NOI E L'USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI

SPUNTI DI RIFLESSIONE PER UN'EDUCAZIONE DIGITALE FAMIGLIARE

FISICI

RIDUZIONE DELLA VISTA



INSONNIA E DISTURBI DEL SONNO



RIDUZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA MOTRICITÀ FINE



SOCIALI



ISOLAMENTO SOCIALE
paura ad affrontare le situazioni fuori dallo schermo.

ADESCAMENTO
l'accesso ad internet rende il bambino disponibile a tutti attraverso i social.



COMPORTAMENTI AGGRESSIVI
i ragazzi sono esposti alla violenza dei giochi e dei contenuti e faticano a controllare le loro emozioni



DIPENDENZA
posso stare senza telefono?

DISTURBI DA USO PROLUNGATO DEI DISPOSITIVI

COGNITIVI

RIDUZIONE DELLA MEMORIA



RIDUZIONE DELLA CAPACITÀ DI RIMANERE ATTENTO E CONCENTRATO



RIDUZIONE DEL LINGUAGGIO



PERSONALI

BASSA AUTOSTIMA



CYBER-BULLISMO

ANSIA
dovute all'illusione di poter controllare tutto ciò che avviene on line. Non si riesce più a gestire le emozioni.



REGOLARE
INFORMARSI
EDUCARE

1 **NO DISPOSITIVI** AI PASTI;
PRIMA DI ANDARE A DORMIRE;
DURANTE LA NOTTE;
MENTRE SI STUDIA; A LETTO



2 **0-3 ANNI: NO DISPOSITIVI**
3-13 ANNI: NO DISPOSITIVO PROPRIO, IN RETE CON REGOLE
< 13 ANNI: POSSIBILE DISPOSITIVO PROPRIO SEMPRE CON SUPERVISIONE

3 ESSERE ADULTI **COERENTI**:
NON POSSIAMO CHIEDERE AI BAMBINI DI UTILIZZARE BENE I DISPOSITIVI SE SIAMO I PRIMI AD AVERE UNA *"DIETA DIGITALE"* (USO DEL DIGITALE) SCORRETTA



4 ESSERE GENITORI DISPONIBILI A CONVERSARE CON I FIGLI E A GIOCARE O FARE **ATTIVITÀ INSIEME**



5 **ATTENTI AI SOCIAL**
QUANTO TEMPO RUBO AD ALTRE ATTIVITÀ? COME MI SENTO?



FONTI: SIP (società italiana pediatrica); Università di Padova; Bollettino psicologico 2025 Associazione psicologi americana. Supervisionato da Navigare a vista