



Restrizioni del tempo sullo schermo



Definizione

Gli schermi sono ovunque nella nostra vita, dalla TV ai computer, dagli smartphone ai tablet. Tutta questa tecnologia impatta sulle vite di adulti e giovani. Le luci blu e la costante stimolazione dei social media possono avere un impatto sul sonno e sullo stress e aumentare l'ansia.



Perché è importante?

Secondo [Kaiser Family Foundation](#), le persone di età compresa tra gli 8 e i 18 anni trascorrono in media 7,5 ore al giorno davanti ad uno schermo per intrattenersi, di cui 4,5 guardando la TV. Il problema è che una lunga esposizione agli schermi può avere un impatto sulla salute mentale e fisica. Le raccomandazioni internazionali suggeriscono di non esporre i bambini a schermi per più di 2 ore al giorno, mentre studi aggiornati affermano che un numero maggiore di ore al giorno (fino a 6) può essere normale per gli adolescenti, purché utilizzino i dispositivi in modo sicuro.



Suggerimenti e trucchetti

- ➔ Incoraggia un atteggiamento attivo verso gli schermi: l'apprendimento attivo non ha lo stesso impatto negativo.
- ➔ Sii un esempio: mostra ai giovani che non stai sempre usando strumenti digitali.
- ➔ Controlla il tempo: stabilisci delle regole per limitare l'esposizione agli schermi.
- ➔ Incoraggia altre attività: leggere libri, giocare insieme, passare del tempo all'aria aperta.



Risorse e strumenti utili



La Commissione EU, [Raccomandazioni sul tempo sedentario per bambini e adolescenti | Knowledge for policy \(europa.eu\)](#), ha fatto una lista di raccomandazioni circa il tempo sedentario per bambini e adolescenti raccolte da diverse organizzazioni.



Susan Stiffelman sul sito percorsi formativi, [7 suggerimenti per i genitori sull'uso degli schermi - Percorsi Formativi 0-6 \(percorsiformativi06.it\)](#), e Pro Juventute, [Quanto tempo](#)





RISORSE SULLA SICUREZZA



[possono trascorrere i bambini davanti allo schermo? \(projuventute.ch\)](https://projuventute.ch), forniscono consigli e raccomandazioni su come e quanto limitare il tempo trascorso sugli schermi.



Serge Cannasse su , [Cellulare e tablet, gli effetti degli schermi sulla salute | Univadis](#), spiega gli effetti degli schermi sulla salute.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono ritenersi responsabili.