

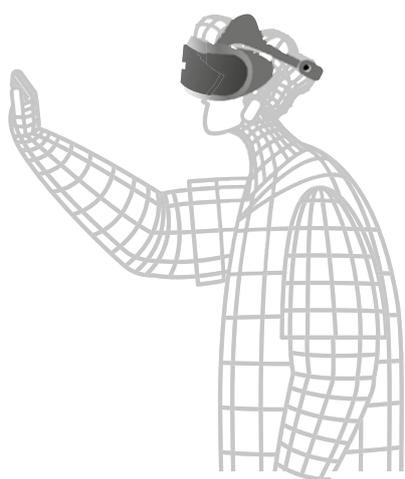


Come la
tecnologia
ci cambia
la vita





A SCUOLA
DI SALUTE



Novembre/Dicembre 2020

A SCUOLA DI SALUTE

NOVEMBRE/DICEMBRE 2020

IN QUESTO NUMERO

LA TECNOLOGIA
E LA VITA DEI BAMBINI



6

LA SOCIALITÀ

DAI SOCIAL NETWORK
ALLE VIDEOCHIAMATE,
LE RELAZIONI
NELLO SPAZIO DIGITALE



Di Nicola Zamperini, Francesco Marino

8

IL GIOCO

LA SCIENZA
DEI VIDEOGIOCHI

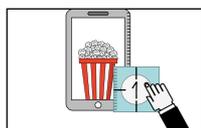


Di Francesco Gesualdo

10

L'INTRATTENIMENTO

EVITARE LA NOIA
FA BENE?



Di Nicola Zamperini, Francesco Marino

12

L'APPRENDIMENTO

DALLA DIDATTICA
A DISTANZA ALLA CULTURA
SU INTERNET



Di Guido Castelli Gattinara

14

LA SALUTE

LA TELEMEDICINA
E LE TECNOLOGIE
AL SERVIZIO DEI PAZIENTI



Di Alberto Eugenio Tozzi

16

GLI EFFETTI COLLATERALI

TROPPI DEVICE
FANNO MALE?



Di Francesco Gesualdo

18

LE SCHEDE

GLI SPAZI DIGITALI
DEI PIÙ GIOVANI
I DEVICE, LE ETÀ, LE REGOLE



Di Sara Suraci

20

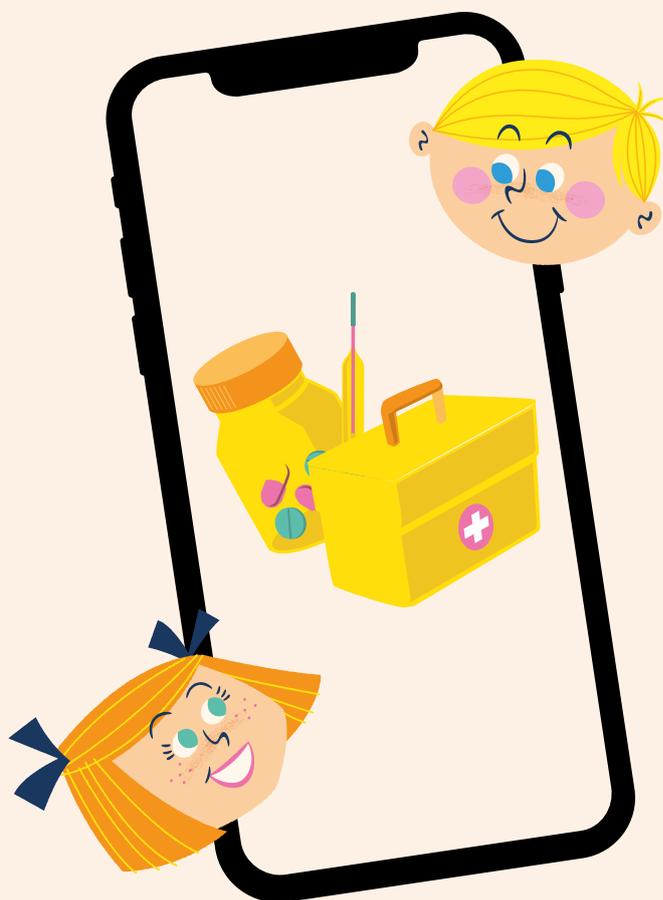


COORDINAMENTO EDITORIALE *A.G. Ugazio, N. Zamperini*
A CURA DI *F. Gesualdo*

COMITATO DI REDAZIONE *G. Morino, A. Reale, A. Tozzi, A. Turchetta, S. Vicari*
SEGRETERIA *M. Mathieu*



A SCUOLA
DI SALUTE



A scuola di salute

è su **Apple Podcast**, **Google Podcasts**, **Spotify**, **Spreaker**
e sulle principali piattaforme di streaming.

In ogni episodio vi parleremo della salute dei più piccoli
in modo semplice, chiaro e affidabile, grazie al contributo dei medici
dell'Ospedale Bambino Gesù.



Google
Podcasts

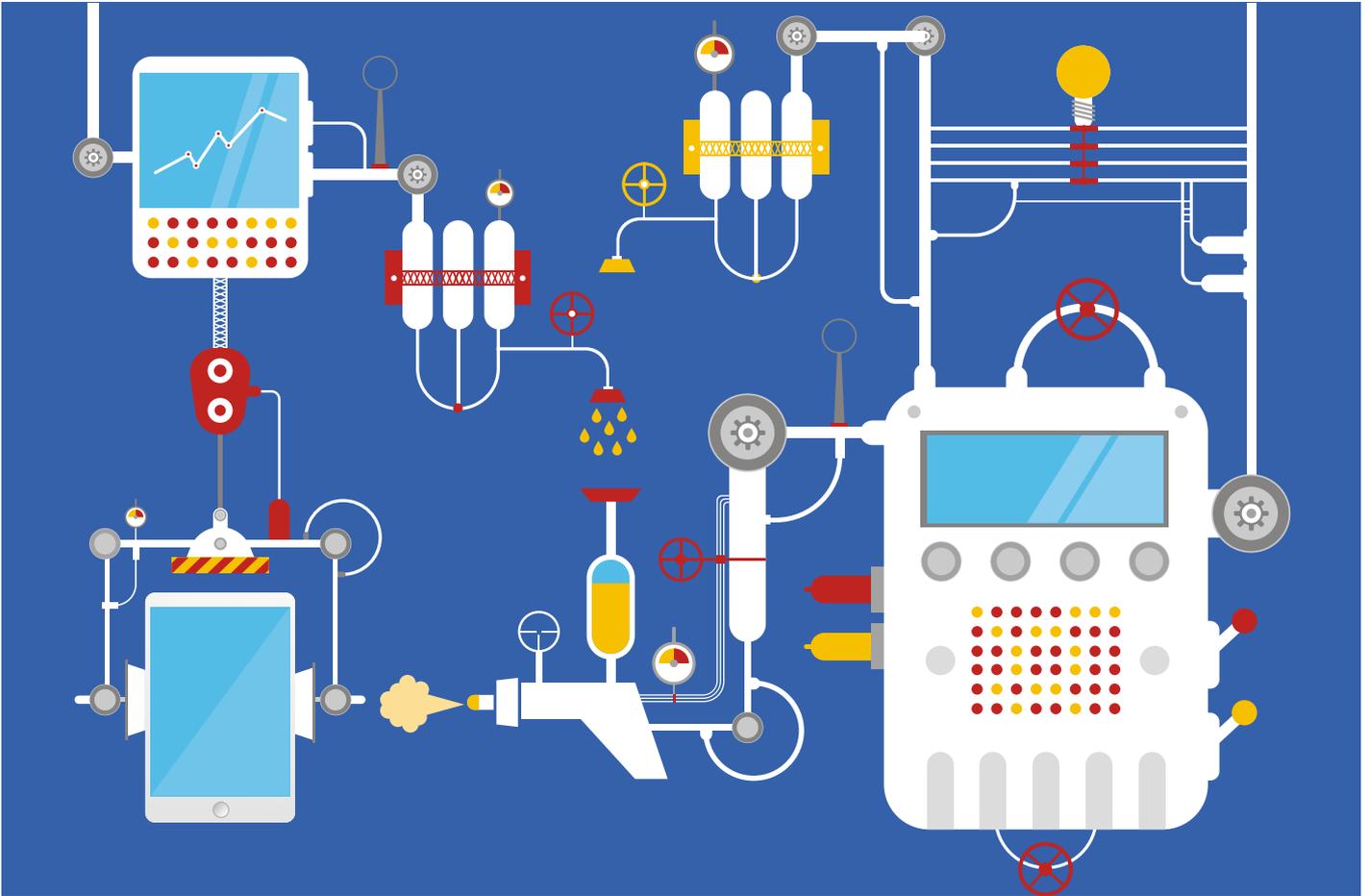


Spotify

Spreaker*



LA TECNOLOGIA E LA VITA DEI BAMBINI



Durante l'emergenza Coronavirus, il tempo che ciascuno di noi trascorre davanti agli schermi e in rete è sensibilmente aumentato. E questo è vero per gli adulti - ce ne sono tanti che ormai lavorano da remoto - e per bambini e ragazzi che, per la maggior parte, si sono spostati sul web per andare a scuola.

In che modo la tecnologia influenza la vita di bambini e ragazzi? È a questa domanda che cerchiamo di rispondere in que-

sto numero di *A scuola di salute*. All'interno dello spazio digitale è ormai possibile trasferire ogni aspetto dell'esistenza di un ragazzo, dalle relazioni all'intrattenimento, fino alla scuola e ai percorsi di cura. Esistono, tuttavia, delle caratteristiche dello spazio digitale, che è fondamentale per genitori e insegnanti conoscere per evitare problemi.

All'interno di questo numero troverete un percorso che affronta tutti gli ambiti in cui la tecnologia influenza la vita di bambini e ragazzi, con consigli e

riflessioni utili.

In chiusura, abbiamo pensato di inserire una scheda dedicata agli spazi all'interno dei quali bambini e ragazzi trascorrono più tempo. L'obiettivo è **rendere genitori e insegnanti consapevoli di regole e caratteristiche della rete e dello spazio digitale**. Solo così, si può sfruttare il web per le sue caratteristiche migliori, evitando i rischi connessi all'uso di queste piattaforme.

Buona lettura!



DAI SOCIAL NETWORK ALLE VIDEOCHIAMATE, LE RELAZIONI NELLO SPAZIO DIGITALE

Di Nicola Zamperini, Francesco Marino

La transizione digitale è già in corso da qualche anno.

La pandemia da nuovo Coronavirus ha accelerato questo processo in maniera, forse, irreversibile. Oggi, dopo l'esperienza del lockdown, **un numero ancora maggiore delle attività quotidiane di ciascuno di noi si è spostato online.** Dalla scuola – ancora per molti bambini e insegnanti – al lavoro, dal commercio fino alla gestione di alcune relazioni sociali.

Si tratta di un processo forse inevitabile, su cui però è utile fermarsi a riflettere, soprattutto per quello che riguarda gli effetti su bambini e ragazzi. Questi ultimi, infatti, anche in mancanza di un ritrovo come la scuola, **hanno trasferito buona parte della loro socialità sul web,** attraverso social network e piattaforme di messaggistica istantanea.

Lo spazio delle relazioni

Quando i ragazzi stanno online, lo fanno soprattutto per parlare con amici e conoscenti e non per conoscere nuove persone. In altre parole, il motivo centrale per cui bambini e ragazzi usano gli strumenti digitali è **per rafforzare amicizie esistenti e non per crearne di nuove.** I ragazzi vanno e si ritrovano lì dove sono gli amici, i compagni di classe, anche

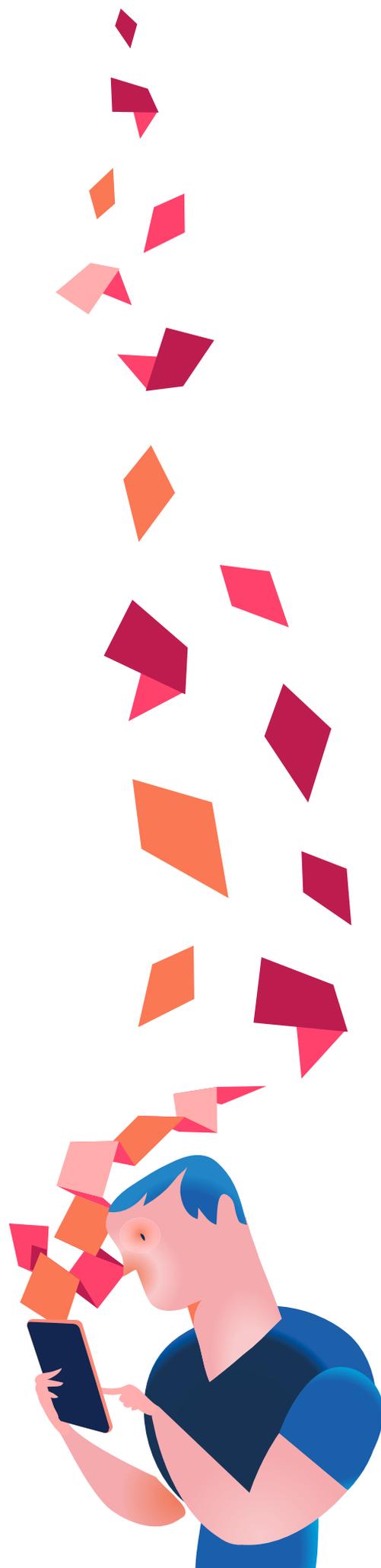
se questo spazio non è un luogo fisico ma un luogo digitale.

Secondo la sociologa Danah Boyd la vera dipendenza di bambini e ragazzi non è dagli schermi, ma dallo stare insieme agli altri. In questi anni, i più piccoli si trovano ad avere a che fare con giornate sempre più piene di regole imposte dai genitori. La scuola, la palestra, la musica e altri impegni riempiono mattine e pomeriggi. In questo contesto, stare sui social network consente loro una fuga, **uno spazio privato in cui costruire il proprio mondo al riparo dai genitori.**

Le conseguenze della socialità digitale

Ora, quasi tutta la vita dei ragazzi si è spostata nello spazio digitale. La pandemia non ha loro lasciato scelte. E così anche le relazioni sociali, che prima alternavano le chat e lo stare insieme di persona, sono ormai esclusivamente online. **La tecnologia, però, non è mai neutrale.** E la letteratura scientifica ha infatti individuato una serie di potenziali conseguenze legate alle caratteristiche degli strumenti che vengono utilizzati.

Per lo più a un utilizzo eccessivo delle applicazioni dei social network.





Secondo un recente report del Parlamento Europeo, la crescita dell'uso degli strumenti digitali per stare insieme agli altri **può avere conseguenze negative**: in primo luogo, la possibile perdita di alcune relazioni e la sostituzione di relazioni esistenti. In altre parole, rifugiarsi negli strumenti digitali per stare con gli altri, potrebbe portare bambini e adolescenti a trascurare gli affetti di tutti i giorni, per esempio con i familiari o con gli amici più vicini a casa.

Esistono, poi, una serie di rischi legati al peggioramento delle relazioni esistenti. In particolare, secondo alcuni studi l'uso dei social network **può portare a sensazioni di isolamento e solitudine negli adolescenti**. Questo può essere causato da alcune caratteristiche proprie dei social network. In particolare, la cura e l'attenzione che tutti mettono nella presentazione dei propri profili online potrebbe generare insicurezze e senso di inadeguatezza, spingendo gli adolescenti a rifu-

giarsi in sé stessi.

Accanto a questo, esiste naturalmente la possibilità di comportamenti poco corretti, come il **cyberbullismo** e le **molestie**. Comportamenti che purtroppo esistono ed esistevano anche offline ma che, in rete, diventano molto più difficili da sopportare per le vittime.

I dispositivi e le applicazioni, infatti, permettono al bullo di raggiungere in qualunque momento la sua vittima.

LA SCIENZA DEI VIDEOGIOCHI

Di Francesco Gesualdo



C'è chi li propone ai bambini come intrattenimento sin dai primi anni di vita, chi li demonizza in quanto fonte di isolamento e sedentarietà, chi non ne può fare a meno, chi li proibisce senza se e senza ma.

D'altronde non è facile capire con certezza quali sono i rischi dei videogiochi, data la grande varietà dei prodotti disponibili sul mercato, e considerato anche che sono tante le modalità in cui bambini e ragazzi possono usare questo tipo di intrattenimento.

Vediamo di fare un po' di ordine.



Sonno, risultati scolastici, aggressività

Tutte le ricerche hanno dimostrato che i videogiochi, soprattutto se usati la sera, **possono peggiorare la qualità e la durata del sonno**, e di conseguenza possono avere un effetto negativo anche sui risultati scolastici.

Più recentemente i ricercatori si sono invece focalizzati sull'effetto dei videogiochi sull'aggressività. Anche in questo caso, quasi tutti gli studi hanno mostrato che chi gioca a videogiochi violenti tende ad avere dei comportamenti violenti. Ma come si spiega questo risultato? I bambini che hanno una tendenza a comportamenti aggressivi scelgono

più volentieri videogiochi aggressivi? Oppure i videogiochi aggressivi fanno in effetti diventare i bambini aggressivi? In altre parole, può l'aggressività del videogioco tradursi in un'aggressività reale?

I ricercatori sono ancora divisi, e probabilmente c'è della verità in entrambe le spiegazioni. Sicuramente le classificazioni della Pan European Game Information (PEGI) o dell'americana Entertainment Software Rating Board (ESRB) **sono guide utili per capire che tipo di videogiochi proporre ai nostri figli**. Si tratta, per i non esperti, di quelle etichette che, sulle custodie dei videogiochi, indicano l'età consigliata per giocare.

Consideriamo però che ci sono altre componenti dei videogiochi che potrebbero influenzare l'aggressività, come ad esempio la quota di **frustrazione** sperimentata durante il gioco. Sono tutti elementi da prendere in considerazione quando si guida un bambino nella scelta di un videogioco.



Non tutti i videogiochi sono uguali

Il punto principale è che **non tutti i videogiochi sono uguali**.

Ricerche recenti, infatti, hanno mostrato che l'effetto negativo dei videogiochi sul sonno dipende dal tipo di videogioco. Alcuni video-

giochi più calmi e meno "attivanti" non compromettono il sonno né la performance scolastica. Non solo. Alcuni videogiochi - inclusi quelli che si giocano prevalentemente online - possono anche stimolare delle competenze positive ed utili: **la cooperazione, il lavoro di squadra, la condivisione, la capacità di risolvere i problemi, e anche le capacità empatiche**.



Il tempo conta

Su una cosa i ricercatori sembrano essere d'accordo: **passare troppo tempo davanti ai videogiochi non fa bene**. Se si gioca più di 3 ore al giorno, ad esempio, il funzionamento del bambino in società potrebbe risentirne, così come il sonno e il controllo dell'impulsività. Uno studio recente ha dimostrato che, in termini di socializzazione, i bambini che giocavano ai videogiochi per meno di un'ora al giorno potevano addirittura avere dei vantaggi rispetto a quelli che non giocavano affatto.

Sicuramente questi dati non sono sufficienti per raccomandare un uso "minimo" di videogiochi, ma sappiamo per certo che **bisogna evitare un'esposizione eccessiva, soprattutto negli orari serali**.





Il ruolo dei genitori

Il primo passo è la **scelta del videogioco**: se il bambino ce lo chiede - e questa richiesta potrà arrivare, soprattutto durante le scuole elementari - è importante scegliere il videogioco giusto (quindi privilegiando videogiocchi con una bassa componente di frustrazione e aggressività), da proporre al momento giusto (mai la sera prima di dormire). Soprattutto per i bambini in età scolare, ad esempio, si

possono valutare dei videogiocchi in grado di stimolare le competenze logico-matematiche e la capacità di risolvere i problemi.

È consigliabile provare il videogioco prima di proporlo, e, soprattutto, giocare insieme ai bambini, **per guidarli nell'uso dello strumento, per osservarne le emozioni durante il gioco e per aiutarli a regolarle.**

È fondamentale poi che i genitori decidano e condividano con il bambino quanto tempo potrà essere dedicato a questa attività - partendo dalla considerazione che il tempo totale da passare davanti

agli schermi (includendo quindi in questo calcolo anche altri strumenti, tipo la televisione o il tablet) è meno di un'ora al giorno nei bambini dai 2 ai 5 anni e meno di 2 ore nei bambini sopra i 6 anni.

Questa è una regola fondamentale. Ricordiamo sempre che **il bambino ha una capacità limitata di controllare gli impulsi.** Sarà quindi normale che i bambini ci chiedano "di giocare un altro po'", e sarà compito dell'adulto imporre e far rispettare le regole, precedentemente condivise, sulla durata del videogioco.



EVITARE LA NOIA FA BENE?

Di Nicola Zamperini, Francesco Marino

Durante la pandemia da nuovo Coronavirus, il tempo trascorso davanti agli schermi è aumentato per ciascuno di noi. Secondo un recente studio britannico, passiamo tra televisione, console per i videogame, smartphone e pc fino a 13 ore al giorno, quasi due terzi del tempo di veglia. Del resto, il distanziamento fisico ha aumentato la necessità di utilizzare la rete anche per lavorare o, nel caso dei più piccoli, andare a scuola.

Ma non c'è solo la scuola. Esiste anche l'uso di Internet per intrattenimento. In questo caso, ci riferiamo soprattutto alle piattaforme di streaming, quelle che consentono la visualizzazione di video sui dispositivi come smartphone, tablet, pc o smart tv. È importante, per queste specifiche attività, avere alcune accortezze.

Gli schermi e la visione condivisa

Oltre a piattaforme di streaming come Netflix, Disney + e Amazon Prime Video, dove è possibile guardare film e serie televisive, tra bambini e ragazzi è molto diffuso l'utilizzo di YouTube. La differenza della piattaforma, di proprietà di Google, sta nella sua natura ibrida: da un lato ospita contenuti verificati e provenienti da media e aziende,

dall'altro chiunque, come in un social network, può pubblicare video e diffonderli. Non esiste una verifica accurata di tutto quello che viene pubblicato. E anche se YouTube cerca di rimuovere i contenuti più pericolosi per i bambini, non esiste il rischio zero.

Bambini e ragazzi possono trascorrere molto tempo guardando video su YouTube. La piattaforma, infatti, tende a consigliare e far partire, subito dopo, la visione di un altro contenuto simile, sulla base delle precedenti attività di visione. Questa modalità può portare i più piccoli – ma anche gli adulti – a perdere la cognizione del tempo e il rischio di imbattersi in contenuti non adatti alla minore età.

Ciò che è più importante per YouTube e le altre piattaforme di intrattenimento video è non abbandonare il bambino davanti allo schermo. È fondamentale che i genitori fissino in primo luogo dei limiti – ne parliamo nell'ultima infografica di questo numero – e in secondo luogo che scelgano e guardino i contenuti insieme ai propri figli, parlando e discutendo con loro di quanto stanno vedendo.

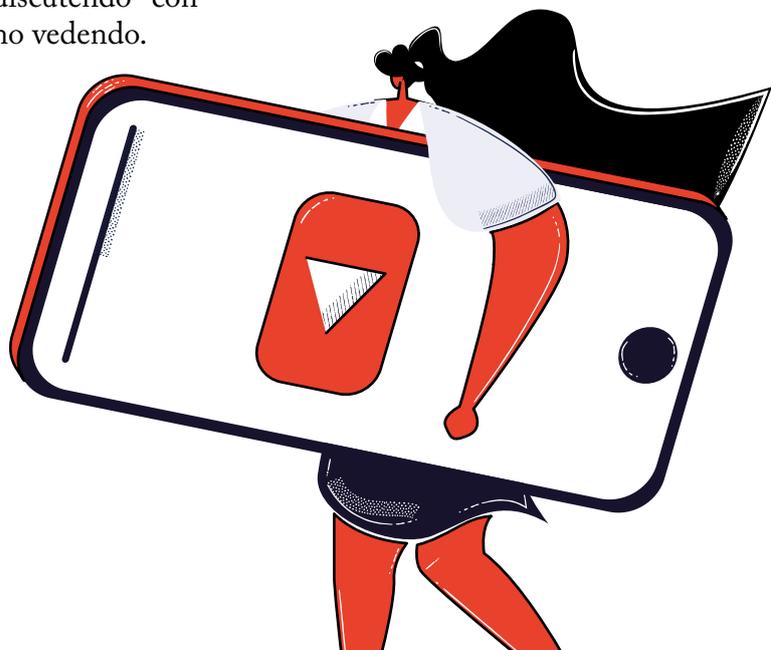
Il valore della noia

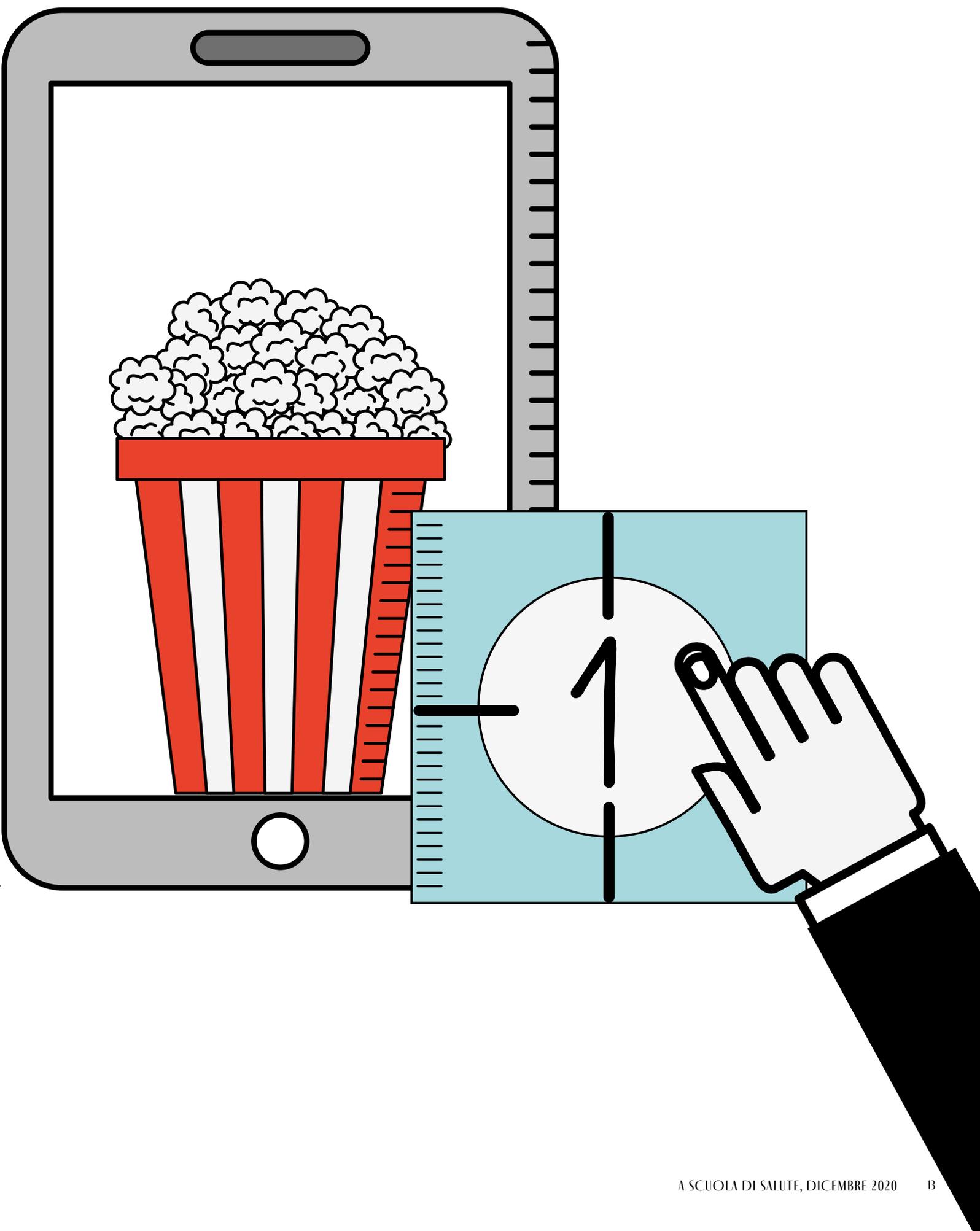
La visione delle piattaforme di intrattenimento online viene spesso utilizzato per contrastare la noia che i bambini e i ragazzi magari provano nel trascorrere tutto il giorno in casa. Per i più piccoli, tuttavia, non sempre annoiarsi è negativo.

Secondo una serie di studi pubblicati negli ultimi anni, la noia è un momento di crescita, che favorisce, tra le altre cose, lo sviluppo dell'immaginazione.

Annoiarsi è come dedicare del tempo solo a sé stessi e stimola a trovare soluzioni creative per trovare qualcosa da fare, da soli o insieme a genitori e fratelli.

In un mondo in cui i bambini ricevono sempre più stimoli, la noia può aiutarli a trovarne di nuovi, sviluppando la fantasia e l'immaginazione.





DIDATTICA A DISTANZA E CONOSCENZA VIA INTERNET

Di Guido Castelli Gattinara

Internet e la tecnologia digitale possono essere validi alleati nel promuovere la conoscenza e facilitare l'apprendimento di bambini e ragazzi. Questo è vero soprattutto in questo periodo di distanziamento sociale che li tiene lontani dalla scuola e dai luoghi di aggregazione, indispensabili per la loro crescita culturale e per lo sviluppo psicologico e sociale.

La didattica a distanza

Secondo l'Unesco, sono circa un miliardo gli studenti costretti a casa dall'emergenza Covid-19. Per la prima volta è stato necessario attivare su larga scala gli strumenti per la didattica on-line o a distanza, ma i passi da fare sono ancora molti. Oltre all'acquisizione da parte dei docenti di nuove competenze digitali e nuovi modi di insegnare, occorre tener conto del fatto che molti bambini nel mondo, ma anche in Italia, non hanno ancora accesso a Internet, e dunque rimangono esclusi dalla possibilità di ricevere un'istruzione. Nella di-

dattica a distanza (DAD) bisogna distinguere tra due tipi di insegnamento: quello cosiddetto 'on-line', che mantiene il rapporto tra i docenti e gli studenti, ma mediato dalla connessione on-line, e quello 'a distanza', che utilizza sempre i sistemi informatici per la formazione, ma senza un'interazione diretta tra allievo e insegnante. Il primo tipo di DAD è sicuramente il più completo ed efficace: sappiamo tutti quanto sia importante, nell'insegnamento, la relazione "affettiva" tra docente e allievo. Certamente la migliore DAD non sarà mai in grado di sostituire l'insegnamento in presenza, pur rappresentando una risorsa enorme per un grandissimo numero di persone, specie in quelle parti del mondo dove altrimenti non avrebbero accesso all'istruzione.

La DAD offre molte opportunità, permettendo agli studenti di lavorare da casa o da qualsiasi luogo che abbia un accesso a Internet, ma non per tutti rappresenta la scelta educativa ideale, in particolare per i bambini della scuola primaria.

Lo studente deve infatti avere una serie di caratteristiche per trarne profitto:



essere capace di organizzarsi per rispettare il calendario delle lezioni e i periodi di studio;



possedere delle competenze sugli strumenti tecnologici necessari per seguire con successo il corso;



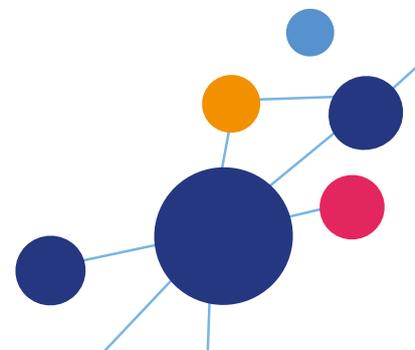
essere attivo e partecipativo nei confronti dei diversi compiti proposti;



avere una buona capacità di comunicazione e essere in grado di partecipare ai momenti di contatto con l'insegnante o gli altri studenti o ai forum;



essere in grado di assumersi la responsabilità di organizzare il tempo dedicato allo studio in autonomia, e di concentrarsi e non distrarsi anche in assenza del controllo dell'insegnante e dei compagni.



L'emergenza Covid-19 ha permesso una sperimentazione su larga scala dell'insegnamento a distanza, e questo rappresenterà un enorme passo avanti per le nuove possibilità di accesso all'istruzione che saranno aperte ad un pubblico sempre più vasto. Tuttavia, per quanto riguarda la scuola, la formazione on-line potrà essere **utilizzata soprattutto come un supplemento molto utile per gli insegnanti nei loro corsi** e non come sostitutivo della didattica in presenza.

In particolare, l'esperienza della DAD permette di osservare e riflettere su cosa funziona e cosa non funziona rispetto all'esperienza tradizionale. L'uso di strumenti digitali nella didattica può infatti aiutare, come uno specchio deformato, a scoprire problemi e criticità, presenti anche nel tradizionale insegnamento in presenza.

Internet e cultura

Come per la scuola e l'istruzione in generale, anche per l'arte, lo spettacolo e il divertimento la pandemia ha dato una spinta alla **sperimentazione di nuovi rapporti tra tecnologie digitali e cultura**. È avvenuto per i concerti, per le rappresentazioni teatrali, i tour virtuali nei musei: attraverso piattaforme digitali sono stati messi a disposizione film e contenuti culturali diversi, di alta qualità e a basso costo, se non addirittura gratuitamente. La possibilità di visitare musei e luoghi d'arte, o di consultare intere biblioteche, in tutto il mondo e senza muoversi da casa, è una possibilità affascinante e ricca di infinite potenzialità.



Queste nuove modalità di aver accesso alla cultura costituiscono oggi una risorsa per tutti coloro che sono costretti a casa dalla pandemia. L'isolamento e la deprivazione che soprattutto i bambini e gli adolescenti soffrono a causa del distanziamento sociale, possono in parte essere **attenuati dalla condivisione on-line dei vari contenuti che sono disponibili in rete**. Sicuramente questa esperienza costituisce comunque un incentivo al consumo culturale, che rappresenterà una consuetudine preziosa anche in futuro.

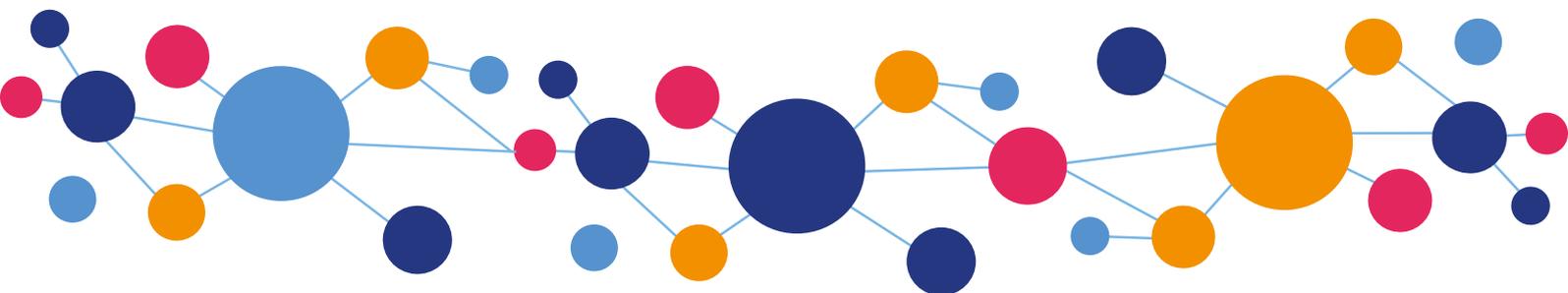
Occorre però aggiungere che se Internet ha permesso a tutti di usufruire di una quantità inimmaginabile di contenuti e risorse culturali, tuttavia presenta anche **grandi limiti e rischi**, per la scarsità di controllo sulla loro qualità.

Il web trabocca di portali che offrono argomenti superficiali, notizie scorrette, contenuti piratati, con il rischio di infettare il proprio

computer con virus, oltre che violare la legge. La qualità va verificata anche quando si parla dei blog: la rete è piena di siti poco affidabili, che pubblicano false notizie o articoli inattendibili.

È necessario fare attenzione anche ai contenuti condivisi sui social network, per cui è meglio verificare sempre la fonte.

Se grazie a Internet e alla tecnologia del web bambini e giovani hanno a disposizione molte opportunità di conoscenza e apprendimento, oltre che di socializzazione e divertimento, **compito essenziale degli insegnanti è educare la loro consapevolezza critica e la capacità di selezionare le fonti, cercando comunque sempre di integrare questi nuovi preziosi strumenti con le risorse dell'insegnamento tradizionale**.



LA TELEMEDICINA E LE TECNOLOGIE AL SERVIZIO DEI PAZIENTI

Di Alberto Eugenio Tozzi

È domenica mattina. Marco si sveglia con tante macchie sulla pelle che mettono in allarme i genitori. Marco sta abbastanza bene e non ha neanche la febbre. La mamma di Marco avvia **la app di consultazione pediatrica dal proprio telefonino**. Un sistema di intelligenza artificiale interpreta le foto dell'eritema di Marco e suggerisce che non si tratta di una situazione allarmante. L'applicazione inoltre invia tutti i dati al pediatra che compare nella finestra della videochiamata. Il pediatra fa alcune domande, fa la diagnosi di quinta malattia e raccomanda solo di stare a casa. Un sistema automatico, inoltre, ricorda alla mamma di Marco che è tempo di somministrare un richiamo della vaccinazione difterite-tetano-perosse-polio e offre alcune scelte per fissare **un appuntamento nell'ufficio vaccinale più vicino semplicemente con un click**.

La telemedicina al servizio del paziente

Uno scenario come quello descritto non è così lontano e già da tempo abbiamo a disposizione tutti gli strumenti tecnologici per renderlo reale. La tecnologia infatti è questo: **avere a disposizione le risorse necessarie ogni volta che ce n'è bisogno, senza attese e in qualunque luogo**. Complice di questo cambiamento è naturalmente l'onnipresente telefonino e la connessione a internet ormai disponibile ovunque. In fondo stiamo finalmente

usando la tecnologia per fare in modo che sempre di più i pazienti possano curarsi da casa, il luogo più confortevole e familiare. Con l'aiuto di alcune tecnologie, infatti, le strutture sanitarie saranno sempre più dedicate a prestazioni specialistiche e complesse.

La pandemia ha sicuramente favorito **la popolarità della telemedicina** vista la necessità di ridurre al minimo i contatti tra le persone. Ormai diverse strutture sanitarie offrono la possibilità di un consulto specialistico online attraverso una semplice **videochiamata**.

Ma questa non è l'unica risorsa che la telemedicina offre. È possibile, tra le altre cose, **monitorare a distanza** in modo continuo numerosi parametri vitali attraverso dispositivi indossabili molti dei quali

sono dispositivi commerciali: dalla frequenza cardiaca a un vero elettrocardiogramma, alla pressione arteriosa, alla saturazione di ossigeno, all'attività fisica e molti altri. Il monitoraggio a distanza d'altra parte si usa di routine nei pazienti che hanno dispositivi impiantabili come un pacemaker o una pompa per l'insulina per il controllo del diabete. Il grande contributo che queste tecnologie forniscono non è solo consentire di intercettare tempestivamente segnali di allarme che richiedono l'intervento del medico, ma anche di permettere di raccogliere tutti i dati che non è possibile raccogliere durante le visite periodiche in persona e raccontare l'intera storia del paziente.





Le terapie a distanza

Oltre la raccolta di dati per la diagnosi e il monitoraggio delle malattie, una possibilità ormai concreta è quella di poter **effettuare terapie a distanza**, soprattutto quelle comportamentali per i disturbi dell'attenzione, la dislessia e perfino i disturbi dello spettro autistico. Queste terapie combinano la presenza di un operatore sanitario online con alcune risorse digitali che verificano il raggiungimento degli obiettivi. Siamo pronti quindi per le terapie digitali, trattamenti che non

sono farmaci costituiti da sostanze chimiche o biologiche ma sono software, programmi elettronici.

Di questa categoria fanno parte le applicazioni di realtà virtuale.

Largamente sviluppata e raffinata nel tempo per scopi di gioco, si comincia a considerarne l'uso anche per scopi terapeutici. Diversi studi scientifici, infatti, hanno dimostrato che alcune applicazioni di realtà virtuale sono efficaci per **contenere l'ansia e il dolore**. Basti pensare ai pazienti che devono subire procedure chirurgiche, fonte di stress e

di dolore fisico, per comprendere quanto spesso in queste situazioni si usino farmaci. Bene, ora la possibilità è quella di utilizzare un programma di realtà virtuale **nel quale il bambino si immerge in uno scenario rilassante e di ridurre o addirittura evitare la somministrazione di farmaci**.

TROPPI DEVICE FANNO MALE?

Di Francesco Gesualdo

Tempo fa girava su Youtube il video di un bambino con uno smartphone.

Il bambino ha sicuramente meno di un anno di età, e tiene in mano uno smartphone sul quale è attentamente concentrato. È in una stanza in penombra, il viso è illuminato dalla luce del telefonino, e il piccolo sorride soddisfatto. All'improvviso, qualcuno gli toglie lo smartphone dalle mani. Istantaneamente il bambino inizia a disperarsi, si butta per terra, scalcia in preda a una grande agitazione, piangendo in maniera inconsolabile. Finché gli viene ridato lo smartphone, che lo calma all'istante. Dopo un po' lo smartphone gli viene tolto nuovamente. Stessa disperazione. Lo smartphone gli viene restituito, calma immediata.



Che cosa sta succedendo nel cervello di quel bambino?

È tutta una questione di dopamina

La dopamina è una sostanza che viene prodotta nel nostro cervello. È un neurotrasmettitore, ovvero una molecola che, viaggiando attraverso i neuroni, porta stimoli e informazioni in alcuni luoghi del cervello che regolano il nostro appetito, il nostro sonno, il nostro movimento, la nostra attenzione.

In particolare, ha un ruolo fondamentale nel motivare i nostri comportamenti. Alcuni stimoli ne aumentano la produzione, come quando assaggiamo un cibo particolarmente buono, o dopo aver fatto sport, o dopo che abbiamo avuto delle interazioni sociali - anche semplicemente dopo aver ricevuto un sorriso o un commento positivo da parte del nostro interlocutore. In questi casi, la dopamina viene rilasciata in luogo del cervello detto "sistema di gratificazione". Il rilascio di dopamina ci fa sentire che quello che facciamo è buono, e che dovremmo farlo ancora. Nel corso dell'evoluzione la dopamina ha permesso all'Homo sapiens e ad altre specie di ripetere e consolidare comportamenti favorevoli per la sopravvivenza.

Il sistema di gratificazione può essere attivato anche da altri tipi di stimoli, come ad esempio da alcune droghe, oppure dall'uso degli schermi, come quello del telefonino o del tablet. Non si tratta in effetti di abitudini utili per la sopravvivenza, ma le luci dello schermo, il fatto che il dispositivo risponda al nostro tocco, la notifica di un messaggio o di un like su Instagram o la vittoria ad un videogioco sono tutti eventi in grado di causare un rilascio di dopamina e uno stimolo del sistema di gratificazione.



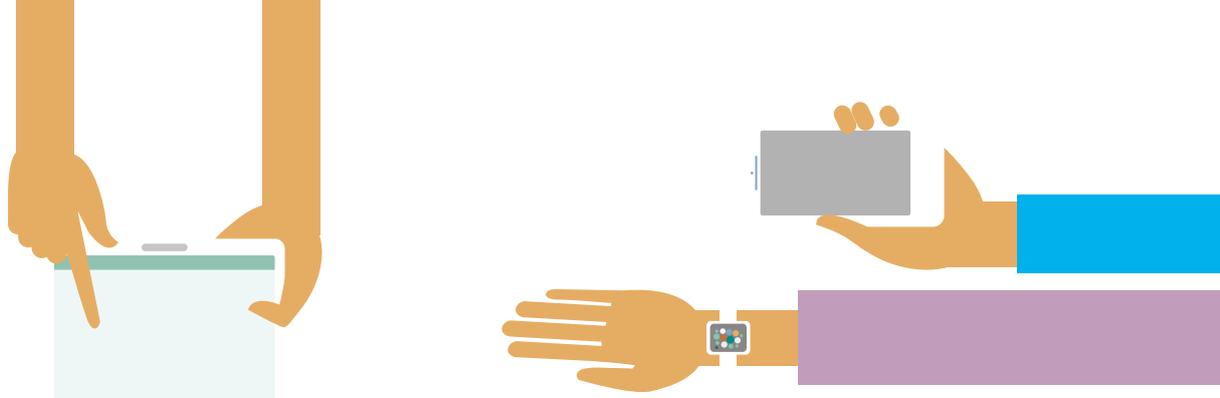
I bambini dipendenti da smartphone svilupperanno più facilmente delle dipendenze in età adulta?

Questo non possiamo ancora saperlo. È una possibilità che i neurofisiologi prendono in considerazione, ma non è stata ancora dimostrata da nessuno studio clinico. Quello che sappiamo per certo è che l'uso frequente degli smartphone - soprattutto quando vengono dati ai bambini come premio, o per calmarli - può compromettere il controllo dei comportamenti impulsivi e aumentare la richiesta di gratificazione immediata. Quando il sistema di gratificazione si satura di dopamina, il bambino o l'adolescente ha bisogno di ancora più dopamina, e diventa meno sensibile ad altre gratificazioni più naturali.



Riduzione del sonno e alterazione dei comportamenti

Al di là dei meccanismi di rilascio della dopamina, vari studi hanno dimostrato che l'uso prolungato di dispositivi come smartphone e tablet può compromettere il sonno dei bambini, rendendolo più breve



e disturbato. Dalla mancanza di sonno possono scaturire vari altri problemi: la riduzione dell'attenzione a scuola, con un conseguente peggioramento dei risultati scolastici, ma anche dei veri e propri disturbi del comportamento.



Imparare a leggere

Qualche anno fa la scrittrice Marianne Wolf ci ha raccontato un altro effetto collaterale dell'uso dei dispositivi digitali in età pediatrica. Mentre è ormai abbastanza chiaro che smartphone e tablet possono stimolare positivamente le abilità logico-matematiche dei bambini, lo stesso non vale per l'apprendimento della lettura.

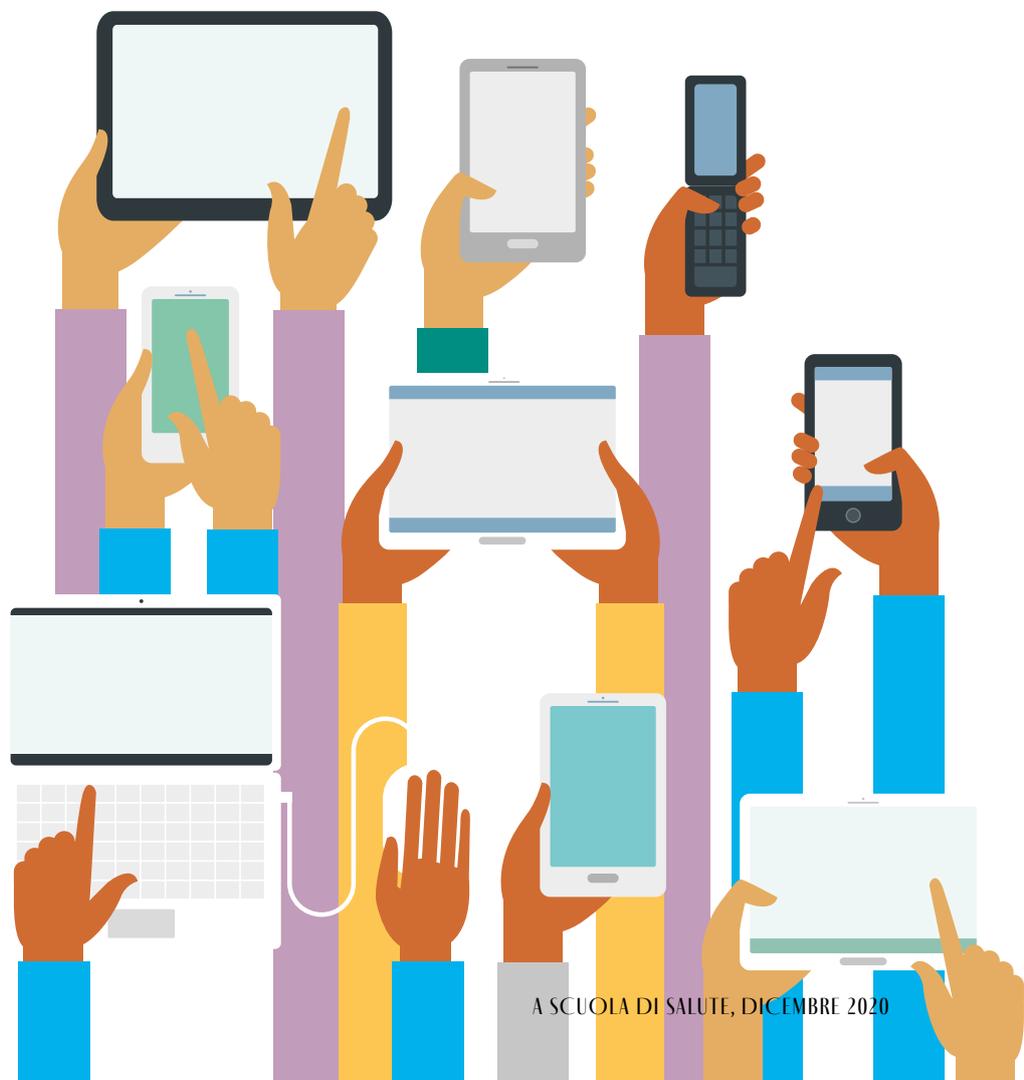
I bambini possono in effetti imparare a leggere su tablet o sugli e-book. Questi bambini però non riescono a sviluppare una competenza importante relativa alla lettura, quella della cosiddetta "lettura profonda". La lettura profonda ha a che fare con la capacità di analisi critica, e con la capacità di entrare in empatia con le storie che si leggono. **Solo i libri di carta possono permettere ai bambini di capire profondamente quello che leggono e di sviluppare la capacità empatica, che ha un'importanza fondamentale nella vita sociale.**

Il ruolo dei genitori

Come aiutare i bambini e i ragazzi ad avere un uso razionale, consapevole e sicuro dei dispositivi elettronici?

Uno studio recente ha dimostrato che la dipendenza dallo smartphone da parte dei genitori è associata ad un uso eccessivo dello smartphone da parte dei bambini.

Quindi attenzione: **i genitori non hanno solo il compito di stabilire regole o di proibire, ma soprattutto quello di dare il buon esempio.**





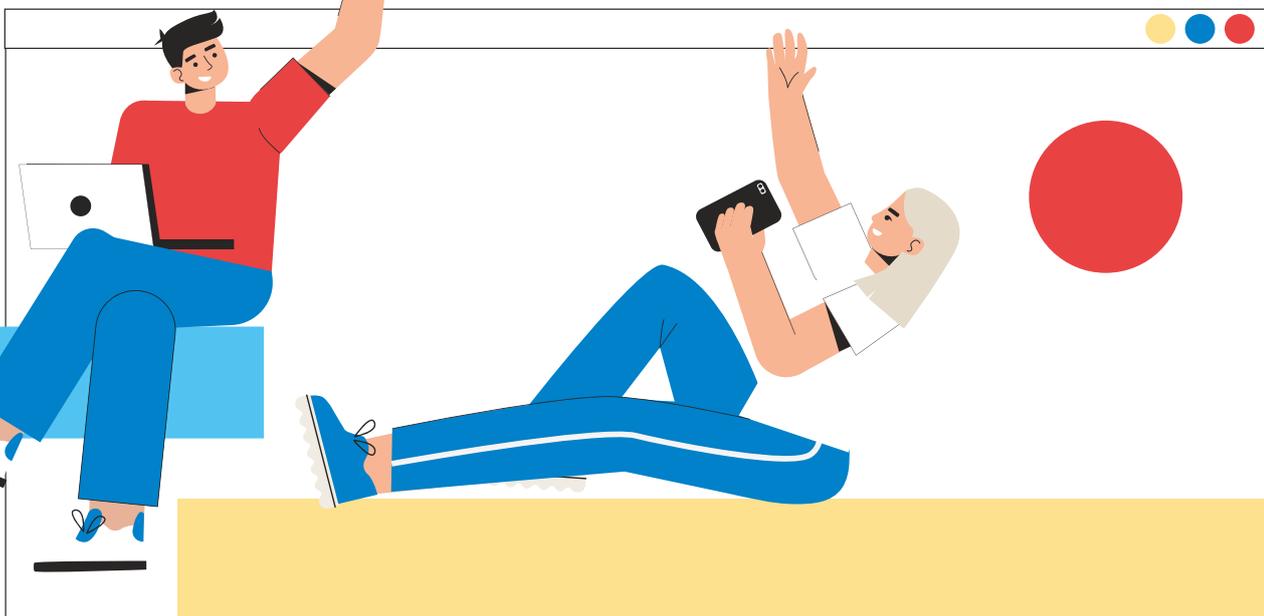
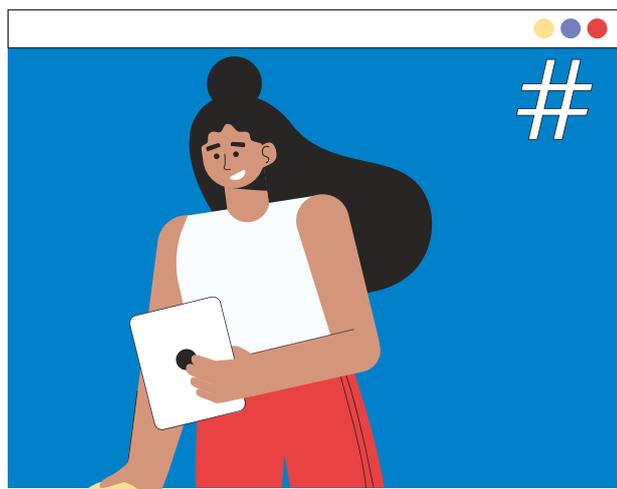
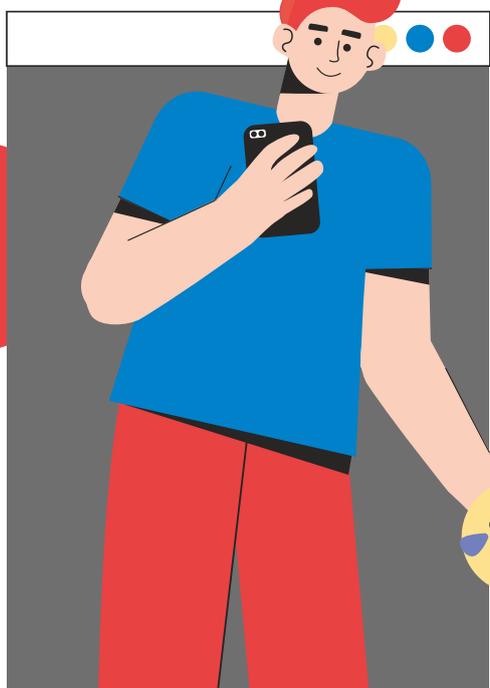
FORTNITE



YouTube Kids

GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Di Sara Suraci



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Instagram



1

Instagram è uno dei social network più amati. Permette di pubblicare foto, video e storie nel proprio profilo e di interagire con altri utenti tramite like e commenti.



2

Nel feed – la pagina principale – troviamo una raccolta dei contenuti pubblicati dagli utenti che abbiamo scelto di “seguire”.



3

Instagram permette di creare storie: foto o video dalla durata di 15 secondi, visibili solo per 24 ore dalla pubblicazione. Gli utenti possono rispondere alle storie con messaggi privati.



4

Tramite la chat di Instagram (DM o Direct Messages) si possono inviare messaggi, foto o video agli altri utenti, in privato o all’interno di un gruppo.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

TikTok



1

TikTok è il social network più popolare tra gli adolescenti e consente di creare e postare video divertenti in cui si canta in playback, si balla o si recita.



2

TikTok consente di modificare i video, tagliarli, inserire una colonna sonora o un effetto particolare, favorendo la creatività degli utenti.



3

TikTok permette agli utenti di costruirsi un seguito e interagire con gli altri mettendo e ricevendo reazioni e like.



4

Per iniziare a usare l'applicazione, non c'è bisogno di seguire altri utenti: il sistema è in grado di suggerire all'utente i video più popolari sulla base dei contenuti guardati in precedenza.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Reels



Reel è una nuova funzionalità di Instagram che permette di girare video divertenti e originali, simili a quelli di TikTok.



I Reels possono durare 15 o 30 secondi e si possono modificare utilizzando tagli, filtri, effetti e musica.



Gli utenti possono divertirsi a cantare in playback, ballare, reinterpretare scene di film e serie TV e film.



Quella per i Reels non è un'app da scaricare a parte, come TikTok, ma una funzione che si trova all'interno di Instagram.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Fortnite



1

Fortnite è un videogioco in cui si può giocare online insieme - o contro - altre persone su un'isola virtuale e lottare per rimanere l'ultimo giocatore o l'ultima squadra.



2

Si può giocare in tre modalità diverse: Salva il mondo, Modalità Creativa e Battaglia reale.



3

Mentre si gioca, gli utenti hanno la possibilità di comunicare tra di loro, di costruire la propria identità e di acquistare nuovi oggetti per personalizzare il proprio personaggio.



4

Il controllo parentale su Fortnite permette di gestire il monitoraggio delle comunicazioni, della privacy e del tempo di gioco.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Tellonym



Tellonym è un social network molto popolare tra i ragazzi dove è possibile inviare messaggi anche in anonimato.



Il suo obiettivo è incoraggiare gli utenti a porre domande che non avrebbero avuto il coraggio di fare, grazie alla possibilità dell'anonimato.



Qualora decidessi di non utilizzare l'anonimato, il destinatario potrà scegliere di visualizzare il suo nome utente insieme alla sua risposta.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Twitch



1

Twitch è una piattaforma di live streaming basata soprattutto sui videogiochi: gli utenti mostrano le loro sessioni di gioco. Su Twitch si possono seguire dirette streaming e partecipare a community.



2

Si può scaricare l'app di Twitch oppure accedere tramite desktop o console per videogiochi.



3

Su Twitch gli streamer trasmettono le loro dirette durante sessioni di gioco ai videogame intrattenendo gli utenti.



4

Gli utenti possono decidere se diventare follower, chattare tra loro, abbonarsi al canale dello streamer o sostenerlo tramite donazioni.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Discord



1

Discord è una piattaforma che serve a creare e gestire community online.



2

Le sue funzionalità permettono alle community di comunicare e confrontarsi in modo semplice e veloce.



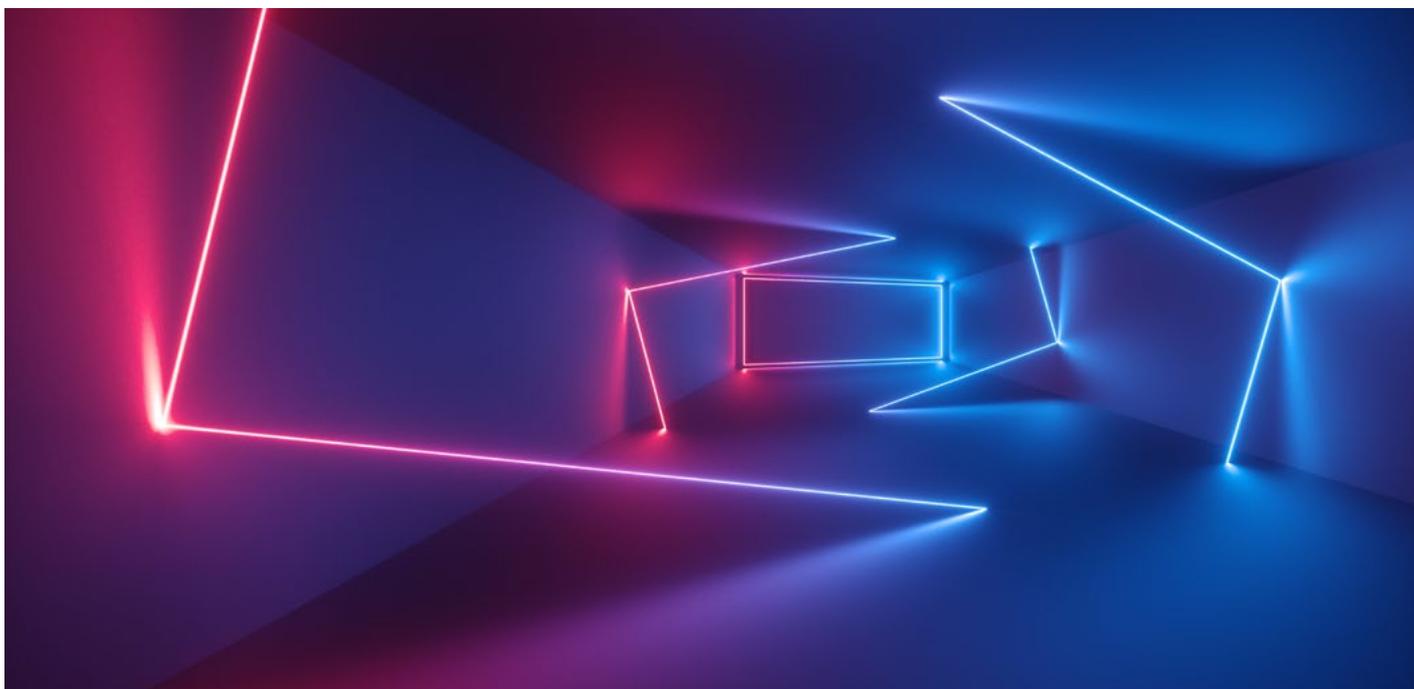
3

Discord permette di creare "stanze virtuali" per chiacchierare con amici, familiari e collaboratori in modo diretto e istantaneo.



4

Si deve semplicemente entrare nella stanza e scrivere o attivare il video per iniziare a parlare con gli altri membri.



GLI SPAZI DIGITALI DEI PIÙ GIOVANI

Youtube kids



1

L'app YouTube Kids consente ai bambini di esplorare i contenuti proposti per loro in modo semplice in un ambiente protetto.



2

I video affrontano temi adatti ai più piccoli, molti dei quali a scopo educativo e divisi per fasce di età.



3

Sulla piattaforma i genitori possono impostare un limite di tempo.



4

Ai contenuti video viene applicato un filtro per garantire il più possibile la sicurezza dei bambini.

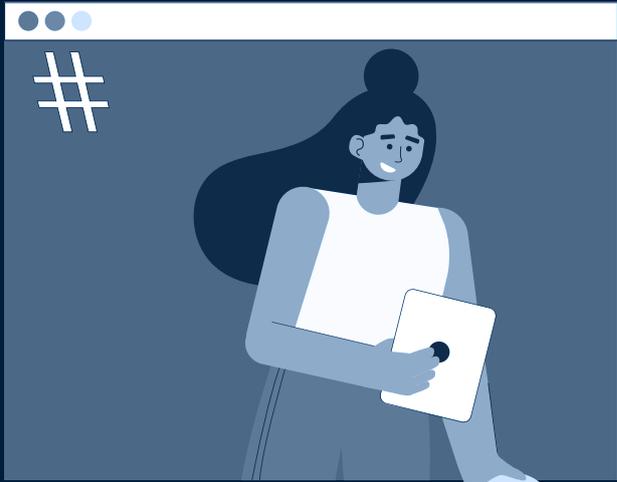




FORTNITE



YouTube Kids



FORTNITE



YouTube Kids

I DEVICE, LE ETÀ, LE REGOLE

Molti sono i device tecnologici che caratterizzano la vita dei ragazzi: soprattutto smartphone, ma anche pc e console per videogames.



Per evitare le conseguenze negative dell'utilizzo dei device nei più piccoli, bisogna stabilire **regole chiare nel loro utilizzo e come genitore dare il buon esempio**, evitandone un uso smodato.

I bambini tra i 2 e i 5 anni non dovrebbero usare i device per **più di un'ora al giorno**.

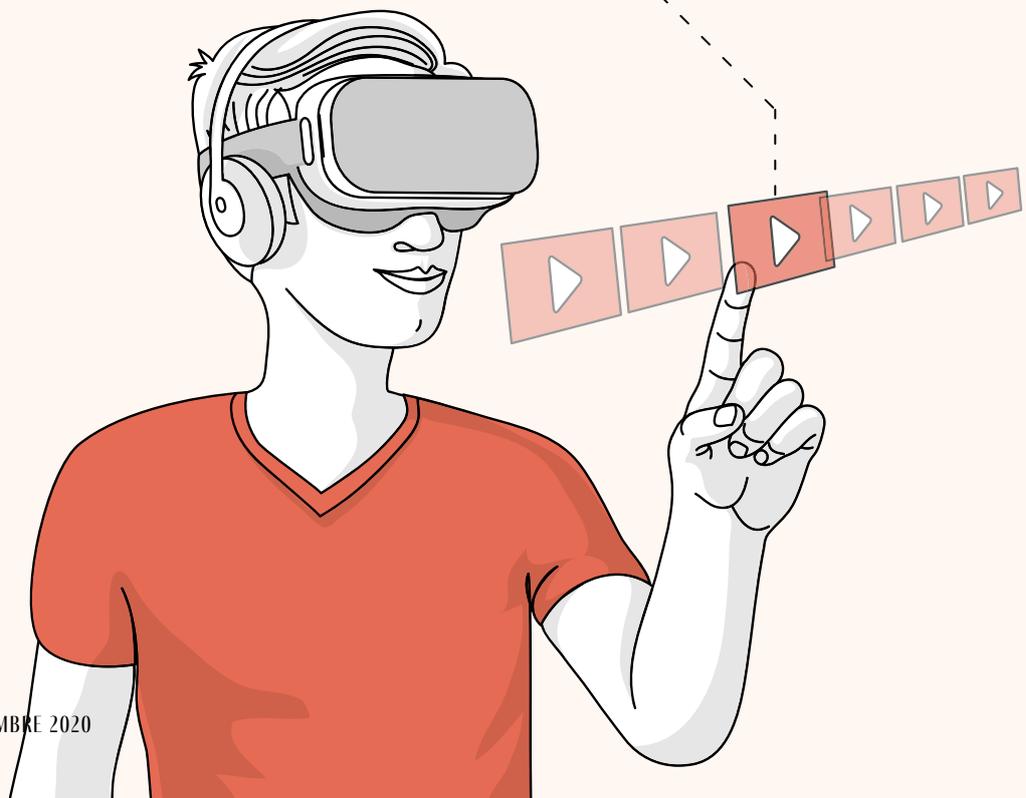


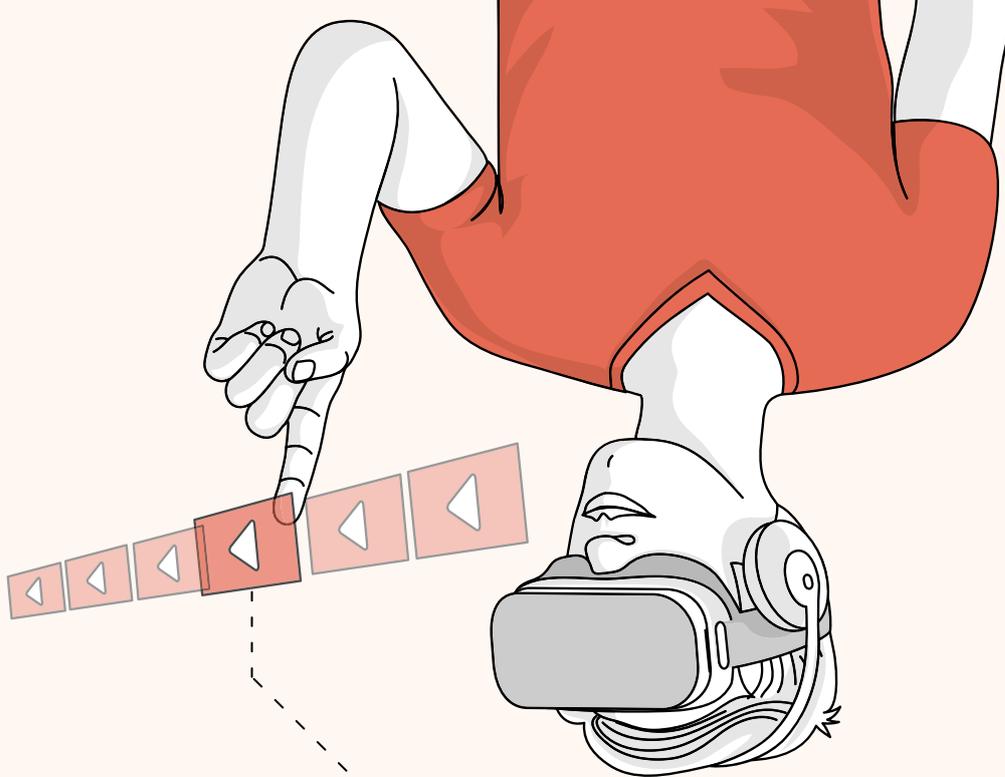
I bambini tra i 5 e gli 8 anni non dovrebbero usare i device per **più di due ore al giorno**.

No a smartphone e tablet **prima dei due anni, durante i pasti e prima di andare a letto**.



No all'uso di telefonini e tablet per **calmare o distrarre** i bambini.





Sì alle app educative, divertenti e adatte ai bambini, da usare insieme ai genitori.



L'età giusta per il primo smartphone è **a partire dai 12 anni.**

Ci si può iscrivere ai social network a partire dai 13 anni. È importante scegliere contenuti e linguaggi appropriati e mettere i ragazzi in guardia dai rischi.



Il tempo di utilizzo dello smartphone va **limitato durante i giorni in cui si va scuola, ma anche nei fine settimana.**

No allo smartphone a tavola, nei momenti in cui la famiglia è riunita e prima di andare a dormire.



No all'utilizzo di device mentre si fanno i compiti, a meno che servano come supporto per lo studio.



A SCUOLA
DI SALUTE



Bambino Gesù
Istituto per la Salute