

Capitolo 9 – Tempo sullo schermo vs. attività alternative

I bambini e i giovani di oggi sono chiamati nativi digitali per la loro destrezza nel mondo digitale e nei social network. Questo utilizzo di contenuti digitali ha dato origine a un nuovo indice di consumo del tempo davanti agli schermi, chiamato screen time.

Sebbene l'uso delle piattaforme online fosse in aumento da anni, è cresciuto in modo esponenziale durante la pandemia di Covid 19. Questo fenomeno ha portato a un incremento del tempo trascorso davanti agli schermi. Questo fenomeno ha portato a un aumento del tempo trascorso davanti allo schermo a causa dell'home office e dell'istruzione domestica, aumentando le preoccupazioni sugli effetti dell'eccessivo tempo trascorso davanti allo schermo. Gli esperti hanno invitato a limitare il tempo trascorso sullo schermo e a condurre uno stile di vita più attivo.

Che cos'è esattamente il tempo dello schermo?

Lo screen time è il tempo che trascorriamo utilizzando dispositivi elettronici e digitali con schermi come computer, tablet, smartphone o televisione. Questo concetto è oggetto di studi e ricerche in termini di impatto sulla salute fisica e mentale e sul comportamento di bambini e giovani. Gli studi dimostrano che il tempo trascorso sullo schermo influisce



direttamente sullo sviluppo dei bambini e dei giovani in diverse aree, dal linguaggio alla socializzazione e al comportamento. Se è vero che il tempo trascorso sullo schermo può avere effetti positivi e negativi sullo sviluppo, è indubbio che il tempo trascorso sullo schermo ha un impatto diretto sulla salute. Più lungo è il tempo trascorso sullo schermo, maggiore è l'impatto negativo, soprattutto se il contenuto non è educativo.

Secondo la Commissione Europea, "il mondo digitale può anche portare alcune minacce, come abusi, cyberbullismo, incitamento all'odio, contenuti dannosi e disinformazione". L'uso eccessivo dello schermo può portare a problemi di salute".



Possibilità e rischi

Il mondo online offre molte opportunità di apprendimento, interazione sociale, sviluppo di abilità, gioco e vita quotidiana. I dispositivi e i programmi elettronici aiutano i bambini con disabilità a connettersi con i loro coetanei e a partecipare alle lezioni, tra le altre cose.

Tuttavia, ci sono ancora alcune sfide da superare, oltre alle conseguenze che l'uso eccessivo ha sulla salute fisica e mentale:

- sonno
- influenze sulla salute fisica
- sviluppo del cervello

Sonno



Negli ultimi anni, è stata dimostrata la connessione tra il tempo trascorso davanti allo schermo e la qualità del sonno. Più tempo si passa davanti a uno schermo, minore è la durata del sonno, peggiore è l'efficienza del sonno e più l'inizio del sonno è ritardato. La luce blu dello schermo influisce sulla melatonina del corpo (ghiandola pineale), causando cambiamenti nell'orologio biologico (ritmo circadiano). Gli schermi emettono uno spettro luminoso simile a quello del sole, per cui il

disturbo del sonno porta a sua volta a cambiamenti nella produzione naturale di ormoni corporei al momento di coricarsi.

L'uso di schermi nell'ora prima di andare a letto può stimolare il cervello. La luce blu proveniente da televisori, schermi di computer, telefoni e tablet può sopprimere i livelli di melatonina e ritardare la sonnolenza.

Effetti sulla salute fisica

La salute fisica è anche correlata al numero di ore trascorse davanti a uno schermo. Gli studi hanno dimostrato che una riduzione del tempo trascorso davanti allo schermo riduce la probabilità di obesità infantile e adolescenziale. Gli studi si basano sul tipo di attività elettroniche e sulla loro correlazione con il numero di ore davanti agli schermi, in quanto ciò implica una vita più sedentaria.

Inoltre, si è osservato che il tempo trascorso sullo schermo ha un impatto negativo sulla salute fisica, indipendentemente dai livelli di attività fisica e dalle abitudini alimentari. Ciò è stato evidenziato sia dalla postura fisica durante l'utilizzo e l'interazione con i dispositivi digitali (computer, smartphone e tablet), ma anche dalla pubblicità consumata.

" Una possibile spiegazione del legame tra televisione e obesità è il numero di pubblicità di cibi zuccherati e malsani. Queste pubblicità possono avere un'influenza su ciò che viene acquistato e consumato in una famiglia. L'effetto della pubblicità è stato dimostrato in uno studio in cui ai bambini sono stati mostrati cartoni animati con e senza pubblicità di alimenti. " - Scuola di Salute Pubblica di Harvard T.H. Chan

Sviluppo del cervello

Il tempo trascorso sullo schermo influisce anche sulla corteccia cerebrale durante lo sviluppo del cervello. Questa parte del cervello generalmente si assottiglia con la maturità, ma il declino accelerato potrebbe essere correlato alla quantità di tempo trascorso sullo schermo.

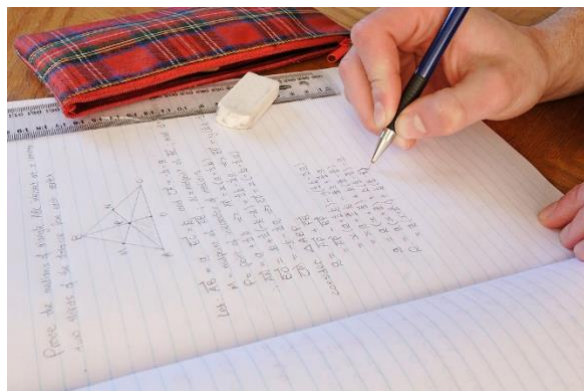
Diversi studi internazionali hanno rilevato che i bambini che trascorrono più tempo davanti a uno schermo in giovane età (tra 0 e 5 anni) hanno uno sviluppo cerebrale più lento. Questo suggerisce un'alterazione dell'immaginazione, del controllo mentale e dell'autoregolazione. Inoltre, sono stati osservati anche altri effetti negativi, come un ritardo nell'acquisizione del linguaggio, nei test di preparazione alla scuola che includono il vocabolario, la conoscenza dei numeri e la partecipazione in classe.



Tra gli altri effetti negativi, l'uso eccessivo degli schermi in giovane età influisce sullo sviluppo dell'acquisizione del linguaggio e della partecipazione in classe.

Che impatto ha sul rendimento scolastico?

Non ci sono solo cattive notizie, però, perché il tempo trascorso sullo schermo influisce sul rendimento scolastico in modi diversi. In senso positivo, può essere benefico per i bambini di età compresa tra 0 e 2 anni, a seconda della durata e del contenuto, se sono esposti ai contenuti giusti. In senso negativo, un'eccessiva quantità di tempo trascorso sullo schermo è fonte di distrazione per gli studenti più grandi.



Pertanto, è molto importante che i genitori limitino il tempo trascorso sullo schermo e che controllino e monitorino gli schermi e i contenuti che consumano. Sebbene non vi siano prove di un legame diretto tra l'uso dello

schermo e il miglioramento del rendimento scolastico, è possibile migliorare l'abitudine di fare i compiti più regolarmente in questo modo, limitando la distrazione e migliorando così il rendimento scolastico.

Per evitare queste circostanze negative, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha presentato nel 2019 una linea guida intitolata "Per crescere sani, i bambini devono stare meno seduti e giocare di più", per migliorare l'attività fisica, il comportamento sedentario e il sonno nei bambini sotto i 5 anni.

Questo incessante sviluppo tecnologico è particolarmente preoccupante nell'infanzia e nell'adolescenza. Gli esperti raccomandano che il tempo giornaliero trascorso sullo schermo per i bambini e gli adolescenti dai 5 ai 17 anni non superi le 2 ore. Inoltre, è consigliabile seguire alcune raccomandazioni basate sui risultati di vari studi per ridurre il tempo trascorso sullo schermo tra i bambini e gli adolescenti:

Quindi, come possiamo evitare l'eccessivo tempo trascorso sullo schermo?

- Non utilizzi dispositivi con schermi prima di andare a letto, generalmente dopo le 20.00 e durante i pasti.
- Limitare il tempo trascorso davanti a uno schermo. Si raccomandano non più di 30 minuti al giorno per i neonati, non più di un'ora al giorno per i bambini dai 3 ai 5 anni e non più di due ore al giorno per i ragazzi dai 6 ai 18 anni.
- Stabilire regole e restrizioni per l'uso dei dispositivi elettronici per tutta la famiglia (orari fissi, programma fisso...).
- I genitori devono essere un modello per un uso responsabile. Per dare il buon esempio, è necessario che anche i genitori interrompano o riducano significativamente l'uso della tecnologia.
- Accompagnare i bambini e i giovani nel loro tempo trascorso davanti allo schermo e garantire un uso più responsabile.
- Tenga i dispositivi elettronici collegati in rete fuori dalla stanza del bambino.
- Non utilizzi il cellulare, il tablet o il computer come un giocattolo o come un sostituto di un'attività ricreativa o sociale.

Lista di attività come alternativa:

I contenuti educativi possono essere tranquillizzanti quando si parla di tempo trascorso sullo schermo, ma alcuni studi hanno dimostrato che non ci sono differenze nelle conseguenze dell'uso dello schermo tra i contenuti educativi e quelli di intrattenimento.

Lo svolgimento di giochi e attività tra le madri, i padri o i tutori e i loro figli offre diversi benefici, come stimolare le capacità intellettuali, motorie e sociali, imparare il linguaggio, sviluppare la creatività, controllare la frustrazione e interiorizzare le abilità sociali come il sostegno, la pazienza e il rispetto.

Una delle opzioni più pratiche è quella di creare un elenco di attività come condizione per l'utilizzo dei dispositivi elettronici. Inoltre, questi elenchi possono essere adattati a qualsiasi età, dall'infanzia all'adolescenza.

TAGESLIMIT: _____ WOCHENLIMIT: _____

VERDIENE DEINE BILDSCHIRMZEIT

- ☀ TIER(E) FÜTTERN = 5 MINUTEN
- ☀ EIN BUCH LESEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBSAUGEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBWISCHEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL RAUSBRINGEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL BAD RAUSBRINGEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER AUSTRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER EINRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ KÜCHE AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WEGLEGEN = 10 MINUTEN
- ☀ ZIMMER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ TOILETTE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ DUSCHE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ SCHALTER DESINFIZIEREN = 10 MINUTEN
- ☀ MIT DEM HUND RAUSGEHEN = 15 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WASCHEN = 20 MINUTEN
- ☀ UNKRAUT JÄTEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO INNEN REINIGEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO WASCHEN = 30 MINUTEN
- ☀ KÜHLSCHRANK AUFRÄUMEN + PUTZEN = 30 MINUTEN
- ☀ SAUGEN + WISCHEN 1 RAUM = 30 MINUTEN
- ☀ HUNDEKACKE EINSAMMELN = 45 MINUTEN
- ☀ RASENMÄHER = 1 STUNDE

INSGESAMT: _____

ULTERIORI INFORMAZIONI (IN INGLESE):

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-scholl children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Il presente documento riflette esclusivamente il punto di vista dei partner del progetto e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.