, uno ogni mezzo secondo. L'accesso digitale espone questi bambini a una ricchezza di benefici e opportunità, ma anche a una serie di rischi e danni, tra cui l'accesso a contenuti dannosi, sfruttamento e abuso sessuale, cyberbullismo e uso improprio delle loro informazioni private⁵.

La rete rappresenta una grandissima opportunità per i nostri bambini oggi e nel loro futuro per connettersi con altre persone, acquisire informazioni, divertirsi, studiare, lavorare... Ma un mondo così complesso, per essere esplorato al meglio, necessita di regole, strumenti e conoscenze e di supervisione di un adulto: tutti i programmi di **parental control**, non a caso, sono applicabili su tutti i tipi di device: dalla televisione al telefonino, passando per pc e console di gioco.

² Fino a gravi disturbi alla vista come la "sindrome da visione digitale": <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>

³ da <https://www.benesseredigitale.eu/la-gestione-dell'attenzione-e-del-tempo-di-utilizzo-dei-dispositivi-digitali/>

⁴ Al fine di favorire l'acquisizione e il consolidamento di buone pratiche volte a favorire il benessere digitale dei nostri alunni, è consigliabile condividere queste informazioni anche con le famiglie.

⁵ Dati Unicef – si consiglia il download del testo "guida parlare ai bambini di internet"

<https://www.unicef.it/media/giornata-mondiale-della-sicurezza-in-rete-una-guida-per-parlare-ai-bambini-di-int/>