

RIDURRE L'USO DEGLI SCHERMI

Fare un uso ragionato degli schermi porta benefici per la salute e il clima. Per fare fronte all'uso eccessivo degli schermi è indispensabile migliorare sia la conoscenza degli effetti degli schermi sulla salute individuale e del pianeta, sia lo sviluppo delle competenze digitali.

SCHERMI IN CIFRE

- ✓ Ogni famiglia dispone di **8 dispositivi digitali**.¹
- ✓ Gli adolescenti svizzeri usano lo smartphone in media **3,5 ore al giorno durante la settimana e 5 ore al giorno nel fine settimana**.²
- ✓ Il **50% delle persone dai 16 anni** è stato vittima di molestie sessuali online.²
- ✓ Il **42% dei bambini tra i 6 e i 13 anni** consulta il telefono di notte.³
- ✓ In Europa, gli adulti trascorrono circa **51 ore alla settimana davanti a uno schermo**, di cui il **20% al lavoro**.⁴



BENEFICI PER LA SALUTE DELLA RIDUZIONE DELL'USO DI SCHERMI

- ✓ Riduzione dei disturbi del sonno, della vista e dell'apparato muscolo-scheletrico.
- ✓ Aumento dell'attività fisica.
- ✓ Miglioramento dei problemi psichici⁵ (ad esempio depressione, malessere, solitudine, ansia, comportamento aggressivo, disturbo dell'attenzione multitasking).



IN PARTICOLARE NEI BAMBINI⁶

- ✓ Riduzione dell'epidemia di miopia.
- ✓ Miglioramento della gestione emotiva e della capacità di apprendimento.
- ✓ Riduzione dei traumi psicologici in seguito all'esposizione a immagini scioccanti e a molestie.

BENEFICI PER IL PIANETA DELLA RIDUZIONE DELL'USO DI SCHERMI⁷

- ✓ Riduzione dell'estrazione dei metalli rari necessari a produrre schermi.

- ✓ Riduzione delle emissioni di gas a effetto serra:



1 computer = 1 ton. di CO₂

- ✓ Diminuzione del consumo globale di elettricità: il **6-10% dell'elettricità mondiale** è assorbita dall'uso degli schermi.

LA RICETTA SOSTENIBILE

- ◆ Per i bambini, utilizzare gli schermi in compagnia di un adulto.
- ◆ Sviluppare le competenze digitali.
- ◆ Privilegiare le interazioni sociali.
- ◆ Svolgere attività variate, essere fisicamente attivi e dormire a sufficienza.
- ◆ Acquistare telefoni ricondizionati e riparare i dispositivi elettronici piuttosto che sostituirli.

Quando discutere dell'uso degli schermi

In occasione di una visita medica, in particolare pediatrica, per disturbi del sonno, del comportamento o dell'umore, per problemi di molestie o nei casi di sovrappeso/obesità.

FONTI

1. Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu. Avril 2024. Disponible su: <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001f6fbec6abed9d9cc1bf-f3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

2. Külling C, Waller G, Suter L, et al. Étude James 2022. Disponible su: www.zhaw.ch/psychologie/james

3. <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/jeunes-et-medias-faits-et-chiffres>

4. <https://employees.ch/une-vie-devant-lecran>

5. Kierzek G, Lledo PM, Leveziel N, Lowenstein W, Tisseron S. Observatoire sur le bon usage des écrans. En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

6. Yang S, Saïd M, Peyre H, et al. Association of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2024 may; 65(5):780-693.

7. <https://www.actioninnocence.org/publication/pollution-numerique-2/>

