5 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
05/12/2019	8, 9	CORRIERE SALUTE	ADOLESCENTI PER DORMIRE NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	4	BRESCIAOGGI	ALLARME ADOLESCENTI LO SMARTPHONE E COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	6	IL GIORNALE DI BRESCIA	SMARTPHONE? UNA DROGA PER GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	7	L'ECO DI BERGAMO	L'INDAGINE PER GLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	11	LA SICILIA	ADOLESCENTI E SMARTPHONE E QUESTA LA NUOVA DROGA TRA LIKE E AMICIZIE VIRTUALI	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	5	LIBERTA'	INSONNIA, POCO SPORT E MENO LETTURA ECCO GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA
04/12/2019	WEB	ADNKRONOS.COM	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	AFFARITALIANI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | TERRA E GUSTO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO | SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	ANSA/ INDAGINE SUGLI ADOLESCENTILLO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ASKANEWS.IT	SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	BESTALL.IT	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CATANIAOGGI.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA (...) | CATANIAOGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CATANIAOGGI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI (...) | CATANIAOGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORRIEREADRIATICO.IT	ADOLESCENTI, Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ESSEREDOCENTE.IT	ALLARME SMARTPHONE. GIOVANI SEMPRE Pio COLPITI DA INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	FRANCESCOMACRI.WORDPRESS.COM	ADOLESCENTI E STILI DI VITA. ALLARME SMARTPHONE.: CRESCE L'INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GDS.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GDS.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | TERRA E GUSTO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	ANSA/ INDAGINE SUGLI ADOLESCENTILLO SMARTPHONE COME UNA DROGA | SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO | SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GOSALUTE.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	HELPCONSUMATORI.IT	ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILDUBBIO.NEWS	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILDUBBIO.NEWS	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILFARONIRETE.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMATTINO.IT	ADOLESCENTI, Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMESSAGGERO.IT	SPORT, UNA RAGAZZA SU TRE SMETTE A 13-14 ANNI. MANCANZA DI TEMPO O .. MOTIVI ECONOMICI.	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMESSAGGERO.IT	ADOLESCENTI, Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMETROPOLITANO.IT	SALUTE, FAMILY HEALTH, CULTURA PREVENZIONE INIZI DA ADOLESCENZA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILSOLE24ORE.COM	BOOM DI SMARTPHONE PRIMA DEI 10 ANNI, SUI SOCIAL A UNDICI E CRESCE INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	IMPRONTAUNIKA.IT	ADOLESCENTI, ALLARME SMARTPHONE.: SUI SOCIAL GIa A 11 ANNI, CRESCE L'INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	INTERRIS.IT	IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI. ECCO I BAMBINI DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ITALYOGGI.COM	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LABORATORIOPOLIZIADEMOCRATICA.BLOGSPOT.COM	SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	MASTERX.IULM.IT	INSONNIA E CYBERBULLISMO TRA I GIOVANI. I PERICOLI DELLO SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METEOWEB.EU	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METEOWEB.EU	SPORT, ADDIO PER IL 30% DELLE RAGAZZINE A 13-14 ANNI, IL 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METRONEWS.IT	ADOLESCENTI? DAL MEDICO SOLO SE C'e UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	MIANEWS.IT	GIOVANI, L'INDAGINE DELL'ISTITUTO IARD. PRIMO SMARTPHONE E SUI SOCIAL GIa A 10 ANNI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NEWSSTANDHUB.COM	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NEWSSTANDHUB.COM	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE.: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, e ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	OLBIANOTIZIE.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ORIZZONTESCUOLA.IT	ALLARME SMARTPHONE. GIOVANI SEMPRE Pio COLPITI DA INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PADOVANEWS.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PADOVANEWS.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PRIMAONLINE.IT	SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMPRE PRIMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	QUOTIDIANODIPUGLIA.IT	ADOLESCENTI, Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
03/12/2019	WEB	RADIOVERONICAONE.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	REPUBBLICA.IT	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE.: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SALUTE.ILGAZZETTINO.IT	ADOLESCENTI, Pio INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SALUTEDOMANI.COM	INDAGINE.: ADOLESCENTI "INSONNIA SOCIAL". WHATSAPP E' PRATICAMENTE "INCORPORATO" IN TUTTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SANIHELP.IT	CICATRICI DA ACNE.: PREVENIRE SI Pio	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SASSARINOTIZIE.COM	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SASSARINOTIZIE.COM	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	STRANOTIZIE.IT	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE.: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI – STRANOTIZIE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
03/12/2019	WEB	STUDIOLEGALEBURRASCANO.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	tech.fanpage.it	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TECNICADELLASCUOLA.IT	A 11 ANNI CON LO SMARTPHONE.: CRESCE L'ALLARME INSONNIA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TELECAPRINEWS.IT	UN ADOLESCENTE SU DUE SI RIVOLGE AL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA DI SALUTE. SPECIFICO E NON PER CONTROLLI PERIODICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TG24.SKY.IT	SMARTPHONE E SOCIAL, I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DELL'USO PRECOCE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	VVOX.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	VVOX.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SIGMAGAZINE.IT	ELISIR DI FUMO DI GABRIELA BOBLEANU RADDOPPIA E APRE A COLLE VAL D'ELSA	COEHAR WEB

6 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
06/12/2019	1, 8	CORRIERE DELLA SERA - MILANO	CYBERBULLI: ASSENTE IL 55% DELLE FAMIGLIE DI ELISABETTA ANDREIS „TUTTI POSSONO DIVENTARE \\ J_	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	WEB	BLOG-LAVOROESALUTE.ORG	I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE "ADOLESCENTI E STILI DI VITA"	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	CONTROLACRISI.ORG	QUESTI NOSTRI POVERI RAGAZZINI. I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE "ADOLESCENTI E STILI DI VITA"	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CUFRAD.IT	ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GIACINTODURSO.BLOGSPOT.COM	I SOCIAL MEDIA LIMITANO PERICOLOSAMENTE IL SONNO.	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GREENSTYLE.IT	SMARTPHONE E TABLET ROVINANO IL SONNO DI BAMBINI E ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GROGNARDS2011.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LALEGGEPERTUTTI.IT	SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LALEGGEPERTUTTI.IT	SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LAMIAOMBRA.IT	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LEGGO.IT	ADOLESCENTI, Più INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	MAGAZINE.FAMILYHEALTH.IT	LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	PER GLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE E' COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	PEOPLEFORPLANET.IT	ADOLESCENTI, TROPPO SMARTPHONE DI NOTTE. A RISCHIO INSONNIA, VIOLENZA E BULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PIANETAMAMMA.IT	INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE Più DIFFUSO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	PREVENZIONE-SALUTE.IT	ADOLESCENTI: "INSONNIA SOCIAL". LA NUOVA INDAGINE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	RESPONSABILECIVILE.IT	ADOLESCENTI ITALIANI, OLTRE LA METà SUI SOCIAL PRIMA DEI 12 ANNI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	RTL.IT	ADOLESCENTI, AUMENTANO CYBERBULLISMO E INSONNIA LEGATI ALL'USO DELLO SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	SOPRALANOTIZIA.IT	IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI: ECCO I BAMBINI DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	SPORTDONNA.IT	BENESSERE/ALLARME: SOLO UNA RAGAZZA SU TRE FA SPORT. E FATICANO A DORMIRE COLLEGATE A INTERNET	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	TECNOANDROID.IT	SMARTPHONE: VIETATO USARLI, BLOCCANO IL SONNO E AUMENTANO L'INSONNIA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	UNICONSUM.IT	ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	VOCE.COM.VE	INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

7 dicembre 20197

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
07/12/2019	10	LA NAZIONE	SOCIAL VIETATI AI 13ENNI? MACCHE, TUTTI SUL WEB	LABORATORIO ADOLESCENZA
06/12/2019	WEB	DAGOSPIA.COM	SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	ENTORNOINTELIGENTE.COM	INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	GAY.IT	EDUCAZIONE SESSUALE E RISPETTO MINORANZE: I 2 TEMI CHE IL 60% DEGLI STUDENTI VORREBBERO AFFRONTARE A SCUOLA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	ILTEMPO.IT	CON LA PIATTAFORMA FAMILY HEALTH, TUTTI I SEGRETI DEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	IT.PAPERBLOG.COM	NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	MARIASTELLAGELMINI.IT	CHIUNQUE, CON UNO SMARTPHONE, PUo DIVENTARE CYBERBULLO: L'INDAGINE CONDOTTA TRA 780 STUDENTI DI MILANO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	ZEROZONE.IT	NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

8 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
07/12/2019	WEB	BLITZQUOTIDIANO.IT	ADOLESCENTI, PIU INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	CRONACADIRETTA.IT	GIOVANI, SMARTPHONE E SOCIAL: SI INIZIA SEMPRE PRIMA E SENZA LE GIUSTE PROTEZIONI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	LAMEZIATERMENEWS.IT	ADOLESCENTI, INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	BLOGO.IT	INSONNIA: SMARTPHONE E CYBERBULLISMO NON FANNO DORMIRE GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

9 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
09/12/2019	1, 2	LA STAMPA	SCUOLE, SCATTA L'ALLARME PER L'USO SENZA CONTROLLO DELLE TECNOLOGIE DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA
09/12/2019	37	IL TEMPO	PREVENZIONE E SPORT TROPPO SOTTOVALUTATI	LABORATORIO ADOLESCENZA
09/12/2019	1, 2,	IL SECOLO XIX	NELLE SCUOLE E ALLARME SOCIAL SMARTPHONE E TABLET FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA
08/12/2019	WEB	ITALIAOGGI76.BLOGSPOT.COM	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
08/12/2019	WEB	MEDICINAONLINE.CO	SMARTPHONE E SOCIAL ANCHE PRIMA DEI 10 ANNI: RISCHIO INSONNIA E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

10 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
10/12/2019	23	METROPOLIS	LO STUDIO ADOLESCENTI, INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA
09/12/2019	WEB	CINQUANTAMILA.IT	STUDENTI IN CLASSE COL CELLULARE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	CORRIERENAZIONALE.IT	DORMONO POCO E SI UBRIACANO SPESSO: ECCO GLI ADOLESCENTI ITALIANI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	DIREGIOVANI.IT	LEGGONO E DORMONO POCO MA SI UBRIACANO SEMPRE Più: SONO GLI ADOLESCENTI ITALIANI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	IMMODERATI.IT	CELLULARI E SOCIAL SEMPRE Più PADRONI DELL'ADOLESCENZA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	LAQUILABLOG.IT	NELLE SCUOLE e ALLARME SOCIAL. SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	MAXBELIA.BLOGSPOT.COM	PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO PER GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	MOONDO.INFO	GLI STUDENTI NON VOGLIONO RINUNCIARE ALLO SMARTPHONE IN CLASSE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	PIANETAMAMMA.IT	NIENTE SPORT PER IL 30% DELLE 13-14ENNI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
09/12/2019	WEB	RISTRETTI.ORG	NELLE SCUOLE e ALLARME SOCIAL. SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

11 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
11/12/2019	5	IL QUOTIDIANO DI SICILIA	ADOLESCENTI ZOMBIE CONNESSI ANCHE DI NOTTE	LABORATORIO ADOLESCENZA
11/12/2019	14	LA PROVINCIA DI LECCO	TELEFONINO ALL'INDICE IN TUTTE LE SCUOLE	LABORATORIO ADOLESCENZA
10/12/2019	WEB	EDSCUOLA.EU/WORDPRESS	SCUOLE, ALLARME SOCIAL SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
10/12/2019	WEB	MARIASTELLAGELMINI.IT	SCUOLA, ALLARME SOCIAL. SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

12 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
12/12/2019	23	CORRIERE SALUTE	Il PUNTO TESTAMENTO BIOLOGICO ANCORA «SCONOSCIUTO»	ANED ONLUS
12/12/2019	4	IL RESTO DEL CARLINO FORLI	«LA NOSTRA IDEA? DIALISI A CASA PER I PAZIENTI»	ANED ONLUS
12/12/2019	33	IL TIRRENO PISTOIA	TRAPIANTI RENALI, ROSATI NUOVO COORDINATORE	ANED ONLUS
12/12/2019	22	LA NUOVA SARDEGNA NUORO	CENTRO DIALISI, APPROVATO IL PROGETTO	ANED ONLUS
12/12/2019	5	MI - TOMORROW	CHE DANNI CHE FANNO	LABORATORIO ADOLESCENZA
12/12/2019	5	MI - TOMORROW	C'E UN ABUSO PERICOLOSO IN ETÀ PRECOCE	LABORATORIO ADOLESCENZA
11/12/2019	WEB	MITOMORROW.IT	I SOCIAL FANNO DANNI, TRA QUESTI L'INSONNIA CHE COLPISCE SEMPRE Plu GIOVANI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

13 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
13/12/2019	39	GIORNALE DI SICILIA AGRIGENTO	INSONNIA, IN AUMENTO QUELLA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA
12/12/2019	WEB	CORRIEREWEB.NET	RAGAZZI ITALIANI, LO SMARTPHONE Gla A 10 ANNI: E IL SONNO NE FA LE SPESE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

14 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
13/12/2019	WEB	LANUOVARIVIERA.IT	SOCIAL E SMARTPHONE, GLI ADOLESCENTI DORMONO SEMPRE MENO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

15 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
15/12/2019	1, 10	BRESCIAOGGI	MINORI, I DANNI DELLO SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA

16 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
15/12/2019	WEB	INTERNATIONALWEBPOST.ORG	A SCUOLA CON I SOCIAL IMPOSSIBILE DIVIDERSI DALLO SMARTPHONE INTERNATIONAL WEB POST	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
15/12/2019	WEB	BRESCIAOGGI.IT	CON LO SMARTPHONE MINORI IPERCONNESSI Plu INSONNI E INSICURI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
15/12/2019	WEB	CAV-VOGHERA.IT	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

17 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
17/12/2019	35	LA VOCE DI MANTOVA	L'ACNE PROBLEMA PER GLI ADOLESCENTI: 83% FEMMINE E 63% MASCHI	LABORATORIO ADOLESCENZA
16/12/2019	WEB	RETECEDRO.NET	ADOLESCENTI E STILI DI VITA – RIISULTATI DI UN' INDAGINE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

CORRIERE SALUTE
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

Adolescenti

Per dormire non basta silenziare il telefono

di **Maurizio Tucci**

I nostri ragazzi riposano male e non abbastanza, hanno difficoltà a svegliarsi, sono stanchi durante la giornata. Tutti effetti nocivi dell'eccessivo utilizzo dei cellulari, che non vengono mai spenti

Dormono meno di quanto sarebbe necessario, vanno a letto molto tardi e hanno un sonno spesso disturbato da una costante «connessione» - effettiva e/o psicologica - con il loro ambito relazionale. È questo, in estrema sintesi, il quadro che emerge dall'indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall'Associazione no-profit Laboratorio Adolescenza e l'Istituto di Ricerca IARD, in collaborazione con ACP (Associazione Culturale Pediatri) e con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest .

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte («dose» di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

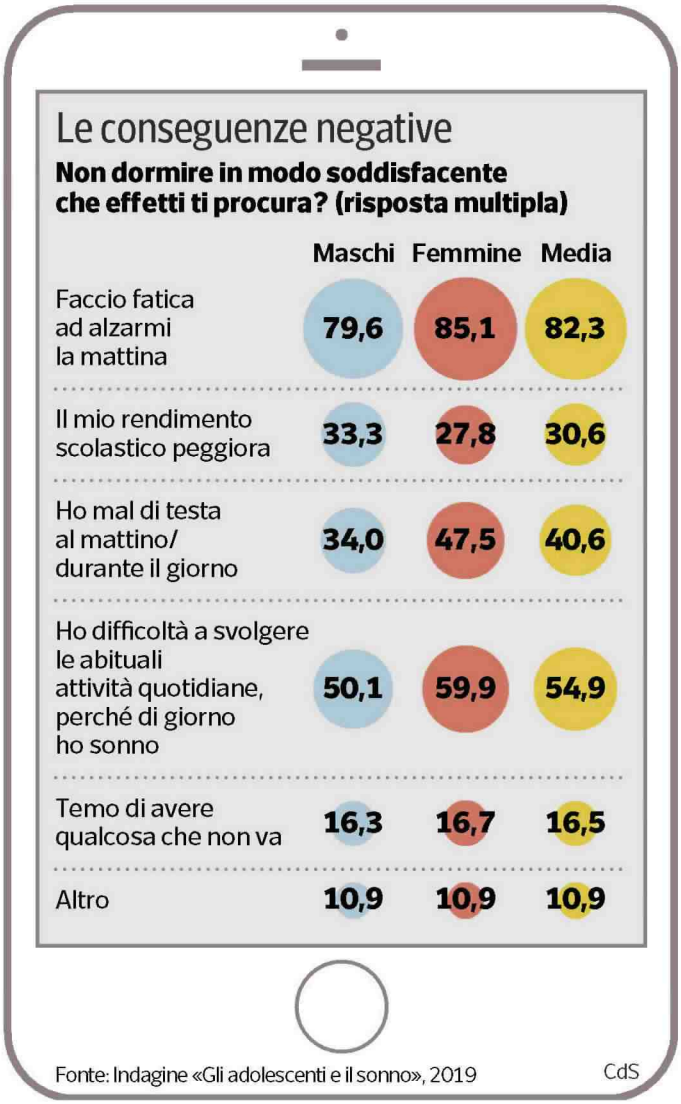
E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ra-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

gazzi. «Andare a letto e avere un sonno ristoratore non sono la stessa cosa — commenta Maria Luisa Zuccolo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri — e le conseguenze del dormire poco e male, come gli stessi adolescenti riferiscono, sono evidenti: difficoltà a svegliarsi al mattino, avere un senso di stanchezza durante la giornata, mal di testa, effetti negativi sul rendimento scolastico; in breve tutti i sintomi della cosiddetta Sindrome da fase del sonno ritardata».

«Nonostante queste evidenze — continua l'esperta — il problema è sottostimato. Anche quando l'insonnia non è occasionale gli adolescenti ne parlano poco, non solo con il medico (28%) ma anche con la famiglia. Risulta, infatti, che in oltre il 40% dei casi i genitori non sono a conoscenza di questo problema. È fondamentale quindi che i pediatri si abituino a porre, direttamente agli adolescenti, domande sulla qualità del sonno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I rimedi

Camomille e tisane al top Ma c'è anche chi si affida ai social come sonnifero

Ancora una volta il fatidico telefono cellulare finisce sul «banco degli imputati».

Netta la differenza - in peggio - tra le risposte di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% dei giovanissimi che lo spengono e il 32,9% di quanti invece lo lasciano sempre «on». Tra chi lo tiene acceso, allo stesso modo, aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Inevitabile conseguenza di questa connessione H24 è che il 44,4% frequenta (qualche volta) i social anche di notte e il 26% lo fa spesso.

Così il cellulare diventa il rifugio naturale di chi non riesce ad addormentarsi (o si sveglia e non riesce a riprendere sonno): il 39,7% dei giovani insonni si tuffa nei social pensando di utilizzare come «sonnifero» proprio uno dei maggiori imputati dell'insonnia. Una sorta di bizzarra terapia di stampo omeopatico (il simile che cura il simile).

Di fronte alla difficoltà di dormire, inoltre, il 44% si affida a camomilla e tisane, mentre meno del 10% utilizza prodotti non farmacologici (a base di Valeriana, Melatonina, o altro), ma solo il 42% lo fa su indicazione del pediatra o del medico curante. Ma ciò che si registra, dalla lettura

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

dei dati dell'indagine, è anche una significativa differenza «di genere» riguardo al sonno. «Il doppio delle femmine rispetto ai maschi — evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri — ha difficoltà ad addormentarsi e riporta come motivo la tristezza, il sentirsi nervose o i "pensieri", evidenziando quanto il disturbo del sonno sia tendenzialmente un sintomo ansioso, internalizzato e prevalentemente femminile». Una evidenza, questa, che non sorprende la psicologa Silvia Vegetti Finzi: «I momenti che precedono il sonno rappresentano uno stato crepuscolare della mente in cui affiorano le fantasie, e a quell'età le ragazze sono molto più inclini a lasciarsene trascinare. Così come un maggior coinvolgimento nei confronti dei "problemi" (amici, famiglia...) è anch'esso tipico del rapporto molto più partecipe, rispetto ai maschi, che le ragazze hanno nei confronti della loro sfera privata».

Ma bisogna anche cercare di non drammatizzare troppo la situazione, aggiunge Silvia Vegetti Finzi: «Caricarsi d'ansia perché a volte si fa fatica ad addormentarsi non fa che acuire il problema, mentre le riflessioni nel dormiveglia, anche se tolgono qualche minuto di sonno, rappresentano un momento e uno spazio psicologicamente fecondo».

M.T.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le conseguenze

Il poco sonno facilita il bullismo e il mal di testa

di **Cesare Peccarisi**

Secondo uno studio appena pubblicato sul *Journal of Crime & Delinquency* dal sociologo Daniel Semenza della Rutgers University del New Jersey e da Ilene Rosen dell'Università della Pennsylvania ex presidentessa dell'American Academy dei disturbi del sonno, il sempre più ridotto riposo notturno degli studenti sarebbe alla base di comportamenti antisociali come bullismo e violenza, così come di disturbi come sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola. Nella fascia d'età adolescenziale questo disturbo rappresenta spesso un modo doloroso ma efficace di denunciare il proprio disagio: attraverso il linguaggio del dolore fisico il bambino rende manifesta una situazione personale di malessere e comunica un messaggio di sofferenza psicologica.

Cefalea da stress

Dagli anni ottanta nei giovani del nostro Paese i casi di cefalea tensiva, il mal di testa comunemente chiamato *da stress* perché molto legato all'ansia, sono aumentati di oltre il 60 per cento, mentre il suo livello medio in questa fascia d'età era sempre stato attorno al 15 per cento. Nell'80 per cento dei casi sono legati a cause emotive dovute ai crescenti

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

stimoli cui sono sottoposti i giovani di oggi: sempre più multitasking, divisi fra ore sui banchi e attività extrascolastiche, subiscono l'introduzione del tempo pieno e l'assenza di genitori, sempre più impegnati, a loro volta, sul lavoro e costretti a trascorrere con loro sempre meno tempo, senza contare lo sfaldarsi dei nuclei famigliari a causa delle sempre più numerose separazioni. Caricare poi i figli di troppe responsabilità e aspettative, sottoponendoli talora anche allo stress di occupazioni extrascolastiche eccessive, come attività sportive che finiscono per sovraffaticarli psicologicamente oltre che fisicamente, può essere controproducente, mentre occorre creare attorno a loro un ambiente sereno e soprattutto dedicare loro più tempo.

Cervello in riserva

In tutto questo, la carenza di sonno fa certamente la sua parte: «I giovani devono dormire da un minimo di 8 ore e mezza per notte a un massimo di 10 — dice la Professoressa Ilen Rosen- invece il loro orologio biologico del sonno è sempre in riserva: troppo spesso vanno a dormire non prima delle 22,30 o delle 22,45 perché hanno troppe cose da fare. Non solo i compiti a casa lasciati sempre all'ultimo momento, ma anche i programmi TV, il computer e, soprattutto, i micidiali messaggini del cellulare che talvolta si portano pure a letto ritardando ulteriormente l'addormentamento (si veda l'articolo nella pagina accanto, *ndr*). Poi però devono alzarsi alle 7 o alle 8 per andare a scuola e il loro cervello, ancora in crescita, deve lavorare con una carenza di riposo notturno che si traduce sopratutto in ridotta resistenza allo stress. Agli studenti più grandi bastano invece 8 ore di sonno perché a 20 anni il loro cervello si è quasi completamente sviluppato».

Alle «superiori»

Tant'è vero che i ricercatori diretti da Amy Gelfand dell'UCSF Benioff Children's Hospital di San Francisco hanno appena pubblicato un altro studio sulla rivista Headache confrontando 141 liceali che andavano a scuola alle 8,30 con 115 che invece ci andavano più tardi e hanno dimostrato che in questa fascia d'età la perdita delle ore di sonno è meno influente sull'insorgenza di mal di testa.

Ovviamente non bisogna esagerare: lo studio ha infatti preso in esame solo lievi differenze fra studenti sovrapponibili per sesso ed età con un tempo medio di sonno di 5 ore e 36 minuti, cioè 3 ore e 4 minuti meno della durata consigliata.

Chi andava a scuola prima si svegliava 29 minuti prima di chi entrava in classe più tardi (alle 6,09 invece che alle 6,38) e usciva di casa quasi mezz'ora prima (alle 7,02 invece che alle 7,28). Ciò però non ha avuto una significativa influenza sull'incidenza di mal di testa negli scolari più mattutini: 8 attacchi al mese in questi ultimi in confronto a 7 di quelli dell'altro gruppo. Negli Stati Uniti, comunque, l'American Academy di Pediatria ha raccomandato alle scuole di non far iniziare le lezioni prima delle 8,30 e l'American Academy dei Disturbi del Sonno raccomanda agli studenti di dormire almeno 8 ore per notte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

60%

l'aumento di casi di cefalea tensiva, il mal di testa di solito chiamato *da stress* perché molto legato all'ansia, nei giovani del nostro Paese

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

L'indagine

Dati espressi in %

Quante ore dormi di solito durante l'anno scolastico?

	Maschi	Femmine
Meno di 7	20,9	19,6
Tra 7 e 9	70,1	73,6
Oltre 9	7,4	6,3

Di notte il tuo cellulare/ smartphone è

	Maschi	Femmine
Spento	44,3	34,2
Sempre acceso	21,3	20,2
Acceso, silenziato	32,6	44,2

Ti capita, durante la notte, di messaggiare con i tuoi amici sui social network?

	Maschi	Femmine
Mai	44,2	39,7
Qualche volta	37,5	44,5
Spesso	16,7	14,7

Fonte: Indagine «Gli adolescenti e il sonno», Associazione Laboratorio Adolescenza, Istituto di Ricerca IARD, Associazione Culturale Pediatri (2019); campione nazionale rappresentativo di 2.019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine, età 12-14 anni)

La sera fai fatica ad addormentarti?

	Maschi	Femmine
Mai	40,0	27,2
Qualche volta	46,8	56,7
Spesso	11,7	15,3

CdS

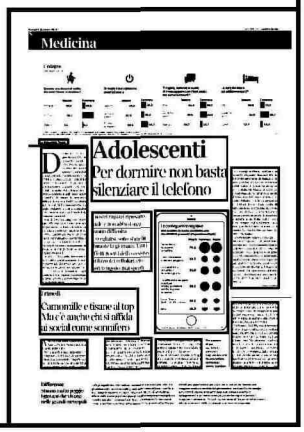
Differenze

Stanno molto peggio i giovani che vivono nelle grandi metropoli

Tutti gli aspetti descritti risultano manifestarsi in modo più critico tra gli adolescenti che vivono nelle grandi aree metropolitane, rispetto ai loro coetanei residenti in città o comuni più piccoli. «È un evidente effetto dello stile di vita molto diverso tra gli adolescenti metropolitani rispetto agli altri — osserva Carlo Buzzi, sociologo dell'Università di Trento e direttore scientifico dell'indagine —. La grande città offre più stimoli, più opportunità e, per alcuni versi, può anche favorire una maggiore apertura mentale dei giovanissimi, ma il prezzo che si paga

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

sono ritmi di vita più stressanti (basti solo pensare ai tempi di spostamento), orari meno cadenzati, ed anche una competitività maggiore. È inevitabile che tutto questo abbia effetti anche nel momento del riposo serale e notturno al quale si arriva meno rilassati».


Medicina

Adolescenti
Per dormire non basta silenziare il telefono

Rimedi
Camomille e tisane al top
Ma c'è anche chi si affida ai social come somnifero

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

Bresciaoggi
QUOTIDIANO: BRESCIA

ALLARME ADOLESCENTI LO SMARTPHONE È COME UNA DROGA



Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vità del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, che è stata condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. È emerso che oltre il 28% ha avuto il cellulare prima dei 10 anni.


Anastasia: «Non sapevo dei soldi»
Il sindaco di Bibbiano ora può tornare a casa
Il conto di Taormina «Pignorare la villetta»

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

GIORNALE DI BRESCIA
BRESCIA ITALIA

Smartphone? Una droga per gli adolescenti

L'allarme

La dipendenza dai «like» rende più fragili Ne fanno le spese sonno e attività sportiva

ROMA. Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un 'like', iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre più presto (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard. La ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2.000 studenti di terza media.

È così emerso che circa il 60% ha avuto il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte a un contraddittorio in tempo reale. Tra gli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini il cyberbullismo e il sonno 'online'.

Il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva extrascolastica con la scusa di «non aver tempo». //


INTERNO
Scandalo affidi a Bibbiano: il sindaco Carletti pronto a tornare
L'elemosiniere del Papa: apriamo i conventi ai profughi
Smartphone? Una droga per gli adolescenti
MAGICO DICEMBRE 50

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

L'ECO DI BERGAMO

L'indagine

Per gli adolescenti lo smartphone come una droga

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine «Adolescenti e stili di vita» del Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard. La ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2.000 studenti di terza media. È così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10.


Punti di vista

LA CURA DEL CLIMA
MORTI E RISPOSTE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

LA SICILIA

LA RICERCA

Adolescenti e smartphone è questa la nuova "droga" tra "like" e amicizie virtuali

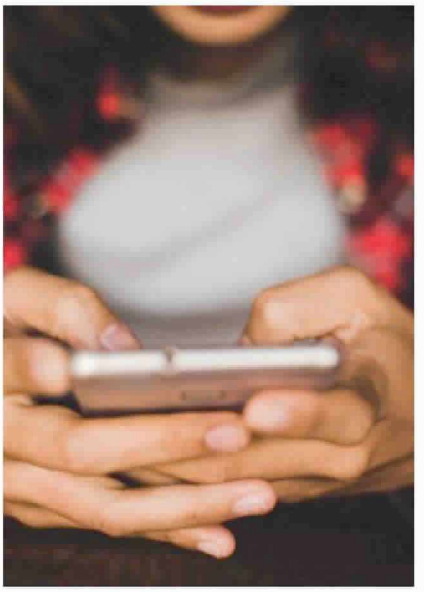
Le abitudini. In calo Facebook. Bene Instagram e Snap Chat. WhatsApp è ormai "incorporato"

ADELE LA PERTOSA

ROMA. Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine "Adolescenti e stili di vita" del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente "incorporato".

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno "on-line". Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un pò meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempò, ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. ●




I Fatti

Anastasia: «Non sapevo dei 70mila euro»

Adolescenti e smartphone è questa la nuova "droga" tra "like" e amicizie virtuali

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

LIBERTÀ

Insonnia, poco sport e meno lettura Ecco gli adolescenti

La fotografia scattata del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard

ROMA

● Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. È così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti. Spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo. Tra i social calano Facebook e AskFm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente «incorporato». Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno «on-line».
Altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere e diminuisce la frequenza del consumo abituale.


L'Italia e l'emergenza clima
Quasi 20mila morti dal '99
Dal Mare di Ross arriva un aiuto per gli oceani
Insonnia, poco sport e meno lettura Ecco gli adolescenti
La moglie era malata di Sla Impegna la casa per la ricerca

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

157721 sfoglia le notizie Newsletter Chi siamo

METEO Milano

adnkronos

SEGUI IL TUO OROSCOPO

Menù Salute

Cerca nel sito

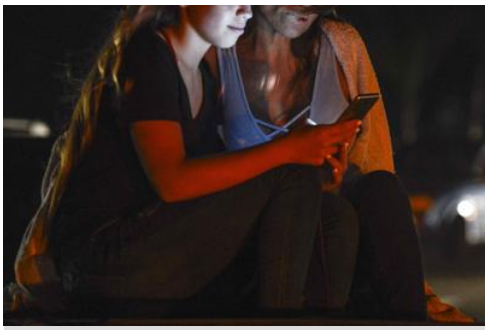
Home . Salute .

Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

L'identikit, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

SALUTE

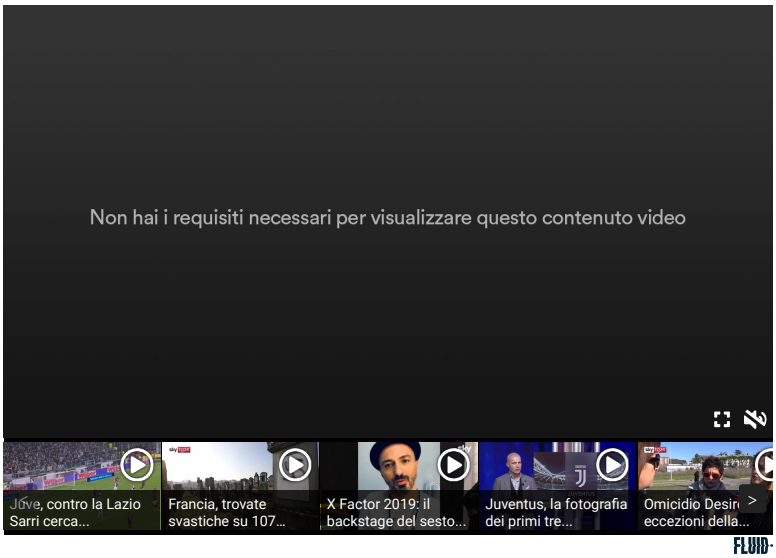
Mi piace 3 Condividi Tweet Share



(Photo by Matias DELACROIX / AFP)

Pubblicato il: 04/12/2019 15:01

di Margherita Lopes



Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già s**carsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social':** i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright Adnkronos.

Mi piace 3 Condividi Tweet Share

TAG: attività sportiva, adolescente, insonnia, teenager, web, sonno, telefonini

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

affaritaliani.it 23 ANNI
Il primo quotidiano digitale, dal 1996


SPETTACOLI
Almar'Ã , 13 donne del Mediterraneo in un inno all'integrazione


ECONOMIA
Billy Berlusconi (IGOODI) ritira il premio Open Innovation Contest NTT Data


ECONOMIA
Tommaso Mi (MDOTM) ritir premio all'Op Innovation C NTT Data

NOTIZIARIO

torna alla lista

4 dicembre 2019- 18:04

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol."Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo"."Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Versione Digitale Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019

ALTO ADIGE

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 A- A+



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle

Foto

Video

Alimentare: i contenuti della nuova direttiva europea

TERRA-E-GUSTO



In Usa vola la Valpolicella ed incalza il Borgogna

TERRA-E-GUSTO



Cina: Vino Italiano trend di cultura tra i giovani cinesi

TERRA-E-GUSTO



Veneto meta turistica per svizzeri in cerca di qualita'

TERRA-E-GUSTO

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).



04 dicembre 2019 A- A+

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Versione Digitale Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019

ALTO ADIGE

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 dicembre 2019 A- A+



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicita'"

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

04 dicembre 2019 A- A+



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Versione Digitale Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019

ALTO ADIGE

>>>ANSA/ Indagine sugli adolescenti,lo smartphone come una droga

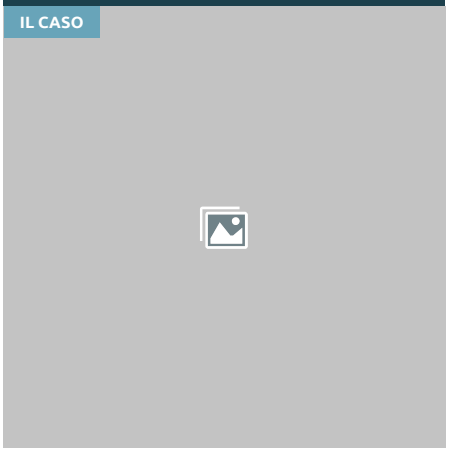
04 dicembre 2019 A- A+

(di Adele Lapertosa) (ANSA) - ROMA, 4 DIC - Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. (ANSA).

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Versione Digitale Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019

ALTO ADIGE

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 A- A+

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017). (ANSA).

04 dicembre 2019 A- A+

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicita'"

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Ansa
Internet&Social

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

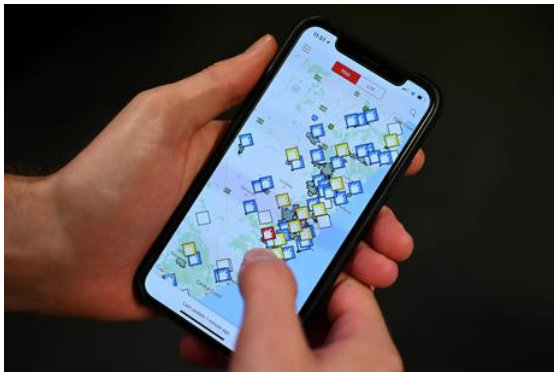
Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10-11 anni

- Redazione ANSA
- SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMP
04 dicembre 2019 - 12:06
- NEWS

Suggerisci
Facebook
Twitter
Altri

Stampa

Scrivi alla redazione



© ANSA/EPA

CLICCA PER INGRANDIRE +

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

CONDIVIDI

ANSA.it - Salute&Benessere

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10/11 anni

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 11:39



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

ANSA.it - Terra&Gusto - Cibo&Salute

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

Ma cala il consumo di alcol, si inizia a bere più tardi

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 12:47



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE Mercoledì 4 dicembre 2019 - 11:24

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza



Roma, 4 dic. (askanews) – La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

"Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo -, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione".

La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

"Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni".

Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

BEELINK MINI MXIII II TV BOX
AMLOGIC S905X | ANDROID
6.02GB+16GB | DUAL WIFI
COUPON: BEXIII
SHOP NOW ►
$42.89
GEARBEST



Fanpage Tech

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

4 Dicembre 2019 best Fanpage, News, notizie, Tech

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile
4 December 2019 – 20:13

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni.Continua a leggere

Newsletter

Ultimi Articoli


Lo sviluppatore di League of Legends risarcirà con 10 milioni le dipendenti discriminate
4 Dicembre 2019


Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile
4 Dicembre 2019


MacBook Pro si spegne: Apple conferma il problema
4 Dicembre 2019

Crash test EuroNCAP, maxi tornata di Natale: sotto esame le elettriche Model X e Taycan
4 Dicembre 2019

AWS re:invent 2019, il cloud di Amazon scende dalla nuvola
4 Dicembre 2019

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni.

Continua a leggere

Fonte: Fanpage Tech

Condividi:

Stampa Condividi 0 Share Tweet Post Save 0

Telegram WhatsApp Share

Mi piace:

"Mi piace"

Di' per primo che ti piace.

← MacBook Pro si spegne: Apple conferma il problema

Lo sviluppatore di League of Legends risarcirà con 10 milioni le dipendenti discriminate →

Potrebbe anche interessarti

Australia, proposta legge anti-crittografia nei messaggi Web
17 Luglio 2017 Commenti disabilitati

Da oggi in Italia Asus Zenfone 5, il rivale dell'iPhone X a 399 euro
23 Aprile 2018 Commenti disabilitati

Anche i file "invecchiano": un piano per preservare gli archivi dell'Europa
18 Novembre 2017 Commenti disabilitati

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

>> Con 25 Notiziari tematici, Italpress ti informa su tutto, 7 giorni su 7

Catania Oggi

Aggiornato Mercoledi' 04 dicembre 2019 ore 12:02

>> Con 25 Notiziari tematici, Italpress ti informa su tutto, 7 giorni su 7

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

04 dicembre 2019 13:20
Fonte: Adnkronos

Condividi su

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti. Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Utilizziamo i cookie per abilitare e migliorare le funzionalita' del sito web, servire contenuti per voi piu' pertinenti, ed integrare i social media. E' possibile rivedere la nostra privacy policy cliccando qui e la nostra cookie policy cliccando qui. Se chiudi questo avviso, acconsenti all'utilizzo dei cookie. Per modificare le impostazioni dei cookies clicca qui

X

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

>> Con 25 Notiziari tematici, Italpress ti informa su tutto, 7 giorni su 7

CataniaOggi

Aggiornato Mercoledi' 04 dicembre 2019 ore 17:11

>> Con 25 Notiziari tematici, Italpress ti informa su tutto, 7 giorni su 7

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

04 dicembre 2019 18:04
Fonte: Adnkronos

Condividi su

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo". "Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Photo gallery



Utilizziamo i cookie per abilitare e migliorare le funzionalita' del sito web, servire contenuti per voi piu' pertinenti, ed integrare i social media. E' possibile rivedere la nostra privacy policy cliccando qui e la nostra cookie policy cliccando qui. Se chiudi questo avviso, acconsenti all'utilizzo dei cookie. Per modificare le impostazioni dei cookies clicca qui

X

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

Ma cala il consumo di alcol, si inizia a bere più tardi

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 12:47



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine,

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10-11 anni

Redazione ANSA

SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMP

04 dicembre 2019
12:06
NEWS



© ANSA/EPA

CLICCA PER INGRANDIRE

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Questioni sociali (generico) | Adolescenza | Internet | Maurizio Tucci | Associazione Culturale Pediatri

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10/11 anni

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 11:39



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

Corriere Adriatico TV



Il Collegio, Mariana Aresta in ospedale per problemi respiratori: «Sono stremata»



Amici 19, Talisa perde il controllo con Umberto durante il ballo bollente: "Che sta succedendo?"

VIDEO PIU VISTO



Carlo e Camilla, separazione con ricatto: quanto vuole Camilla per non spifferare certi segreti



GUIDA ALLO SHOPPING



Addobbi per l'albero di Natale: le migliori proposte per decorare la festa più bella dell'anno

LE NEWS PIÚ LETTE

Travolto mentre attraversa con la figlia di 2 anni in braccio: la piccola soccorsa con l'eliambulanza

EssereDocente

Allarme smartphone, giovani sempre più colpiti da insonnia da like



POSTED BY: WEBMASTER 4 DICEMBRE 2019

I dati emergono da un'analisi odierna de Il Sole 24 ore. I giovani passano troppe ore sui social e finiscono poi per restare insonni in attesa di un like. Non solo. Diminuiscono i ragazzi che praticano regolarmente attività sportiva, così come diminuisce la percentuale di giovani che legge. Di contro, aumentano i casi di cyberbullismo sul web, come riferito di recente.
L'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard su circa 2000 ragazzi che frequentano la terza media, non lascia dubbi:
il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni;
il 28% ottiene lo smartphone in regalo prima dei 10 anni;
una piccola minoranza lo ha dopo i 12 anni, quindi comunque in età sempre precoce;
il 54% inizia una regolare "vita" social tra gli 11 e i 12 anni;
il 12% usa internet prima dei 10 anni;
il 15% non utilizza nemmeno una protezione per il proprio profilo social.
...

Leggi la notizia completa

Previous post Next post

Cerca ...

ARTICOLI PIÙ LETTI


AFAM, scandalo co.co.co: studenti e professionisti invocano intervento Ministero


TFA sostegno 2020, ITP solo se abilitati o con laurea breve + 24 CFU. Nuovi requisiti di accesso


Ferie ATA che usufruisce dell'art. 59 su supplenza come docente


Ingabbiati infanzia e primaria: PAS e concorso straordinario anche per noi

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

RIFLESSIONI

BLOG di FRANCESCO MACRI – FIDAE



4 DICEMBRE 2019

CONDIZIONE GIOVANILE, TEMATICHE EDUCATIVE

ADOLESCENTI E STILI DI VITA. ALLARME SMARTPHONE: CRESCE L'INSONNIA DA LIKE

Marzio Bartoloni

L'uso di smartphone e social è sempre più precoce e dilaga già tra i 10 e gli 11 anni, con sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. Aumentano i casi di cyberbullismo mentre diminuisce la già scarsa propensione alla lettura.



Un ragazzo su quattro poi non fa alcuna attività sportiva. A questo si aggiunge una emergenza sonno: gli adolescenti vanno a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte.

È questa l'allarmante fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

Cellulari e social

I risultati dell'indagine realizzata su di un campione di oltre 2mila ragazzi che frequentano la terza media – con la collaborazione dell'associazione culturale pediatri e l'Osservatorio permanente giovani ed alcol – fa venire i brividi sulla precocità dell'uso delle tecnologie.

Iscriviti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Ecco i numeri: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% (era il 18% nella edizione precedente della ricerca del 2017) lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Fenomeni questi tutti in grande crescita. Aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (era l'11% cresce al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quando l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) «così non ti prendono per un bambino».

«al di là dei pericoli più visibili , la deriva del cyberbullismo è il più evidente, – afferma **Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza –** la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro». «Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale».

Sonno on line



Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si ripercuotono pesantemente sul sonno. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di n libro.

Cyberbullismo

Altro dato allarmante è poi quello del bullismo on line. Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo però è il fatto che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.
Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è

Iscriviti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.



Poca lettura e poco sport

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.
Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Per approfondire:

- Perché l'app Tik Tok vuole i dati dei vostri figli
- Attenzione ai bambini con lo smartphone

in Il Sole 24 Ore, 04 dicembre 2019

Condividi:

Twitter Facebook

Mi piace

Piace a un blogger.

← Articolo precedente Articolo successivo →

Iscriviti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE E BENESSERE


Colesterolo alto, rischio infarto e ictus specie per under-45


Calcio: Torino Belotti ancora stop, danno a fibre muscolari


Chewing gum senza zucchero può aiutare a prevenire le carie



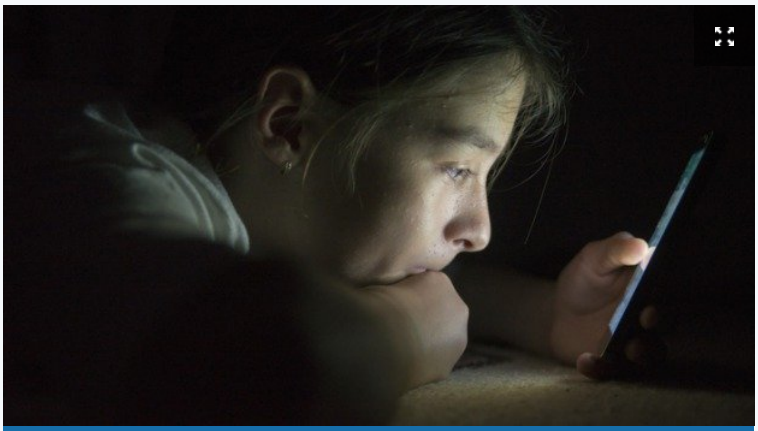
0 COMMENTI 0 0 0 0 0 STAMPA DIMENSIONE TESTO

SALUTE E BENESSERE

HOME › SALUTE E BENESSERE › ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 Dicembre 2019

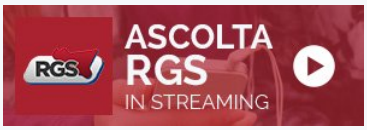


Adolescenti e smartphone

© ANSA

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.





GDSlive

I PIÙ LETTI OGGI

L'oroscopo di oggi,

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON facebook

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *

Ho letto l'informativa sulla la tutela della privacy e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

INVIA

* CAMPI OBBLIGATORI

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA:

INVIA FOTO O VIDEO

SCRIVI ALLA REDAZIONE

ALTRE NOTIZIE



dicembre, segno per segno



Pensioni a dicembre, arrivano il bonus da 155 euro e la tredicesima: a chi spettano



Reddito di cittadinanza, pagamento del mese di dicembre: ecco quando arriva



Bollo auto non pagato, ok alla banca dati unica anti evasori: il ruolo dell'agenzia delle entrate

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto l'informativa sulla la tutela della privacy e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

TERRA E GUSTO


In Italia 1 morte su 3 per rischi evitabili,meno di media Ue


Clima: Cia, 200mila alveari scomparsi in Italia in 5 anni


Sisma: Cia, più sinergie per rilanciare l'Appennino ferito



0 COMMENTI 0 0 0 0 0 STAMPA DIMENSIONE TESTO

TERRA E GUSTO

HOME › TERRA E GUSTO › PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 Dicembre 2019

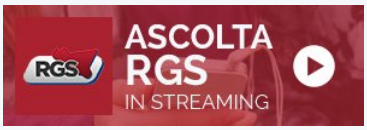


© ANSA

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle





GDSlive

I PIÙ LETTI OGGI

L'oroscopo di oggi,

femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

© Riproduzione riservata


dicembre, segno per segno


Pensioni a dicembre, arrivano il bonus da 155 euro e la tredicesima: a chi spettano


Reddito di cittadinanza, pagamento del mese di dicembre: ecco quando arriva


Bollo auto non pagato, ok alla banca dati unica anti evasori: il ruolo dell'agenzia delle entrate

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto l'informativa sulla la tutela della privacy e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON facebook

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *

Ho letto l'informativa sulla la tutela della privacy e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

INVIA

* CAMPI OBBLIGATORI

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA:

INVIA FOTO O VIDEO

SCRIVI ALLA REDAZIONE

ALTRE NOTIZIE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 A- A+



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle

Foto

Video

Alimentare: i contenuti della nuova direttiva europea

TERRA-E-GUSTO



In Usa vola la Valpolicella ed incalza il Borgogna

TERRA-E-GUSTO



Cina: Vino Italiano trend di cultura tra i giovani cinesi

TERRA-E-GUSTO



Veneto meta turistica per svizzeri in cerca di qualita'

TERRA-E-GUSTO

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).



04 dicembre 2019 A- A+

Home
Cronaca
Sport
Cultura e Spettacoli
Economia
Italia-Mondo
Foto
Video
Prima pagina

S.E.T.A. S.p.A. - Via A. Volta n. 10 - 39100 Bolzano - P.I. 00274700228

Redazione | Scriveteci | Rss/xml | Pubblicità | Privacy

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

>>>ANSA/ Indagine sugli adolescenti,lo smartphone come una droga

04 dicembre 2019 A- A+

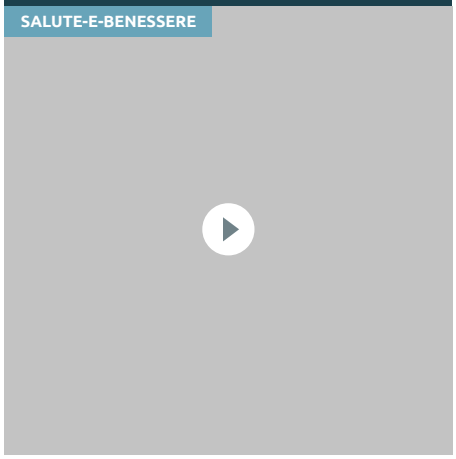
(di Adele Lapertosa) (ANSA) - ROMA, 4 DIC - Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. (ANSA).

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicita'"

SALUTE-E-BENESSERE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 A- A+

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017). (ANSA).

04 dicembre 2019 A- A+

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



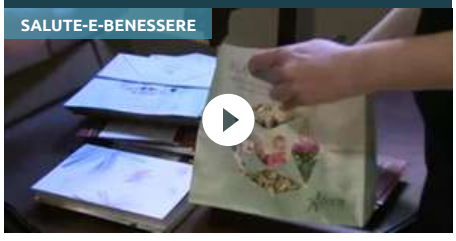
Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicita'"

SALUTE-E-BENESSERE



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENESSERE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 dicembre 2019 A- A+



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



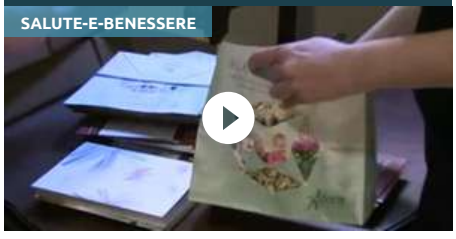
Giornata del malato, Bambino Gesu'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicita'"

SALUTE-E-BENESSERE



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENESSERE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.



04 dicembre 2019 A- A+

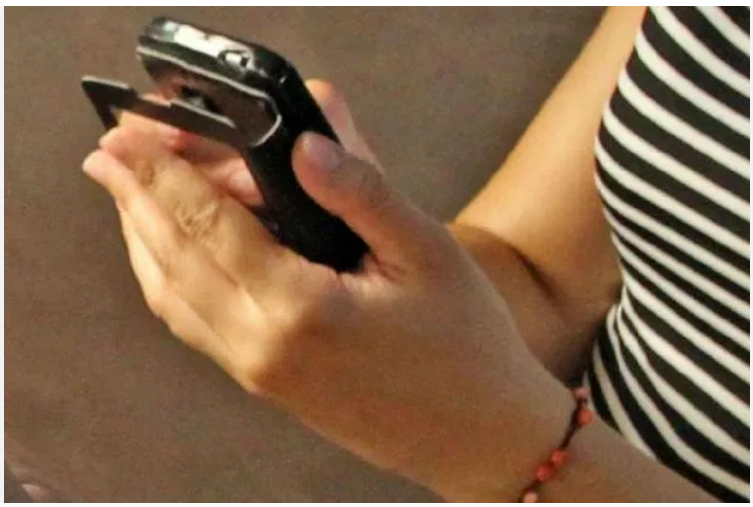
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

GOSALUTE

ADNKRONOS SALUTE E BENESSERE

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

24 minuti fa Aggiungi un commento gosalute 5 Min. Lettura



Letture: 3

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

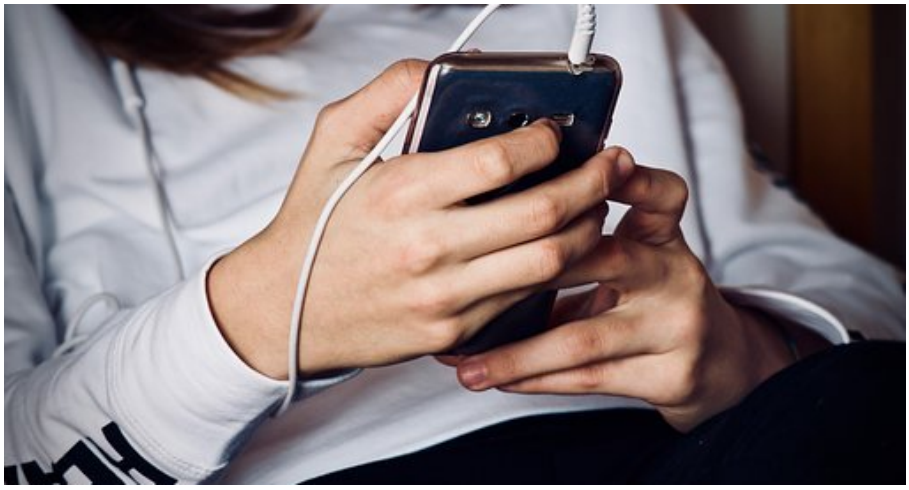
Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Help CONSUMATORI
L'informazione per i cittadini responsabili

per Merito SCOPRI COME ATTIVARLO Messaggio pubblicitario. INTESA SANPAOLO



Adolescenti e smartphone: i risultati dell'indagine di Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard

Tech Minori

Adolescenti, mai senza smartphone. Si dorme sempre meno e male

Adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessi al giudizio degli altri. E compaiono nuovi fenomeni: l'insonnia da smartphone

4 Dicembre 2019 di **Elena Leoparco**

Hanno lo smartphone in mano tra i 10 e gli 11 anni (60%) e una vita social molto intensa nonostante la giovane età. È questa l'evidenza che balza subito agli occhi leggendo i risultati

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

dell'indagine "Adolescenti e Stili di vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

Sui social preoccupa soprattutto la **grande superficialità con la quale i ragazzi tutelano la loro privacy**, lasciando molto spesso il profilo impostato come "pubblico" (tra l'1% e i 15% non adotta alcuna misura di protezione dei propri contenuti).

Inoltre, benchè sia prevista un'età minima per l'iscrizione ad un social network, pochi si fanno scrupolo a dichiarare un'età falsa per poter creare un account.

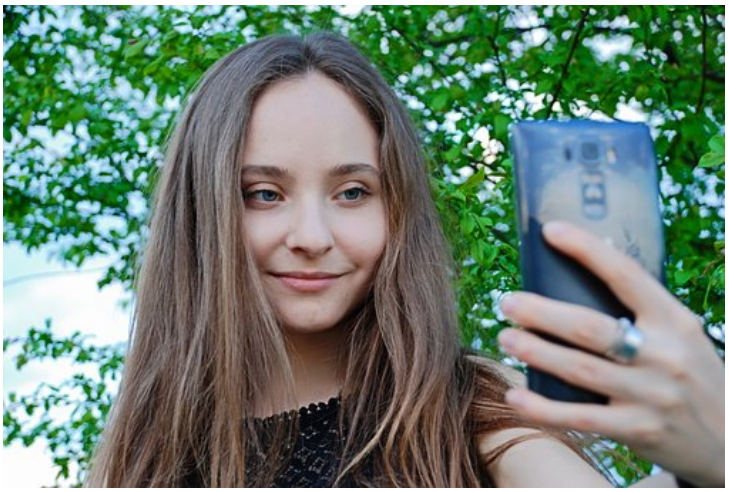
A tutto "social"

Il 47% indica l'età minima per poter accedere (16 anni, nel caso di Facebook ad esempio), il 20% dichiara un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché, spiegano i ragazzi, "così non ti prendono per un bambino". Poco importa se in questo modo ci si espeone più o meno inconsapevolmente a contenuti e discorsi tutt'altro che adatti alla propria età.

> *"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando* ***non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti*** *e insidiosi anche ad età ben più mature".*

Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessa al giudizio degli altri che si esplicita in like e follower.

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.



Adolescenti: Social, cybullismo e insonnia

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) **con episodi di cyberbullismo**. Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Sonno "on-line"

Ma il cyber bullismo non è l'unica conseguenza dannosa dell'uso costante di smartphone e social. Il vamping, ovvero l'insonnia indotta dalla bulimia da connessione, sta diventando un problema per molti ragazzi. **Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte** ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere **problemi ad addormentarsi** (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

> *"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell`Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero* ***disturbo del ritmo sonno-veglia*** *dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola)".*

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

Scrive per noi



Elena Leoparco

Non sono una nativa digitale ma ho imparato in fretta. Social e tendenze online non smettono mai di stuzzicare la mia curiosità, con un occhio sempre vigile su rischi e pericoli che possono nascondersi nella rete. Una laurea in comunicazione e una in cooperazione internazionale sono la base della mia formazione. Help Consumatori è "casa mia" fin dal praticantato da giornalista, iniziato nel lontano 2012.

Ultimi articoli

Tutti gli articoli



2019.12.04

Adolescenti, mai senza smartphone. Si dorme sempre meno e male



2019.12.04

In palestra? 7 italiani su 10 rimandano l'appuntamento con la forma fisica a gennaio



2019.12.04

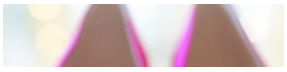
Ladri 4.0, Natale occasione ghiotta per i furti in casa. Complici i social

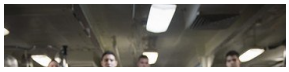


2019.12.03

Buono postale "ritoccato", Confconsumatori segna una vittoria a Messina

Ti potrebbe interessare...







Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ILDUBBIO

SALUTE

Adnkronos

4 Dec 2019 18:04 CET

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: [...]



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Log in

Commenti: 0 Ordina per Meno recenti

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ILDUBBIO

SALUTE

Adnkronos

4 Dec 2019 13:20 CET

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Log in

Commenti: 0

Ordina per **Meno recenti**

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Il Faro
www.ilfaroinrete.it
Giornale di Informazione, comunicazione in rete ed eventi





STUDIO LEGA CIVILE E TRIBUTARIO
Avv. Daria Colica e Avv. Valeria Zuccarello
Roma - Viale di Val Fiorita 90 - tel 06.45556854 fax 06.6651191
Lido di Ostia - Via Costanzo Casana 55 - cell 339.2001966 - 347.9368029
v.zuccar@tin.it - dariacolica@gmail.com
Rubrica personalizzata su: www.ilfaroinrete.it
Studio Legale



Senza categoria

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

4 Dicembre 2019 | Il Faro | 0 Commenti

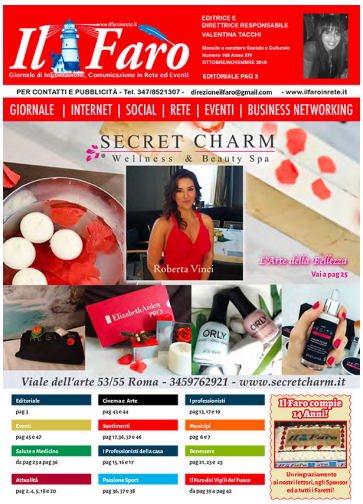
Please follow and like us:

ANSA.IT –

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente

GIORNALE IN RETE



Archivio Giornale



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Please follow and like us:

← Cane veglia padrone morto | la scoperta dopo giorni

Bibbiano, Zingaretti: "Si vergognino autori campagna contro Pd" →

Potrebbe anche interessarti



Video – Isernia, impegnativo intervento dei Vigili del Fuoco per soccorrere e portare in salvo una mucca

28 Maggio 2019 0



Incendio di un mezzo pesante carico di legname

2 Ottobre 2019 0



Fienile in fiamme a Domusnovas, vigili del fuoco al lavoro per tutta la notte

28 Luglio 2019 0

cristinaaiuti@studioaiuti.it PEC: luca Web: ww

I PROFESSIONISTI



Attualità eventi I professionisti

LA PALESTRA EMOZIONALE (come allenare la tua intelligenza emotiva)

26 Novembre 2019 Il Faro 0

Please follow and like us: ELVIRA PARACINI SIAMO UN TUTT'UNO. Da più parti, da scienziati di vari settori, arriva il



Osteopatia e salute femminile

3 Novembre 2019 0



Studio dentistico DANIELE GENSINI: accoglienza, qualità e soddisfazione del cliente

3 Novembre 2019 0



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

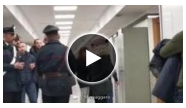
COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI 0 di 0 commenti presenti

ILMATTINO TV



Napoli, ritiro al via: il punto di Pino Taormina da Castel Volturno



Omicidio Luca Sacchi, Anastasia con berretto e occhiali da sole per l'interrogatorio

VIDEO PIU VISTO



«Matrimonio tra Ida e Riccardo in prima serata», la proposta a Maria dopo le anticipazioni di U&D

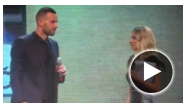


LE PIÚ CONDIVISE



Fa sesso con la compagna di scuola di sedici anni. Il padre lo aggredisce: «Hai disonorato mia figlia, ora la sposi»

827



Diletta Leotta, che gaffe con Handanovic e il portiere dell'Inter non la prende bene

548



Donna in stato vegetativo si sveglia sentendo sua figlia che le chiede di allattarla

di Marta Ferraro

2091

GUIDA ALLO SHOPPING

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Sport, una ragazza su tre smette a 13-14 anni: mancanza di tempo o «motivi economici»

MIND THE GAP

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è «non ho tempo», un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici.

APPROFONDIMENTI



ALTRI SPORT
Parte il progetto Assist, attività sportiva gratuita ai...



LO STUDIO
Teenager italiani sedentari e a rischio alcol: l'allarme lanciato...

È quanto emerge dall'indagine “Adolescenti e stili di vità”, realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. «Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo».

«Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investirè le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Wednesday, December 4, 2019

Search MENU

il Metropolitano.it

SALUTE

Salute. Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza

PrM 1 — 4 Dicembre 2019 • comments off



42% Non conosce gruppo sanguigno, 1 ragazza su tre non ha fatto vaccinazione HPV

(DIRE) Roma, 4 Dic. – La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (eta' 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'eta' in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane eta' del



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

"Non e' certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Universita' di Palermo -, ma e' necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri gia' propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilita' dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui piu' devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione".

La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva pero', in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy.

Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si e' minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono pero' anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) puo' essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato pero' che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

"Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volonta', ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health e' stato progettato e costruito – prosegue Agosta – e' proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; cosi' come il nostro impegno sociale e' mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni".

Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilita' dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto piu' utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre piu' spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

(Com/Vid/ Dire)

adolescenti · hpv · vaccinazione

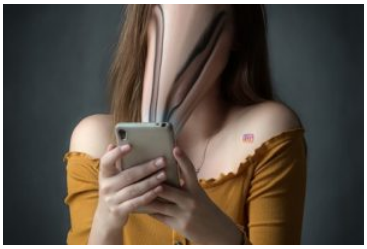
Recommended For You



Cancro alla prostata: gli scienziati sviluppano un test delle urine a casa



Demenza e calcio: vietare colpi di testa per i ragazzini che giocano a calcio



News Psicologia. Filtri Instagram, psichiatria: a rischio autostima

About the Author: PrM 1

RECENT POSTS



Alle Muse "Linee del tempo dal 1783 al 1908": Rivive la Reggio Storica – Virtuale
4 Dicembre 2019

Salute. Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza
4 Dicembre 2019

Pubblicità

ITALIA Osteoporosi, regole più chiare per prescrivere la vitamina D

IL MILANESE IMBRUTTITO L'economia spiegata dal Nano: il debito pubblico

FIUME DI DENARO Bancomat privati a rischio se il contante sfugge alle regole

ADOLESCENTI E STILI DI VITA

Bambini, allarme smartphone. Sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like

Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva.

di Marzio Bartoloni

4 dicembre 2019

Salva Commenta



Adolescenti social addicted rischiano ansia e depressione

4' di lettura

L'uso di smartphone e social è sempre più precoce e dilaga già tra i 10 e gli 11 anni, con sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. Aumentano i casi di cyberbullismo mentre diminuisce la già scarsa propensione alla lettura.

Un ragazzo su quattro poi non fa alcuna attività sportiva. A questo si aggiunge una emergenza sonno: gli adolescenti vanno a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte.

Pubblicità

È questa l'allarmante fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» realizzata da **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Ricerca **Iard**.

Attenzione ai bambini con lo smartphone
SCOPRI DI PIÙ

Cellulari e social

I risultati dell'indagine realizzata su di un campione di oltre 2mila ragazzi che frequentano la terza media - con la collaborazione dell'associazione culturale pediatri e l'Osservatorio permanente giovani ed alcol - fa venire i brividi sulla precocità dell'uso delle tecnologie.

Ecco i numeri: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% (era il 18% nella edizione precedente della ricerca del 2017) lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Fenomeni questi tutti in grande crescita. Aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (era l'11% cresce al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quando l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) «così non ti prendono per un bambino».



Cresce mercato degli smartphone, prima volta in due anni

«al di là dei pericoli più visibili , la deriva del cyberbullismo è il più evidente, - afferma **Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza** - la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro». «Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale».

Come cresce l'uso di smartphone e social

A quanti anni hai avuto lo smartphone?

	2016	2019	Maschi	Femmine
14	0,6	0,1	0,1	0,1
13	3,3	2,8	2,5	3,1
12	17,2	8,3	7,6	9
11	34,8	26,3	24,3	28,2
10	22,3	32,3	32,9	31,7
Meno di 10	18,6	28,1	30,5	25,6
Non ho smartphone	1,7	0,7	0,6	0,8

A quanti anni hai iniziato ad utilizzare i social network?

	2016	2019	Maschi	Femmine
14	7	0,3	0,3	0,3
13	11,6	7,3	7,4	7,2
12	31,5	23,5	21,6	25,4
11	32,2	31,6	31,4	31,8
10	13	22,8	22,4	23,2
Meno di 10	7,5	11,7	13,9	9,5
Non utilizzo social network	3,5	0,8	0,6	1

Sonno on line

Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si ripercuotono pesantemente sul sonno. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di un libro.

L'insonnia da like

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Il telefonino di notte

	Maschi	Femmine
Lo spengo	44,3	34,2
Lo tengo sempre acceso	21,3	20,2
Lo tengo sempre acceso ma tolgo la suoneria	32,6	44,2

Sui social durante la notte

	Maschi	Femmine
No	44,2	39,7
Si, capita	54,2	59,2

Cyberbullismo

Altro dato allarmante è poi quello del bullismo on line. Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo però è il fatto che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Poca lettura e poco sport

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Per approfondire:

- Perché l'app Tik Tok vuole i dati dei vostri figli
- Attenzione ai bambini con lo smartphone

Riproduzione riservata ©

Istituto di Ricerca Iard · Laboratorio Adolescenza · Maurizio Tucci · Meno

PER SAPERNE DI PIÙ

Dai inizio alla discussione

0

Scrivi un commento...

Disclaimer

COMMENTA

Brand connect

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, allarme smartphone: Sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like



Il primo smartphone 'arriva' tra i 10 e gli 11 anni, per il 60% dei giovanissimi, un 28% però lo riceve già prima di compiere i 10 anni e tra i 10 e i 12 anni, per il 54%, inizia anche la "vita in rete" con l'approdo sui social network. Emerge dall'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD (curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento), con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e presentata oggi a Milano.

L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.
Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 dell'indagine, Istituto IARD evidenzia "una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal 'social'".

E se l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, i giovanissimi non rinunciano: il 47%, infatti, indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Riguardo alle tipologie di social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzate, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente.

WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti. "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione.

Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

04/12/2019 DI ALESSANDRO NUNZIATI

ALTRE NOTIZIE



NEWS – 03/12/2019

Greta Thunberg arriva a Lisbona, verso la COP 25 di Madrid

Greta Thunberg è arrivata nel porto di Lisbona, di ritorno...



NEWS – 03/12/2019

Donald Trump: "niente Digital tax o dazi"

Donald Trump entra in rotta di collisione con gli alleati...



DIRITTI UMANI – 02/12/2019

Scioccanti abusi su bambine indigene nelle scuole residenziali dell'India

Survival International denuncia che quindici bambine sono state drogate e...



NEWS – 02/12/2019

Maltempo: allerta arancione su Veneto ed Emilia-Romagna, gialla in otto regioni

Allerta gialla in Abruzzo, Marche, Molise, Lazio, Liguria, Lombardia, Toscana...



NEWS – 01/12/2019

Decorazioni natalizie a tema "Auschwitz" rimosse da Amazon

Non c'è limite al peggio perché ormai in rete si...



NEWS – 01/12/2019

Freddo polare in arrivo su tutta l'Italia

Aria fredda di estrazione russa si dirigerà verso l'Italia da...

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

IN TERRIS
Quotidiano Digitale fondato da don Aldo Buonaiuto

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019 | SANTA BARBARA

Aggiornato: 17:01

SOCIALE

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019, 16:17, IN TERRIS

RAPPORTO

Ipertecnologici, ma insonni e bullizzati: ecco i bambini digitali

La denuncia di pediatri e associazioni. Umberto Rapetto avverte a Interris: "La continua sollecitazione modifica la psiche"

MARCO GRIECO



Bambini ipertecnologici, ma sempre più insonni e soggetti al **cyberbullismo**. È il quadro dei giovani italiani che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che ha preso in esame oltre **2000 studenti di terza media**. Secondo la ricerca, circa il 60% degli intervistati dichiara di aver avuto un cellulare fra i **10** e gli **11 anni**. Oggi, l'utilizzo dello smartphone è anche funzionale ai social ed alle app di *community*: il 54% degli intervistati inizia ad usarli fra gli 11 e i 12 anni, il 12% prima dei dieci anni. "C'è da sottolineare una tendenza ad avvicinarsi in età prescolare

PayPal Supporta con una donazione Fai una donazione a Interris Iscriviti alla newsletter

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

che questa forma di indipendenza che si vuole ad installare è molto preoccupante" ha aggiunto.

Dipendenti da internet

Il documento avverte dai rischi di dipendenza dal web. L'allarme era già stato lanciato un mese fa al Web Summit di Lisbona, dove **Justin McLeod**, fondatore e CEO dell'app di dating *Hinge*, ha comparato la dipendenza da smartphone a quella da sostanze stupefacenti: "Non credo che il cervello riconosca davvero la differenza, ma otterrà le stesse 'botte' neurochimiche sia quando avrà a che fare con uno shot di alcol o una striscia di cocaina, sia quando si tirerà fuori il telefono per controllare le ultime notifiche push" ha detto McLeod, che ha un passato da tossicodipendente. L'allarme è stato lanciato anche in Italia: "Si parla di ***internet addiction***, di vincolo stabile nei confonti degli strumenti che consentono di navigare online o di avere opportunità di intrattenimento come i videogiochi, dimenticando che la continua **sollecitazione**, da quella visiva a quella acustica, sono un fattore che va a modificare la **stabilità psicologica** di chi, giovanissimo, non ha ancora gli anticorpi per poter dosare l'acquisizione di emozioni nel quotidiano. Non meraviglia che i giovani presentino, dunque, un'instabilità di carattere emotivo" è il commento del generale Rapetto, per nulla meravigliato che un **abuso** dello strumento si rifletta nel ritmo veglia-sonno del giovane: "Molto spesso l'utilizzo di questi strumenti avviene in orari che non sono adatti per la fruizione di questo contenuto" ha detto.

Giovani sempre più insicuri

L'utilizzo di app e dei social network costante porta, inoltre, i giovani a scontrarsi con le loro insicurezze: "L'essere sempre in vetrina e psicologicamente **dipendenti** dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto da modificare il modo di comunicare tra loro" ha affermato all'*Ansa* Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza. Tutto questo genera derive sociali, come il **cyberbullismo. Rapetto**, che ha fondato il **Gruppo Anticrimine Tecnologico**, asserisce con fermezza la gravità di questa tendenza: "Chi ha prepotenza trova nello strumento digitale un rafforzamento. C'è chi riesce a utilizzare uno smartphone come una pietra da lanciare e ogni messaggio diventa una sassata. Questo - sottolinea - fa sì che ci sia un incremento del fenomeno del cosiddetto *flaming* [cioè la tendenza a reiterare insulti e offese via web, *ndr*] ed è facile che questi strumenti vengano soprattutto proiettati al futuro, e non considerati come una manifestazione istantanea".

Commenti

Gentile lettore,

la redazione si riserva di approvare i commenti prima della loro pubblicazione.

Scrivi il tuo commento

Nome

E-mail

Il tuo commento

Accetto l'informativa sulla privacy

Invia

Avviso: *le pubblicità che appaiono in pagina sono gestite automaticamente da Google. Pur avendo messo tutti i filtri necessari, potrebbe capitare di trovare qualche banner che desta perplessità. Nel caso, anche se non dipende dalla nostra volontà, ce ne scusiamo con i lettori.*

Fai una donazione

Vuoi essere aggiornato?

PayPal Supporta con una donazione Fai una donazione a Interris

Iscriviti alla newsletter

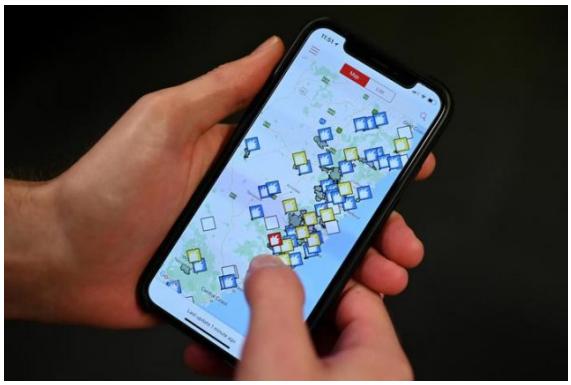
WEDNESDAY, DECEMBER 4, 2019

ITALYOGGI

SPAZIO PUBBLICITARIO

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

December 4, 2019 3



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© Copyrights © 2019 . All rights reserved



More ▾ Create Blog Sign In

Blog di informazione e archivio del portale http://www.laboratoriopoliziademocratica.it. Inizio pubblicazione del blog: 1° settembre 2010. Tutte le immagini presenti nel blog vengono prelevate da google o da altri blog

Select Language ▼

OROLOGIO

horlogeparlante.com
Roma Italia
CET

NEWS

CERCA NEL BLOG

Cerca

OGNI 24ORE, SE VORRAI, POTRAI RICEVE LE NOTIZIE DEL GIORNO PUBBLICATE IN QUESTO BLOG

Email address... Submit

LETTORI FISSI

Followers (37) Next

Follow

VISUALIZZAZIONI TOTALI

2 8 6 7 7 3 5

PORTALE LABORATORIO

Raccolta di notizie giuridiche e non solo

ARCHIVIO BLOG

MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE 2019

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019 11.24.46

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza Roma, 4 dic. (askanews) - La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di Salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV. I dati - non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti - derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti - nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della Salute, dall'altro emerge - proprio considerando la giovane età del campione - anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno - afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo -, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di Salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia". A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli

IL VALORE DI QUESTO BLOG

This Site is Worth
$ 45,312.95
How Much is Your Site Worth?
URLAPPRAISAL

OLTRE 4MILA PUBBLICAZIONI DI LIBERA CONSULTAZIONE

issuu

POST PIÙ POPOLARI

Fuga di gas in strada a Roma, evacuate due palazzine =

DIRETTIVA 30 maggio 2018 , n. 844 Direttiva (UE) 2018/844 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 30 maggio 2018, che modifica la direttiva 2010/31/UE sulla prestazione energetica nell'edilizia e la direttiva 2012/27/UE sull'efficienza energetica. - Pubblicata nel n. L 156 del 19 giugno 2018 (18CE1519)

= Piazza Fontana: 50 anni fa la madre di tutte le stragi =

ROMA. SORPRESA ALLA MARCIGLIANA, SPUNTA VILLA RUSTICA III SECOLO A.C. /FOTO

** LA SETTIMANA IN COMMISSIONE A MONTECITORIO **

MALTEMPO. ROMA SOTT'ACQUA, STRADE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

► 2021 (1)
▼ 2019 (7751)
▼ dicembre (160)
► dic 31 (1)
▼ dic 04 (14)
Usa,approvato rapporto per impeachment Trump:prove...
USA: KIEVGATE, IL MISTERO TELEFONATE GIULIANI ALL'...
USA: IMPEACHMENT, 4 COSTITUZIONALISTI ALLA PRIMA A...
Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha...
TUMORI: STUDIO, EFFICACE TERAPIA 'PROTEGGI-CUORE' ...
CLIMA: GREENPEACE, OCEANI ASSORBONO CALORE E CO2 M...
NEWS SANITA'. Epatite C, in Italia 146.000 tossico...
**MANOVRA: SIBILIA A GUALTIERI, 'RISORSE PER VIGIL...
Vvff:Sibilia a Gualtieri, trovare soldi equiparazi...
Sibilia: troveremo soldi per stipendi vigili del f...
Mafia nigeriana:Polizia crea glossario per tradurr...
Sla: moglie si ammala e lui ipoteca casa per soste...
Repubblica - Open, i conti non tornano "Mancano al...
Corriere della Sera - L'acqua alta di Roma: e i ri...
► dic 03 (50)
► dic 02 (66)
► dic 01 (29)
► novembre (815)
► ottobre (721)
► settembre (953)
► agosto (1020)
► luglio (1115)
► giugno (1038)
► maggio (589)
► aprile (598)
► marzo (79)
► febbraio (255)
► gennaio (408)
► 2018 (4320)
► 2017 (2482)
► 2016 (3136)

adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti - afferma il professor Corsello - in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health - questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito - prosegue Agosta - è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni". Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori. red/Rus 20191204T112431Z

Pubblicato da Blog laboratorio polizia democratica a 14:33

Reazioni: divertente (0) interessante (0) eccezionale (0)

Post più recente Home page Post più vecchio

Iscriviti a: Commenti sul post (Atom)

ALLAGATE E SACCHI IMMONDIZIA GALLEGGIANTI /FOTO

LUNEDÌ 02 DICEMBRE 2019 20.35.21 MALTEMPO. ROMA SOTT'ACQUA, STRADE ALLAGATE E SACCHI IMMONDIZIA GALLEGGIANTI /FOTO DIR2476 3 POL 0 RR1 N...

>>>ANSA/ Caos dl fisco: si tratta per rivedere Rc auto familiare

== Trump: rapporto, abuso' del potere per favorire sua rielezione =

Uccise fidanzata: Calderoli, perche' non era in prigione?

DL FISCO: OK ASSUNZIONI PERSONALE SANITARIO FINO A +15% IN 2019-2021 =

LUNEDÌ 02 DICEMBRE 2019 20.33.13 DL FISCO: OK ASSUNZIONI PERSONALE SANITARIO FINO A +15% IN 2019-2021 = ADN1701 7 ECO 0 ADN ECO NAZ DL FISCO...

UN SOSTEGNO PER CONTINUARE AD INFORMARE

Donazione

Ogni giorno www.laboratoriopoliziademocratica.it mette a disposizione dei propri lettori informazione e contenuti, nel 90% dei casi, gratuiti. Vogliamo continuare a farlo, e a farlo sempre meglio. Se ritieni il nostro lavoro utile o semplicemente interessante, ti va di darci una mano? Puoi farlo con una piccola donazione, cliccando sul banner donazione. Grazie.

NOTA PER I SOSTENITORI



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

MasterX
Lab IULM | Master di giornalismo | Università Iulm | Milano

CRONACA, TODAY, TODAY - MILANO

INSONNIA E CYBERBULLISMO TRA I GIOVANI: I PERICOLI DELLO SMARTPHONE

42 MINUTI AGO *by* VITTORIA FRONTINI



L'asticella si è abbassata ancora: **smartphone** e social vengono usati sempre prima, accelerando e incrementando il rischio di **insonnia** e **cyberbullismo** tra i più giovani.

Questo il tema affrontato oggi a **Milano**, dove sono stati presentati i risultati dell'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" condotta dal **Laboratorio Adolescenza** e dall'**Istituto di Ricerca Iard**.

Su circa 2000 ragazzi di terza media, il **60%** ha ricevuto il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni. Risulta precoce anche l'utilizzo dei **social network,** stimato al 54% tra gli 11enni e i 12enni. La dipendenza psicologica dal giudizio degli altri, attraverso **like** o **followers**, aumenta l'insicurezza e i fenomeni di violenza telematica.

Il problema più evidente legato ai giovani dipendenti da smartphone rimane l'insonnia: questa sarebbe causata dall'utilizzo fino a tarda ora di apparecchiature elettroniche, che disturba la produzione di **melatonina**.
L'ormone, fondamentale per la regolazione del ritmo sonno-sveglia, viene confuso dagli schermi a luce blu dei nostri cellulari e di

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Spesso la dipendenza da smartphone e social sfocia anche in altri tipi di disturbi: la **Nomofobia**, il timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, o il **Ringxiety** (crasi delle parole inglesi *ring,* squillo, e *anxiety,* ansia), fenomeno psico-acustico che consiste nel sentire frequentemente squillare il telefono. Infine, se la comunicazione si riduce unicamente a uno scambio di messaggi, nei casi più estremi può portare alla **paura del confronto** faccia a faccia.

Queste **patologie** vengono spesso sottovalutate: i ragazzi sembrano non percepire la gravità e la pericolosità che derivano da un uso così incontrollato degli apparecchi.

Sarebbe anacronistico e controproducente censurare o limitare l'utilizzo degli smartphone nell'**epoca del progresso**. Il discorso del "tutto o niente", nel 2019, non può funzionare.

La soluzione c'è: **educare** i giovani al corretto uso della tecnologia.

TAGS: CYBERBULLISMO, GIOVANI, INSONNIA, MILANO, SMARTPHONE



VITTORIA FRONTINI

RELATED NEWS



MILANO E FABRIQ PREMIATI AGLI INNOVATION POLITICS AWARD DI BERLINO



DREAMLAB, UN'APP PER LA RICERCA CONTRO IL CANCRO



LIVE MAGAZINE, IL GIORNALE DAL VIVO CHE PORTA A TEATRO STORIE DI VITA



MILANO, 28ENNE PICCHIA LA COMPAGNA PER GELOSIA: ARRESTATO



LE SARDINE IN PIAZZA DUOMO, MILANO NON SI LEGA



MALTEMPO, LA SCALA "DANZA" PER LA FENICE ALLAGATA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

MeteoWeb

HOME » ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Salute: insonnia da social per gli adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Dilaga l'insonnia "da social": i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte

A cura di AdnKronos | 4 Dicembre 2019 14:06



Sempre più precoci con smartphone e social, gli **adolescenti italiani** già a 13-14 anni conoscono il **cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.
Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"*Un pericoloso esordio in età pressoché infantile* – afferma Tucci – *quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature*". Non solo, "*essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio* – evidenzia – *è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale*".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "*Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà* – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – *lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi*". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Valuta questo articolo

SSSSS No votes yet.

Mi piace 0 | 0 | 0

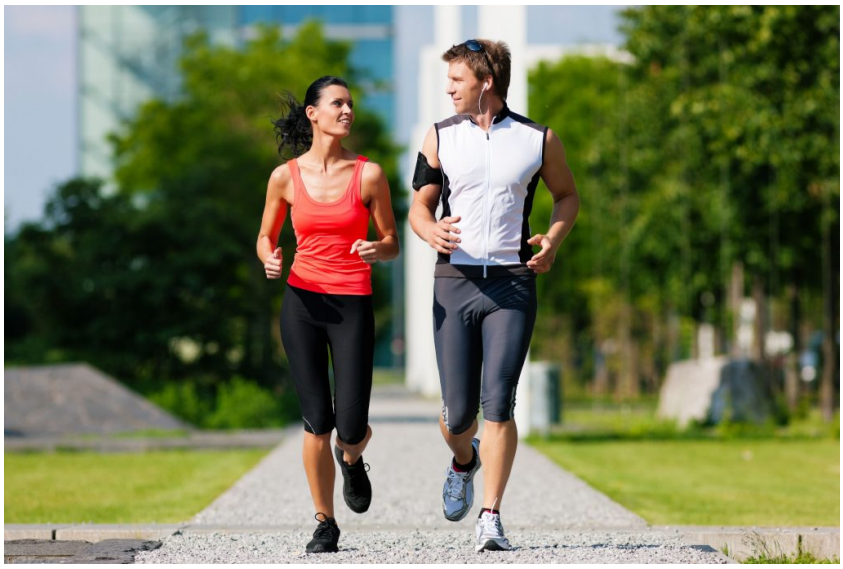
INFORMAZIONI PUBBLICITARIE

Sport: addio per il 30% delle ragazzine a 13-14 anni, il 7% per motivi economici

Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017)

A cura di AdnKronos | 4 Dicembre 2019 21:02

Mi piace



Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è “non ho tempo”, un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E’ quanto emerge dall’indagine ‘Adolescenti e stili di vita’, realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l’Osservatorio permanente giovani e alcol.

“Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all’Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – *lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l’attività fisica e sportiva è*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – *evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".*

Valuta questo articolo

SSSSS No votes yet.

Mi piace 0 | 0 | 0

INFORMAZIONI PUBBLICITARIE

Adolescenti? Dal medico solo se c'è un problema

Mi piace 0 Condividi 0 Tweet

Mer, 04/12/2019 - 23:12



PREVENZIONE

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV. I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

Richiami vaccinali. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, Ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo –, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

SALUTE



SANI FAKE

Scaldare a microonde è pericoloso?



AIDS

Fino al 29 test gratis al San Gallicano di Roma



SANI FAKE

Con la diarrea devo mangiare in bianco?



DERMATOLOGIA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia". A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Aspetti positivi. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso– afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni".

Card. Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

GIORGIA BONDANINI

Mi piace 0 Tweet

Commenti: 0 Ordina per Meno recenti

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

ARTICOLI CORRELATI



Salute: al via domenica la giornata del malato reumatico

L'iniziativa mette al centro dell'attenzione la prevenzione: a Roma si terrà dalle 10 alle 17 in piazza San Silvestro a Roma, con screening e visite gratuite

Instagram e anoressia Una guida per genitori e figli

Vademecum sul controverso rapporto tra il popolare social network e i disturbi alimentari

Dermatologia etnica, un workshop a Napoli



Scompenso cardiaco, servono nuove linee guida



Obiettivo mortalità zero per il tumore al seno

METEO





Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Giovani, l'indagine dell'Istituto Iard: primo smartphone e sui social già a 10 anni

□ 4 Dicembre 2019 □ redazione □ Cronaca □ 0



Il primo smartphone 'arriva' tra i 10 e gli 11 anni, per il 60% dei giovanissimi, un 28% però lo riceve già prima di compiere i 10 anni e tra i 10 e i 12 anni, per il 54%, inizia anche la "vita in rete" con l'approdo sui social network. Emerge dall'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD (curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento), con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e presentata oggi a Milano. L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 dell'indagine, Istituto IARD evidenzia "una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal 'social'". E se l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, i giovanissimi non rinunciano: il 47%, infatti, indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Riguardo alle tipologie di social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzate, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

MIA MAGAZINE

SALUTE



Medicina di genere, Macedonio Melloni primo ospedale dedicato interamente alla salute della donna

GREEN



Sostenibilità, A2A entra nel network internazionale "Circular Economy 100"

TERZO SETTORE



Milano fa bene: notizie solidali, appuntamenti e occasioni di incontro in città

CULTURA



Souq Film Festival, edizione da record: cinema e diritti all'Anteo [videonews]

INNOVAZIONE

Social Innovation CAMPUS

Mind, a febbraio il primo Social Innovation Campus: giovani coinvolti per costruire "futuro sostenibile"

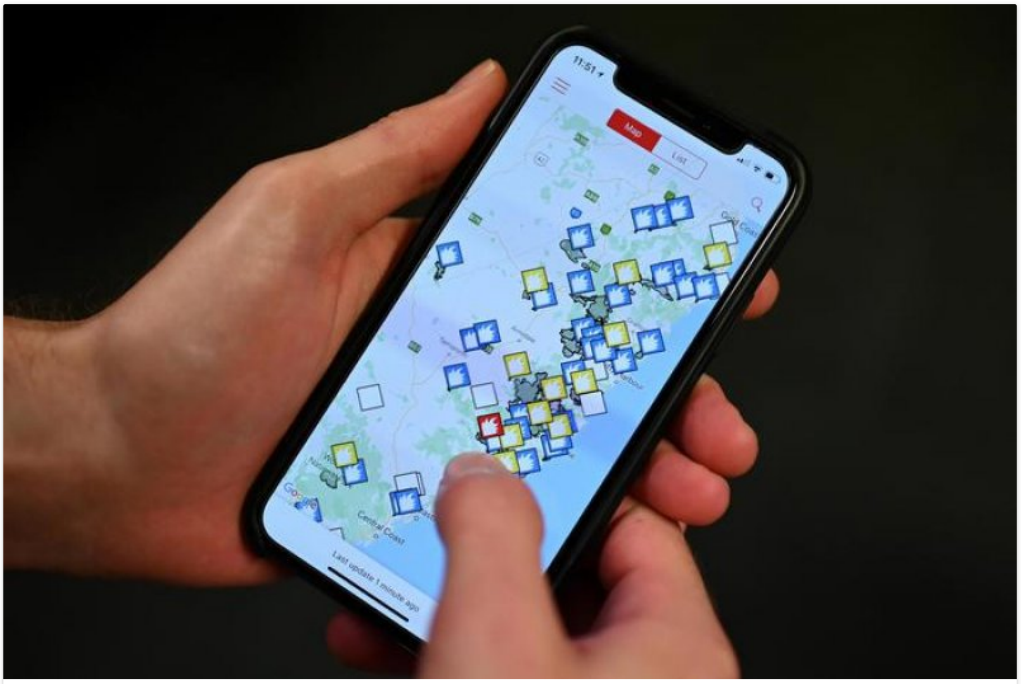
INNOVAZIONE



Palazzo Lombardia, A2A 'illumina' il Belvedere con nuove luci [videonews]

Mianews Agenzia Stampa Reg.Trib. N. 261/2018 - Un prodotto Edizioni Mia srls - C.F. e P. IVA 10506300960

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Pubblicato mercoledì, 04 dicembre 2019 - ANSA.it

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

CONDIVIDI

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

Pubblicato mercoledì, 04 dicembre 2019 - La Repubblica.it

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

Medicina e Ricerca "Smartphone e tablet peggiorano i rapporti in famiglia" di VALERIA PINI Insonnia da social
La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. Le ragazze leggono di più
Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.

Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.
La salute "fuori controllo"
La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Tag: #Salute #Medicina-e-ricerca

CONDIVIDI

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

TISCALI news

ultimora cronaca esteri economia politica salute interviste photostory strano ma vero

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici



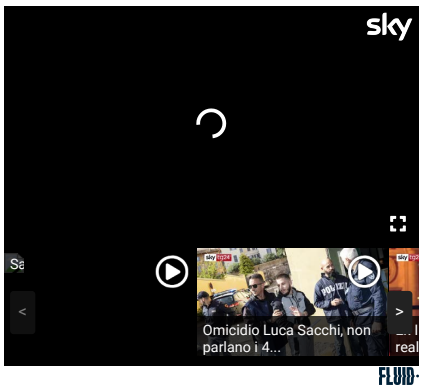
0

di ***Adnkronos***

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo". "Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".



4 dicembre 2019

0

Commenti

Commenti: 0 Ordina per Novità

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Attualità
Ultimora

Intrattenimento
Cinema

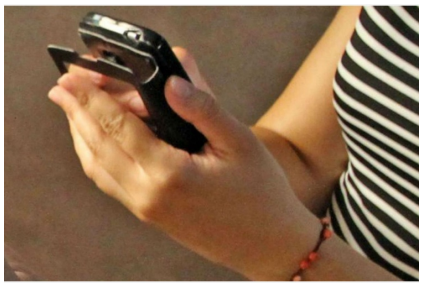
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

TISCALI news

ultimora cronaca esteri economia politica salute interviste photostory strano ma vero

Salute: è allarme per gli adolescenti italiani, sempre più insonnia da smartphone e social

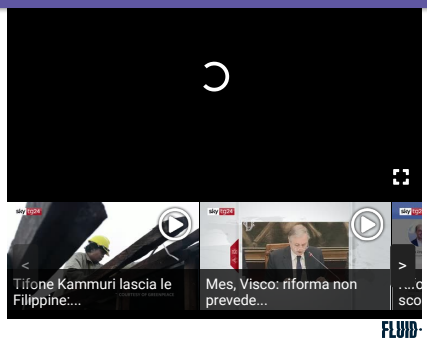


di *Tiscali News*

Sempre più precoci con **smartphone e social**, gli adolescenti italiani **già a 13-14 anni** conoscono il **cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura**, con il **telefonino comunicano** soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la **fotografia** degli '*appena teenager*' che emerge dall'indagine '*Adolescenti e stili di vita*', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE: È ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL



Fra le **note positive** emerse dal report, presentato a Milano, c'è il **consumo di sostanze alcoliche**: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le '**ubriacature' in gruppo.** Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità.

L'indagine - curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra **novembre 2018 e maggio 2019** su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono **sempre più precoci** con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua **vita in Rete tra gli 11 e i 12**, e il 12% prima dei 10 anni.

Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua **precocizzazione del fenomeno**", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, **il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23**% dice di essere

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e **psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri**, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone.

Tra di loro **mai una telefonata vera**, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il **calo di Facebook** e **l'incremento di Instagram**. Parabola discendente per **Ask Fm**, mentre è in crescita **Snap Chat**. Diventa consistente l'utilizzo di **Telegram e This Crush** (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su **TikTok**, esploso recentissimamente. **WhatsApp** è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte **cyberbullismo**, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi **non legge alcun libro** non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). C'è una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso. Quanto al **sonno**, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore.

D'altra parte, andando a letto tra **le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%**), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno **i teen-insonni** quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) **naviga su Internet** o **utilizza i social**; uno scarso **30% accende la televisione**, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

4 dicembre 2019

1

Commenti

Commenti: 0 Ordina per Novità

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

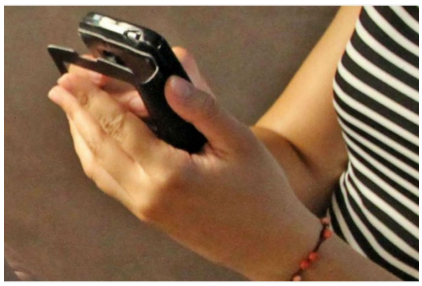
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

TISCALI news

ultimora cronaca esteri economia politica salute interviste photostory strano ma vero

Salute: è allarme per gli adolescenti italiani, sempre più insonnia da smartphone e social



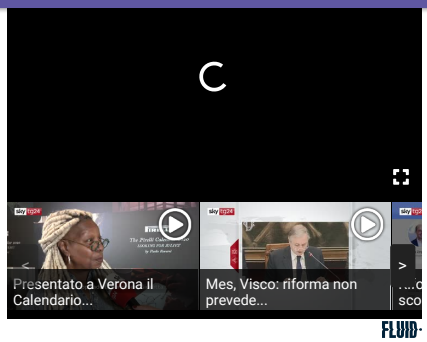
0

di *Tiscali News*

Sempre più precoci con **smartphone e social**, gli adolescenti italiani **già a 13-14 anni** conoscono il **cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura**, con il **telefonino comunicano** soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la **fotografia** degli '*appena teenager*' che emerge dall'indagine '*Adolescenti e stili di vita*', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT



Fra le **note positive** emerse dal report, presentato a Milano, c'è il **consumo di sostanze alcoliche**: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le '**ubriacature' in gruppo.** Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità.

L'indagine - curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra **novembre 2018 e maggio 2019** su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono **sempre più precoci** con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua **vita in Rete tra gli 11 e i 12**, e il 12% prima dei 10 anni.

Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua **precocizzazione del fenomeno**", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, **il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23**% dice di essere

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e **psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri**, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone.

Tra di loro **mai una telefonata vera**, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il **calo di Facebook** e **l'incremento di Instagram**. Parabola discendente per **Ask Fm**, mentre è in crescita **Snap Chat**. Diventa consistente l'utilizzo di **Telegram e This Crush** (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su **TikTok**, esploso recentissimamente. **WhatsApp** è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte **cyberbullismo**, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi **non legge alcun libro** non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). C'è una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso. Quanto al **sonno**, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore.

D'altra parte, andando a letto tra **le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%**), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno **i teen-insonni** quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) **naviga su Internet** o **utilizza i social**; uno scarso **30% accende la televisione**, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

4 dicembre 2019

0

Commenti

Commenti: 0 Ordina per Novità

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

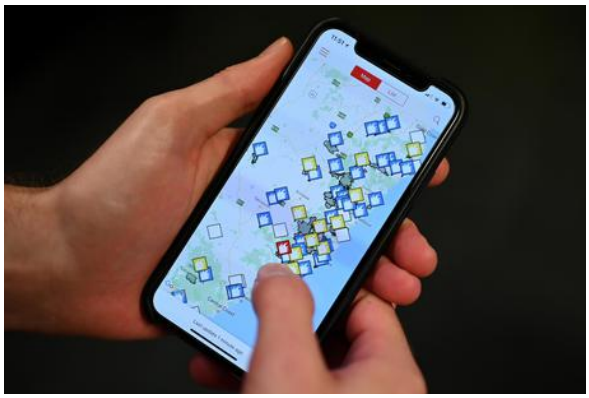
8.1 C Milano mercoledì, Dicembre 4, 2019 Accedi

Notizie Oggi

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

4 Dicembre 2019 0

Condividi su Facebook Tweet su Twitter



Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10-11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

[**Fonte articolo:** ANSA]

Post Views: 3

© 2017 Notizieoggi.com Termini di servizio Privacy Pubblicità Contact

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

SALUTE

04/12/2019 13:20 | AdnKronos | @Adnkronos

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età



IN PRIMO PIANO

A Olbia un incontro sulle demenze il prossimo 7 dicembre al Museo Archeologico

Prorogata l'allerta meteo per rischio idrogeologico fino a domani in Gallura

Operazione Black Friday a Olbia, in azione i cani antidroga della Gdf: arrestato un giovane

A Olbia parte "Open food" un laboratorio di cucina dedicato ai ragazzi delle scuole

Caccia al cinghiale ed eradicazione della peste suina, venerdì a Buddusò il convegno di Federcaccia

Allerta meteo per rischio idrogeologico domani in Gallura criticità gialla

Presentata in aeroporto la maglia della scuola calcio dell'Olbia

Incontro in aeroporto venerdì a Olbia dal titolo "La disabilità nella comunicazione"

Ritorna "Scorraboi con Noi"2019 domenica 8 dicembre alla scoperta della Gallura

Oggi Marcello Fois a Olbia per "Tinte Fosche- autunno in noir 2019"

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%)

LE NOTIZIE PIÙ LETTE

Caccia al cinghiale ed eradicazione della peste suina, venerdì a Buddusò il convegno di Federcaccia

Oggi Marcello Fois a Olbia per "Tinte Fosche- autunno in noir 2019"

Borse schermate con alluminio per rubare da Risparmio Casa a Olbia, arrestate due donne

Operazione Black Friday a Olbia, in azione i cani antidroga della Gdf: arrestato un giovane

Allerta meteo per rischio idrogeologico domani in Gallura criticità gialla

Prorogata l'allerta meteo per rischio idrogeologico fino a domani in Gallura

Incontro in aeroporto venerdì a Olbia dal titolo "La disabilità nella comunicazione"

L'ex premier Berlusconi allo stadio a Olbia: "Scusatemi, vi saluto perché devo andare a puttane"

Ritorna "Scorraboi con Noi"2019 domenica 8 dicembre alla scoperta della Gallura

Nascondeva cocaina, hashish e marijuana in casa, un 58enne arrestato a Olbia

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane
perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

LEGGI ANCHE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Mercoledì, 04 Dicembre 2019 NEWSLETTER PUBBLICI PROCLAMI PUBBLICIZZATI NOTIFICHE CONTATTACI

24 CFU scadenza iscrizioni 28 novembre X diventare insegnante! Clicca qui >> esami in un 1 giorno in 85 città

MASTER E DIPLOMI DI PERFEZIONAMENTO UNIVERSITARI online la nuova offerta formativa con oltre 180 corsi

Associazione Mnemosine ENTE ACCREDITATO M.I.U.R.

SERVIZI CONSULENZA SINDACALE – FISCALE ASSICURATI FORUM CALENDARIO

Ricerca personalizzata

OrizzonteScuola.it

PERSONALE ATA Collaboratore scolastico con 36 mesi di servizio? Ottieni anche tu la STABILIZZAZIONE ANIEF

HOME GUIDE DIVENTARE INSEGNANTI DIDATTICA FORMAZIONE E-BOOK SCADENZE ORIENTAMENTO E ALTERNANZA

CONCORSO A CATTEDRA Infanzia e primaria EdiSES

SPECIALI Concorso straordinario Concorso ordinario secondaria Speciale supplenze GDPR speciale 24 CFU

Allarme smartphone, giovani sempre più colpiti da insonnia da like

di redazione

PREPARATI AL CONCORSO DOCENTI

Accedi alle classi di concorso 24 CFU | CORSI SINGOLI

Scopri di più

Mi piace 8 Condividi



Utilizzo eccessivo dello smartphone, bambini sui social in età precoce colpiti da insonnia da like, aumentano casi di cyberbullismo sul web.

I dati emergono da un'analisi odierna de Il Sole 24 ore. I giovani passano troppe ore sui social e finiscono poi per restare insonni in attesa di un like. Non solo. Diminuiscono i ragazzi che praticano regolarmente attività sportiva, così come diminuisce la percentuale di giovani che legge. Di contro, aumentano i casi di cyberbullismo sul web, come riferito di recente.

L'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard su circa 2000 ragazzi che frequentano la terza media, non lascia dubbi:

- il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni;
- il 28% ottiene lo smartphone in regalo prima dei 10 anni;
- una piccola minoranza lo ha dopo i 12 anni, quindi comunque in età sempre precoce;
- il 54% inizia una regolare "vita" social tra gli 11 e i 12 anni;
- il 12% usa internet prima dei 10 anni;
- il 15% non utilizza nemmeno una protezione per il proprio profilo social.

Molti giovani inoltre, se il social richiede un'età minima per l'iscrizione, non rinunciano ma indicano un'età differente rispetto a quella che hanno.

CONCORSO STRAORDINARIO 24.000 posti Sei stato ESCLUSO? Hai diritto di partecipare anche tu! Ricorri con ANIEF

Associazione Mnemosine ENTE ACCREDITATO MIUR
· 24 CFU – Esami Validi in 85 città
· 200 Master e Perf. Universitari
· Omaggio: Tablet + Corsi MIUR
Chi segue... non sarà mai primo!
Iscrizioni aperte

eCAMPUS UNIVERSITÀ EIFORM
Consegui i 24 CFU obbligatori
Il tuo futuro è oggi.

Iscriviti alla newsletter di OrizzonteScuola!
Ricevi ogni sera nella tua casella di posta una e-mail con tutti gli aggiornamenti del network di orizzontescuola.it

4 Dic 2019 - 16:13 - redazione

Versione stampabile

Argomenti: *Varie*

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

POSTED BY: REDAZIONE WEB 4 DICEMBRE 2019



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

(Adnkronos)

SHARE | TWEET | PIN | SHARE

Previous post Next post

BE THE FIRST TO COMMENT ON "SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI"

Smartphone e social usati sempre prima. Tra gli adolescenti crescono insonnia e cyberbullismo

04/12/2019 | 13:01

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia. Sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.



cco (Photo by ROBIN WORRALL on Unsplash)

Condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, la ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.
Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

ARTICOLI CORRELATI

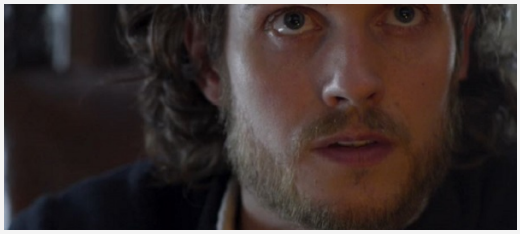
NEWSLETTER

Primaonline ha due servizi di newsletter:
- **Prima Report**: quotidiana - lunedì-Venerdì alle ore 19 - con le notizie importanti della giornata;
- **Primaonline**: multisettimanale con gli esclusivi Muy Confidencial, i dati e i documenti più importanti.

Iscriviti subito!

ISCRIVITI

ANALISI ASCOLTI TV



3 dicembre I Medici cala ma vince netto. Floris batte Berlinguer e Giordano

VEDI TUTTI

IN EDICOLA



Il nuovo numero di 'Prima' è in edicola e disponibile in edizione digitale

Abbonati

DOCUMENTI

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

Quotidiano di Puglia TV



Taranto, sorpresa nella perquisizione: 40mila euro e una dentiera d'oro - VIDEO



Alfonso Signorini e i coming out: cosa svela su Gabriel Garko e altri vip dalla sessualità "fluida"

VIDEO PIU VISTO



I commentatori fiorentini sbeffeggiano La Mantia, ma quando segna... (VIDEO)



GUIDA ALLO SHOPPING



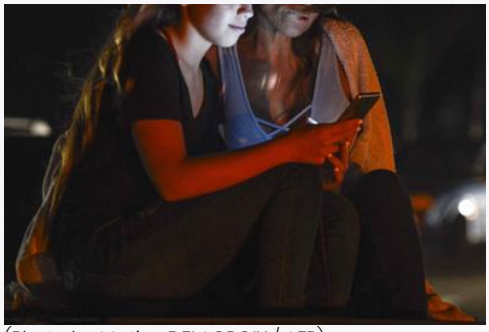
Quali sono le migliori statuine del presepe per rapporto qualità prezzo?

LE NEWS PIÚ LETTE

ULTIMA ORA

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

Pubblicato da Fonte AdnKronos in data 3 Dicembre 2019



(Photo by Matias DELACROIX / AFP)
Pubblicato il: 04/12/2019 15:01

di Margherita Lopes
Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già s**carsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social':** i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica

Ascolta la nostra Web Radio

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

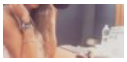
AUTORE
FONTE ADNKRONOS

Archivio autore

OPINIONI DEI LETTORI

PROSSIMI SHOW

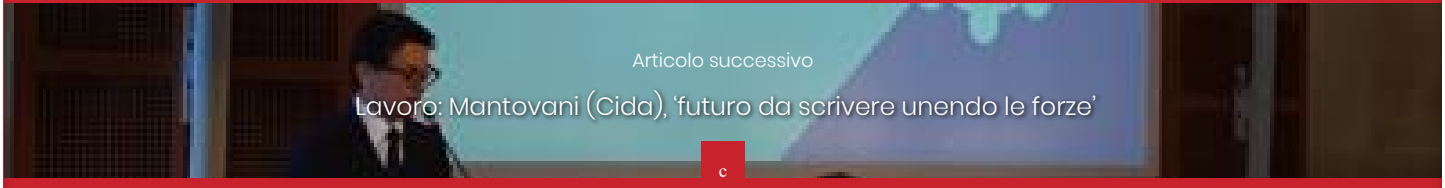
Il Diario
18:00



Solo Il Meglio
Della Musica
20:00



Leggi altri articoli



Articolo successivo

Lavoro: Mantovani (Cida), 'futuro da scrivere unendo le forze'

Ascolta la nostra Web Radio

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi



L'indagine condotta su duemila studenti di terza media: sempre più precoci con smartphone e web. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

R



MEDICINA E RICERCA

"Smartphone e tablet peggiorano i rapporti in famiglia"

DI VALERIA PINI

Insonnia da social

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.
Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

IL NETWORK

Espandi

Fai di Repubblica la tua homepage Mappa del sito Redazione Scriveteci Per inviare foto e video Servizio Clienti Pubblicità Privacy Codice Etico e Best Practices

Divisione Stampa Nazionale - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA - ISSN 2499-0817

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

L'INDAGINE

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Mercoledì 4 Dicembre 2019, 18:32
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DEL GAZZETTINO

Il Gazzettino
Like Page

Segui @gazzettino

Staibene.it
il primo portale internet sulla salute e il benessere

Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?
Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso: Maschio
Stato: Stomaco pieno
Peso: fino a 60 kg

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?
Scegli la bevanda da bere
Calcola

Quanto bevi di solito?
Scegli il numero di bicchieri
Calcola

Calcola Calorie



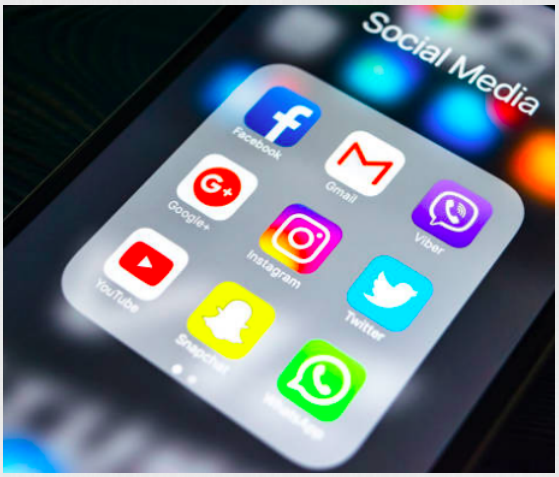
Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento: Agnello
Scegli quanto mangiarne: 50 gr.
Quanto pesi? (in kg)
Calcola

Indagine: adolescenti 'insonnia social'. WhatsApp e' praticamente “incorporato” in tutti

- Pediatria - Ricerca

04-12-2019 0 Commenti



Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Emergenza sonno: a letto tardi, dormono poco, e restano “connessi” anche di notte.

Qualche segnale positivo relativo al consumo di sostanze alcoliche: aumenta l’età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, ma non diminuiscono le “ubriacature” in gruppo. Prevenzione: meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. È questa la fotografia degli “appena teenagers” che emerge dall’indagine “Adolescenti e Stili di Vita” realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

L'indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017. La ricerca sugli adolescenti italiani - evidenzia Paolo Paroni, Presidente di Rete ITER-Istituto IARD – è una cosa unica e che consente di mettere a fuoco meglio i processi di transizione verso il mondo giovanile e adulto. La collaborazione tra Laboratorio Adolescenza e IARD consente di continuare e sviluppare sempre di più questo lavoro di osservazione e conoscenza. La ricerca mette in luce che se da un lato stili di vita e comportamenti attribuibili all'adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent'anni d'età, sull'altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l'osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti".

0. Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

   E non va molto meglio – senza preoccuparsi troppo delle età minime di accesso consentite – con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

   Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli "esperti" – una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal "social".

   A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo (ma poi lo farebbero veramente?) che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Poca lettura e poco sport

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea

Gianni Bona, Ordinario di Pediatria all'Università di Novara e membro del Consiglio Direttivo di Laboratorio Adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva – della quale il rapporto con compagni di squadra e/o avversari è parte integrante – è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e Presidente di Telefono Donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine ad "investire" le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazz"i.

Sonno "on-line"

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura le frequenza di problema, chiamato Sindrome da fase del sonno ritardata, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante".

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si vedono, perché cambia la quantità e la qualità del sonno di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato.

Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% vs 61%).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di n libro.

E' significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha parlato con i genitori.

Difronte alla difficoltà a dormire, inoltre, il 44% si affida a camomilla e tisane, mentre meno del 10% utilizza prodotti non farmacologici (a base di valeriana, melatonina o altro), e il 3% afferma di essere ricorso anche all'utilizzo di farmaci. Ma anche in questo caso non sempre si ricorre al medico.

I "pensieri" sono la motivazione maggiormente indicata (specie dalle ragazze) come causa della difficoltà ad addormentarsi, seguiti dal non aver sonno all'ora giusta, ma in altri momenti della giornata, e dalla preoccupazione per la scuola (non è un caso che in periodo non scolastico il problema diminuisce).

Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o l'avere difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

In ultimo, interessante osservare che sul come agire perché il riposo notturno possa essere migliorato sono – in teoria – molto consapevoli: ai primi posti mettono il fare attività sportiva durante il giorno, avere una alimentazione sana, spegnere il cellulare durante la notte. Peccato che razzolino molto peggio di come predicano.

Consumo di alcol: segnali positivi ma non abbassare la guardia

Aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica, cresce la percentuale di chi non ne ha mai assaggiata una e diminuisce la frequenza con cui abitualmente si consumano. Inoltre le famiglie appaiono più attente ad affrontare l'argomento alcol con i figli (ne parla spesso, in particolare con i maschi, il 17,5 %, mentre era il 13,6% a farlo nel 2017) e trasmettono un messaggio più "restrittivo" rispetto al passato: "Mai bere sostanze alcoliche a prescindere dall'età, perché fanno male" (32,3% oggi vs 29,5% 2017); "Mai bere sostanze alcoliche da bambini o adolescenti, perché fanno male" (36,7% oggi vs 33,1% 2017).

"In sostanza – commenta Michele Contel, Segretario Generale dell'Osservatorio Permanente Giovani e Alcol – inizia a farsi strada un atteggiamento per cui il bere underage viene percepito come non accettabile anche sotto il profilo culturale".

Non bisogna, però, abbassare la guardia, perché sul fronte dei comportamenti più a rischio (le "ubriacature") non si registrano gli stessi evidenti segni di miglioramento. Ad una leggera riduzione della percentuale di adolescenti che dichiara di avere avuto ripetute esperienze di ubriacatura (6,3% 2019 vs 7,1% 2017) risponde un aumento (specie tra le femmine) della esperienza singola di ubriacatura (16% 2019 vs 13,7% 2017).

"In continuità con gli anni passati – mette in evidenza Carlo Buzzi, coordinatore scientifico della ricerca - il debutto alcolico avviene, nella maggioranza dei casi, in famiglia rendendo ben poco trasgressiva la "prima volta". Questo dà probabilmente ai genitori maggiori chance di intervenire affrontando il problema dell'alcol con figli e figlie. Tuttavia è la successiva pressione del gruppo dei pari che in molti casi sembra avere la prevalenza e che va ad influenzare le esperienze di abuso, fenomeno nel quale le distanze tra maschi e femmine si sono ridotte ulteriormente mostrando una sostanziale omologazione nei comportamenti e negli atteggiamenti".

D'altra parte l'influenza condizionante del gruppo dei pari è ammessa dagli stessi intervistati. Tra le motivazioni da loro indicate, che spingono un adolescente a bere, perdono complessivamente peso, rispetto al passato, quelle di tipo "individuale" (dimenticare i problemi, sentirsi bene, vincere la noia) e aumentano quelle "sociali": adeguarsi al gruppo (indicata come prima motivazione in assoluto), darsi delle arie, aprirsi agli altri.

Interessante osservare, infine, come risulti più difficile, per gli adolescenti, sottrarsi alle pressioni del gruppo dei pari finalizzate a far bere che a quelle finalizzate a far fumare.

Prevenzione e rapporto con il medico

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no) ed il 30% delle femmine (e addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione nell'ambito della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

"Ciò che è necessario – sostiene Marina Picca, Presidente della Società Italiana Cure Primarie Pediatriche Lombardia e membro del Consiglio Direttivo di Laboratorio Adolescenza – è giungere a questa maggiore sensibilizzazione attraverso una sempre più stretta sinergia tra pediatri e famiglia. Anche perché – sottolinea la Picca – non abituare gli adolescenti a vedere nel medico un punto di riferimento che vada al di là della gestione delle emergenze di salute, rischia di rendere ancora più complessa la transizione dal pediatra (che comunque conosce tutta la storia sanitaria del suo piccolo paziente) al medico di famiglia che, con l'adolescente, deve costruire ex novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli.

Una delle cause della mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico può derivare però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Commenta questo articolo:

Inserisci qui il testo...

Nome | Il tuo indirizzo email* | Il tuo sito web

Enter

*

Il tuo indirizzo email non sarà visibile agli altri utenti.
Il commento sarà pubblicato solo previa approvazione del webmaster.

Galleria news


Alcol: si beve meno ...
25-11-2019
In Alimentazione


Relazione Piano nazi ...
25-11-2019
In Ambiente



MAKE ME UP: APPUNTAM ...
21-10-2019
In Bellezza


Donne con fegato gra ...
03-12-2019
In Cardiologia


BAMBINO GESU': IMPIA ...
03-12-2019
In Chirurgia

Galleria video

sanihelp.it SALUTE & BENESSERE

Le parole più cercate: Pancia piatta Influenza Cefalea

Cerca

Google Ricerca personalizzata

Video
Home Fitness

Sondaggi
Vota anche tu

Cicatrici da acne: prevenire si può

di **Roberta Camisasca**
Pubblicato il: 04-12-2019





© iStock

Sanihelp.it - Secondo un'indagine dell'Associazione Laboratorio Adolescenza e dell'Istituto di ricerca IARD su studenti frequentati la classe terza della scuola secondaria di primo grado, l'82,4% delle femmine e il 63,2% dei maschi afferma di avere problemi estetici legati ai *brufoli*. Così viene chiamata l'acne dai ragazzi, rappresentano il più fastidioso **problema estetico** ma, nonostante ciò, viene poco curata a causa della persistenza del problema che spesso necessita di lunghi trattamenti.

Contenuti correlati

- **Come combattere gli effetti negativi di calvizie e alopecia**
- **Ragazzi, diventate donatori di midollo osseo**
- **Vitamina A: la nuova star della bellezza**

Le ultime News

- Antibiotico-resistenza: 10 milioni di morti entro il 2050
- Cicatrici da acne: prevenire si può
- Essere donna ed essere afflitta da Crohn e rettocolite
- Fagoterapia: usare i virus per battere i batteri resistenti?
- Carenza di ferro: un problema poco noto, ma molto serio
- Matrimonio in vista? L'hairlook del momento è la treccia
- Nuove prospettive per trattare l'aterosclerosi
- **Archivio News**
- **News Bellezza e Moda**

40 30 30 Dieta Zona
Magri per sempre

Prova la nostra
Dieta Online

Domande - risposte
Esperto risponde

Lo sapevate che...

Bevande dolci da piccoli, cuore a rischio da grandi
I bambini che consumano alti livelli di bevande dolcificate e carboidrati hanno un...**continua**

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

«L'acne è una malattia cronica che interessa principalmente, ma non esclusivamente, gli adolescenti - spiega Giuseppe Monfrecola, Docente di Dermatologia Università Federico II, Napoli - È una malattia infiammatoria della pelle legata a una **predisposizione genetica,** in cui giocano un ruolo importante fattori ambientali e la flora microbica cutanea».

Ciò che purtroppo viene spesso trascurato è che l'acne può generare cicatrici permanenti: depressioni crateriformi (cicatrici atrofiche) di variabile profondità e, soprattutto sul tronco, rilievi (cicatrici ipertrofiche) di diversa forma e dimensione.

La comparsa delle cicatrici da acne è un fenomeno diffuso, come dimostrato da uno studio pubblicato nel 2017 su *Journal of Drugs in Dermatology*. Il 43% dei partecipanti presentava **cicatrici atrofiche da acne**, tra cui le cosiddette *cicatrici a colpi di punteruolo*. Secondo i dati raccolti, le persone con acne grave avevano una maggiore probabilità di sviluppare cicatrici: sono state riscontrate nel 77% dei casi di acne grave. Le cicatrici da acne sono state rilevate anche nel 51% dei casi di acne moderata e nel 28% di acne lieve o molto lieve.

«L'acne viene spesso considerata come un **transitorio e trascurabile problema estetico** sia dai medici sia dalle persone, che, come rilevato anche in questo studio, non ricorrono in maniera tempestiva a trattamenti efficaci - continua Monfrecola - Al contrario si tratta di una malattia complessa dal punto di vista patogenetico, che va curata in ogni forma perché impatta sulla tenuta psicologica».

L'acne colpisce con **papule, pustole, noduli arrossati** viso/scollatura e spalle. Ma può interessare anche il tronco, sia petto che schiena, dove i segni cicatriziali sono molto frequenti e marcati. Anche in fase di remissione le **macchie** rossastre o brune delle precedenti lesioni risultano visibili. Solo trattamenti validati scientificamente, precoci e costanti possono evitare o limitarne l'insorgenza.

Kamasutra.
Le posizioni illustrate

Scoprilo in: sesso e dintorni

Test

Test dell'alcolismo

Consumi alcol? Questo test può aiutarti a prendere consapevolezza se si tratta di uso o abuso. **Fai il test**

Quiz

Tempo di melone

Prosciutto e melone: è il gran classico estivo. Quanto conosci questo frutto, tanto diffuso nelle nostre tavole estive? Mettiti alla prova **Fai il test**

FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:
redazione

© 2019 sanihelp.it. All rights reserved.

VOTA:

3.5 stars / 5

Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it?

La tua email ISCRIVITI

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dai LETTORI, sulla base dei dati e delle informazioni qui forniti sono assunte in piena autonomia decisionale e a loro rischio. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica. ï¿½ vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione scritta.Reg. Tribunale di Monza nº 1556 del 18 dicembre 2001. Direttore responsabile: Marco Tarantola. P.IVA 03194560961

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Sassari Notizie

mercoledì 4 dicembre 2019

SALUTE

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

04/12/2019 18:04

Consiglia Condividi Iscriviti per vedere cosa consigliano i tuoi amici.

Tweet

Stampa Riduci Aumenta Condividi

adnkronos News24Ore

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol."Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo"."Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

In primo piano | Più lette della settimana

- Sassari emergenza idrica: le previsioni per il ripristino dell'erogazione dell'acqua
- Sassari ancora senz'acqua: ritardo nei lavori di riparazione
- Donazione di organi: Sardegna generosa; Cagliari prima, Sassari seconda, fra le città più grandi
- Forte vento a Sassari,squadre all'opera per alberi caduti.Un grosso albero abbattuto in via Venezia
- Aou Sassari: "Su Cardiologia aperti a soluzioni condivise". "Salva" la scuola di specializzazione
- Aeroporto Alghero, la stagione estiva ha fatto registrare quasi 1 milione di passeggeri
- Orologi Hamilton: da Fabio Ferro I Gioielli trovi tutta la collezione!
- Mancato utilizzo parcheggi del palazzo Rosa, il sindacato FSI-USAE scrive ai vertici della sanità
- Su Sardegna DigitalLibrary i libri rari e antichi della biblioteca comunale di Sassari
- La Dinamo Sassari fa tutto da sola: al PalaSerradimigni passa la Manresa

PUBBLICITÀ



Prenotazione Hotel
Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.



Autonoleggio Low Cost
Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!



Crea sito web GRATIS
Il sito più veloce del Web! Todosmart è semplice e veloce, senza sorprese. E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!



Noleggio lungo termine
Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli ecologici.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Sassari Notizie

mercoledì 4 dicembre 2019

SALUTE

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

04/12/2019 13:20

Consiglia Condividi Iscriviti per vedere cosa consigliano i tuoi amici. Tweet

Stampa Riduci Aumenta Condividi

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per

In primo piano | Più lette della settimana

Sassari emergenza idrica: le previsioni per il ripristino dell'erogazione dell'acqua

Sassari ancora senz'acqua: ritardo nei lavori di riparazione

Donazione di organi: Sardegna generosa; Cagliari prima, Sassari seconda, fra le città più grandi

Forte vento a Sassari,squadre all'opera per alberi caduti.Un grosso albero abbattuto in via Venezia

Aou Sassari: "Su Cardiologia aperti a soluzioni condivise". "Salva" la scuola di specializzazione

Aeroporto Alghero, la stagione estiva ha fatto registrare quasi 1 milione di passeggeri

Orologi Hamilton: da Fabio Ferro I Gioielli trovi tutta la collezione!

Mancato utilizzo parcheggi del palazzo Rosa, il sindacato FSI-USAE scrive ai vertici della sanità

Su Sardegna DigitalLibrary i libri rari e antichi della biblioteca comunale di Sassari

La Dinamo Sassari fa tutto da sola: al PalaSerradimigni passa la Manresa

PUBBLICITÀ

Prenotazione Hotel
Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.

Autonoleggio Low Cost
Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!

Crea sito web GRATIS
Il sito più veloce del Web! Todosmart è semplice e veloce, senza sorprese. E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!

Noleggio lungo termine
Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli ecologici.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

riposare adeguatamente non ne resta molto.Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

stranotizie 4 Dicembre 2019 Salute No Comment

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.



Insonnia da social

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.
Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva

Search … Search

Notizie Recenti


Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi
4 Dicembre 2019 - No Comment


Billie Eilish non conosce Van Halen, ma il figlio del chitarrista la difende
4 Dicembre 2019 - No Comment


Marracash: "Fedez mi sta sulle palle? Ha iniziato lui"
4 Dicembre 2019 - No Comment


Doctor House: che cosa avrà la piccola Aurora dietro l'orecchio?
4 Dicembre 2019 - No Comment


Arriva in Italia un farmaco anti-diabete di ultima generazione
4 Dicembre 2019 - No Comment


Francesco Monte cantante: Toto Cutugno ha scritto 4 pezzi per lui
4 Dicembre 2019 - No Comment


L'Università degli Studi dell'Aquila, Lottomatica e il Comune dell'Aquila per la ricerca e lo sviluppo di nuove tecnologie 5G
4 Dicembre 2019 - No Comment


Gli U2 annunciano U2X Radio, un nuovo canale radiofonico
4 Dicembre 2019 - No Comment


da Izzo a Dirt Off Your Shoulder
4 Dicembre 2019 - No Comment


Architetto – gestione clienti-sopralluoghi e preventivi
4 Dicembre 2019 - No Comment


Foggia, gara di solidarietà dopo l'incendio che ha distrutto 200 baracche al Gran ghetto di Rignano
4 Dicembre 2019 - No Comment


Grande Fratello Vip, doccia fredda per Signorini: una

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Fonte

Condividi Twittare Condividi Condividi

concorrente annunciata dice 'NO'
4 Dicembre 2019 - No Comment


Atlantico diventa un gioco da tavolo
4 Dicembre 2019 - No Comment


Rapina a famiglia cinese di Prato, uno degli arrestati è un carabiniere
4 Dicembre 2019 - No Comment


Lotta ai tumori, tornano nelle piazze italiane le Stelle di Natale Ail
4 Dicembre 2019 - No Comment


Walter Nudo: "Ecco cosa mi hanno regalato i due ictus"
4 Dicembre 2019 - No Comment

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:


Doctor House: che cosa avrà la piccola Aurora dietro l'orecchio?


Arriva in Italia un farmaco anti-diabete di ultima generazione


Lotta ai tumori, tornano nelle piazze italiane le Stelle di Natale Ail


"Così insegno ai ragazzi a gestire la rabbia"


Creati i primi neuroni artificiali. Cureranno malattie croniche e degenerative


Bronco 3D impiantato su un bambino di 5 anni a Roma

« Billie Eilish non conosce Van Halen, ma il figlio del chitarrista la difende

Copyright ©2019. StraNotizie

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Dicembre 3, 2019 *avvsalvatore*

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Rassegna Stampa

Ricerca

Search...

Dicembre: 2019

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

« Nov

Articoli recenti

Nato: si apre il vertice dei 70 anni – DIRETTA

Omicidio Sacchi: Anastasia: 'Io e Luca estranei alla vicenda'

Black Friday, su Amazon 37 ordini al secondo

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

'TikTok ha limitato la visibilità dei disabili'

Commenti recenti

Archivi

Dicembre 2019

Novembre 2019

Ottobre 2019

Settembre 2019

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

fanpage.it

Hai 2 nuove notifiche!

INNOVAZIONE TECNOLOGIA DESIGN SCIENZE

COMMENTA CONDIVIDI 4

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni.

4 Consiglia

NEWS 4 DICEMBRE 2019 20:13 di **Dario Caliendo**



Smartphone e social network utilizzati sempre da più giovani, sarebbero la **[illegible]di cyberbullismo e di un sonno di cattiva qualità** [illegible]tura dell'insonnia giovanile. È questo quanto ha evidenziato l'[illegible] Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e [illegible]svolta tra il 2018 e il 2019 su oltre 2000 studenti di terza media.

Attiva le notifiche per ricevere gli aggiornamenti su ... Tech

ATTIVA LE NOTIFICHE

TECNOLOGIA

Favij, dalle origini al successo: "Sono molto timido, non farò il conduttore"

293678 | 7



QUESTO ARTICOLO È A CURA DI

Dario Caliendo

PRIMA PAGINA



Sempre più giovani soffrono di insonnia a causa degli smartphone

Lo ha evidenziato l'indagine "Adolescenti e Stili di Vita"

Il 60% dei ragazzi riceve uno smartphone a 10 anni

I rischi sono il "sonno online" e il cyberbullismo



Torna la truffa del finto SMS di Poste Italiane: conti a rischio

336

Il 60% dei giovani ha un cellulare a 10 anni

Dalla ricerca è emerso che il **60% dei giovani** inizia ad utilizzare il suo primo cellulare **tra i 10 e gli 11 anni** ed oltre il 28% addirittura prima dei 10. Un inizio precoce, anche dovuto alla semplicità con la quale i genitori hanno il modo di comunicare con i propri figli, che però non giustifica un altro preoccupante dato: il 54% dei ragazzi inizia ad **utilizzare i social tra gli 11 e i 12 anni** e il 12% addirittura prima. Inutile dire che la stragrande maggioranza dei social network è vietato a quest'età e che, spesso, i ragazzini utilizzano dispositivi mobili senza alcun controllo parentale attivo.

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri" – ha spiegato Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – "Il che li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Il rischio sono l'insonnia e il cyberbullismo

Oltre al cyberbullismo, con cui è entrato in contatto **il 40% dei partecipanti** allo studio, l'effetto collaterale più preoccupante di questi stili di vita forse troppo digitali, **è il cosiddetto "sonno online"**. Solo il 6.8% degli intervistati ha dichiarato di dormire almeno 9 ore per notte, mentre il 20% dorme meno di 7 ore e il 58.5% degli uomini e il 72% delle donne ha problemi ad addormentarsi.

Insomma, che il cellulare sia diventato la causa più importante per l'insonnia dei più giovani è un dato di fatto: la maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire, il 30% accende la TV e solo il 10% legge un libro.

Segui le notizie in tempo reale


Caso Bibbiano, cosa sappiamo sull'inchiesta Angeli e Demoni
ultimo aggiornamento 2 ore fa
SEGUI

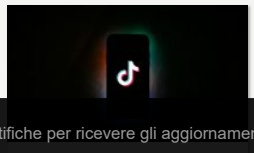

Natale 2019
ultimo aggiornamento 3 ore fa
SEGUI

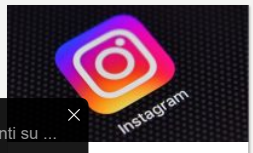

È morto
Cres
ultimo aggior
SEG

Consiglia 4

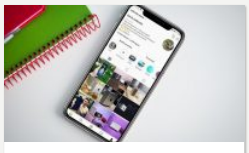
Dario Caliendo

Aggiungi un commento!

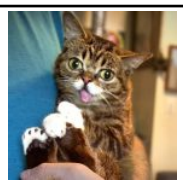

Perché [illegible]ibilità di aggiungere i link in social network

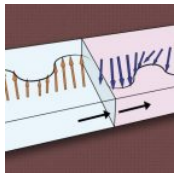


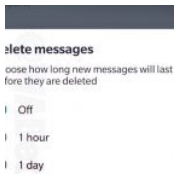
Instagram down: il social network non funziona


Instagram down, il social network non funziona

Attiva le notifiche per ricevere gli aggiornamenti su ...
Tech
ATTIVA LE NOTIFICHE


È morta Lil Bub, la gattina idolo del web con la lingua sempre penzoloni
922


Questi computer funzioneranno senza elettricità né batterie
170



Su WhatsApp sono in arrivo i messaggi che si autodistruggono
103


Facebook e Instagram sono down, i social di Zuckerberg non funzionano
561

Dario Caliendo

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

segui Fanpage.it su Facebook
Mi piace 440.756

segui Fanpage.it su Twitter
Follow

segui Fanpage.it su Smartphone
DOWNLOAD

Fanpage.it news alert
ATTIVA

ACQUISTA CORSI VIDEO PUBBLICI PROCLAMI NEWSLETTER GIORNALIERA INVIA LA TUA OPINIONE DILLO AL MINISTRO

CREDION PRESTITO NOIPA PER DIPENDENTI PUBBLICI E STATALI CLICCA PER MAGGIORI INFORMAZIONI

L'IMPEGNO PER L'AMBIENTE FA SCUOLA DA SEMPRE

SCOPRI DI PIÙ LA COOP SEI TU

LA TECNICA DELLA SCUOLA IL QUOTIDIANO DELLA SCUOLA

ENTE ACCREDITATO MIUR VAI AI CORSI

HOME PERSONALE PRECARIATO CONCORSO INFANZIA E PRIMARIA CONCORSO DSGA I NOSTRI CORSI

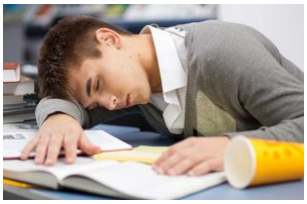
CERCHI LAVORO NELLE SCUOLE? CLICCA QUI

ALUNNI

A 11 anni con lo smartphone: cresce l'allarme insonnia

Di **Pasquale Almirante** - 04/12/2019

CONDIVIDI Facebook Twitter



Il 54% degli alunni italiani inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni e aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo.

E seppure l'accesso a un social prevede un'età minima di accesso, il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne: «così non ti prendono per un bambino».

Fragilità e ansia di prestazione

Come riporta Il Sole 24 Ore, secondo il Presidente di Laboratorio Adolescenza, "la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro».

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Disturbi del sonno

Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte, mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Il nuovo compagno di gioco

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

TAGS NUOVE TECNOLOGIE SMARTPHONE TUTELA DELLA SALUTE

© Copyright 1998-2020 Tutti i diritti sono riservati

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

CANALE 74
L'informazione mentre succede
CAPRI NEWS
CAPRI WATCH
Il Tempo di Capri

CRONACA SALUTE

Un adolescente su due si rivolge al medico solo se ha un problema di salute specifico e non per controlli periodici

1 minuto ago



La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l`ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l`HPV. I dati – non confortanti riguardo l`attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell`anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell`età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall`altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l`HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell`Università di Palermo -, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l`adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall`indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall`indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all`atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

"Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all`interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L`obiettivo con cui l`ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni". Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell`indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all`estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

Condividi:

Condividi Mi piace 0 Tweet

0
Shares

Tags: adolescenti, medico, problema, salute

Articoli correlati







CRONACA ULTIME

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

sky | Esplora Sky TG24, Sky Sport, Sky Video

sky tg24 DIRETTA

TECNOLOGIA

04 dicembre 2019

Smartphone e social, i possibili effetti collaterali dell'uso precoce



emerso dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" presentata a Milano

Le news di Sky Tg24 anche su Facebook Messenger: ecco come riceverle Giovani, attività fisica insufficiente per quasi 9 italiani su 10

Ricevi ogni sera le notizie più lette del giorno

Inserisci la tua email ISCRIVITI

Dichiaro di aver preso visione dell'informativa privacy

I giovani iniziano sempre prima a interfacciarsi con il mondo degli smartphone e dei social network. Il 60% li utilizza già tra i dieci e gli undici anni.
È quanto emerso dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata grazie alla collaborazione tra il Laboratorio Adolescenza, l'Istituto di Ricerca Iard, l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.
Un dato preoccupante, emerso dalla ricerca, presentata in un evento tenutosi a Milano, riguarda il legame tra l'utilizzo precoce dei telefonini e dei social e l'incremento del fenomeno del cyberbullismo. La tecnologia andrebbe, inoltre, a compromettere il sonno dei più giovani, portando in alcuni casi allo sviluppo dell'insonnia.

Il rapporto tra i giovani e lo smartphone

Dall'indagine, condotta tra il 2018 e il 2019 su un campione composto da oltre 2mila studenti che frequentavano la terza media, è emerso che la maggior parte dei partecipanti (il 60%) ha ricevuto il primo smartphone in regalo tra i dieci e gli undici anni.
Il 28% del campione ha confessato di averlo ottenuto prima del compimento del decimo anno.
Per quanto riguarda i social, più della metà dei partecipanti (54%) ha iniziato ad utilizzarli intorno al decimo e all'undicesimo anno di età e il 12% prima dei dieci anni. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende

MENU

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro", ha spiegato Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza.

Possibili "effetti collaterali"

Il 40% dei giovani che ha partecipato all'indagine ha dichiarato di aver avuto a che fare con casi di cyberbullismo.

Secondo la ricerca, tra gli effetti collaterali dell'utilizzo precoce di social e smartphone, ci sarebbe anche il sonno 'online': il 20% del campione ha dichiarato di dedicare al sonno meno di 7 ore al giorno, solo il 6,8% si riposa quotidianamente per almeno 9 ore.

Inoltre, il 72% delle ragazze ha confessato di aver problemi ad addormentarsi e di svegliarsi più volte nel corso delle notte. Per i maschi la percentuale è al 58,5%.

Lo smartphone tiene compagnia ai giovani anche durante le ore di buio: sono in pochi a spegnerlo prima di dormire e molti coloro che confessano di utilizzarlo anche in piena notte per parlare con gli amici o navigare su internet.

Smartphone, per un quarto degli under 25 esiste una dipendenza



tg24 Clicca per ricevere le news.

FACEBOOK MESSENGER

© MessengerPeople

TAG

giovani | smartphone | social

sky tg24 Segui Sky TG24 sui social:

MENU

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Adnkronos



4 Dicembre 2019

Condividi

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente

NEWS



Farmaci: 63% diabetici non rispetta terapia, i numeri del Diaday

4 Dicembre 2019



Paolo Rossi: «I miei genitori mi volevano ragioniere in banca»

4 Dicembre 2019

Iscriviti alla nostra NEWSLETTER

indirizzo email

ISCRIVITI

ARCHIVI

Seleziona mese

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

del 06 Dicembre 2019

CORRIERE DELLA SERA
MILANO
QUOTIDIANO ED.LOCALE: MILANO

estratto da pag. 1, 8

L'INDAGINE TRA I RAGAZZI

Cyberbulli: assente il 55% delle famiglie

di **Elisabetta Andreis**

«Tutti possono diventare vittime». Ma anche: «Tutti possono diventare cyberbulli». Lo pensa circa il 70 per cento dei ragazzi intervistati per la ricerca realizzata da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori. Campione: 780 studenti milanesi che frequentano le scuole superiori. I ragazzi si rendono conto della relativa facilità con cui la Rete li intrappola. Lo smartphone regalato presto diventa un'appendice, «i ragazzi faticano a staccarsene persino di notte — racconta Maurizio Tucci, che guida il Laboratorio adolescenza —. E in quel mondo dei social network sono soli».

a pagina **8**

Una risposta ai cyberbulli

La ricerca svolta tra 780 alunni dei licei milanesi da Laboratorio adolescenza e Tribunale dei minori «I ragazzi iniziano a prendere consapevolezza»

di **Elisabetta Andreis**

«Chiunque di noi, con uno smartphone in mano, può diventare cyberbullo in un istante». Eccola, la trappola più temuta dagli adolescenti. Ci vuole un attimo. Pubblichi un post anonimo con insulto incorporato «per leggerezza», «disattenzione», «noia». «Per divertirsi un po'». L'offesa viene condivisa online e «il danno si moltiplica senza che noi ce ne rendiamo conto». I ragazzi dai 14 anni ai 18 iniziano a acquistare consapevolezza e sembrano quasi avere più paura di attaccare che di essere attaccati. Potrebbe interpretarsi così il risultato della ricerca realizzata da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori. Campione:

Il questionario
Per la metà dei ragazzi, chi aggredisce in Rete ha alle spalle delle famiglie poco presenti

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

780 studenti milanesi che frequentano le scuole superiori.

I ragazzi si rendono conto della relativa facilità con cui la Rete li intrappola, nascondendoli dietro l'anonimato. A volte il web induce messaggi violenti, offensivi, che possono ferire. Ma cosa spinge il cyberbullo ad agire? L'«apparire forte nel gruppo» e «riversare su altri le proprie frustrazioni»; quasi tre ragazzi su dieci sostengono che il cyberbullo si comporti così soltanto «per fare qualcosa di divertente».

Altra domanda: perché vengono condivisi gli insulti scritti da un altro, magari senza neanche conoscere la vittima? Ancora «per svago», «senza porsi troppe domande», «lo fanno in automatico, per abitudine». È la leggerezza, che fa impressione. Parole di risentimento e vilipendio circolano di continuo, nascoste dietro l'anonimato di piattaforme online come Thiscrush. «Il web è una specie di arena, se uno ha una debolezza, ti viene voglia di andargli addosso per vedere fino a quando resiste — cerca di spiegare con parole sue un ragazzo del secondo anno di liceo —. Sapere che al posto di quel toro potresti esserci tu non ti fa smettere, anzi». Lo smartphone regalato presto (in media a 11 anni) diventa un'appendice, «i ragazzi faticano a staccarsene persino di notte — racconta Maurizio Tucci, che guida il Laboratorio adolescenza —. E in quel mondo dei social network fatto di post anonimi sono soli. Navigano precocemente, e senza accompagnatori adulti». Non a caso nel 55 per cento dei casi, agli occhi dei compagni, il cyberbullo ha una famiglia «poco presente». Eppure «è un leader» (29 per cento). «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri e gregari al punto da modificare il modo in cui comunicano tra loro».

Secondo i ragazzi «tutti possono diventare vittime» (70 per cento) e «tutti possono diventare cyberbulli» (64 per cento). Conferma Luca Bernardo fondatore del Centro anti-bullismo al Fatebenefratelli: «Alcuni, anche alle medie, insultano senza quasi pensarci. Per altri diventa un'ossessione». C'è il caso di una ragazza di 16 anni, ex vittima e poi bulla: sul telefonino si era caricata una sveglia a varie ore della giornata con l'immagine della compagna predestinata che compariva sullo schermo. «Prima che il disagio emerga in casa passa tanto tempo — sottolinea ancora Tucci —. Il gruppo dei pari, in termini di prevenzione, può fare molto». Il fenomeno, del resto, è diffuso: il 41 per cento dei ragazzi dice di avere amici vittima.

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'Ego-H

Il questionario

Il cyber bullismo e bullismo sono fenomeni che secondo te a Milano si manifestano prevalentemente:

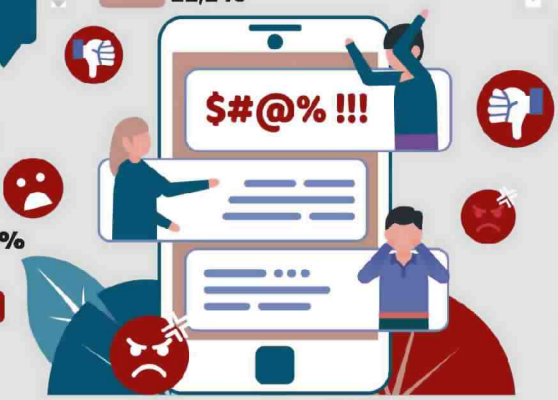
- Alle scuole medie inferiori **17,9%**
- Alle scuole medie superiori **11,6%**
- Non ci sono differenze d'età, riguarda tutti **70,2%**

Cosa spinge, prevalentemente, il/la cyberbullo/a ad agire? (possibili due risposte)

- Sentimenti ostili nei confronti della vittima **20,2%**
- Voglia di fare qualcosa che reputa divertente **26,0%**
- Riversare su altri le proprie frustrazioni **57,7%**
- Apparire «forte» nel gruppo di amici **68%**
- Vendetta per atti di cyberbullismo subiti **5,6%**

Nelle «condivisioni» virali sui social network, spesso chi «condivide» non conosce nemmeno la vittima. Secondo te perché lo fa?

- Perché lo trova comunque divertente **24,0%**
- Lo fa senza porsi troppe domande, per abitudine **25,9%**
- Il piacere di sentirsi dalla parte del più forte **28,7%**
- Per sentirsi parte del gruppo **21,1%**



Secondo te possono esserci conseguenze penali per chi compie una azione i cyberbullismo?

- No **2,6%**
- Si, anche se si è minorenne, a qualunque età **9,0%**
- Non ci sono differenze d'età, riguarda tutti **48,6%**
- Si se si ha più di 14 anni **39,6%**

Quali sono le caratteristiche tipiche di una «vittima»? (possibili due risposte)

- Essere uno/a «sfigato/a» **41,8%**
- Essere «secchione» **5,8%**
- Essere eccessivamente «popolare» **2,7%**
- Chiunque può diventare una vittima **70,2%**
- Avere un difetto fisico **44,7%**

L'indagine è stata realizzata mediante somministrazione di un questionario a risposte



www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Racconti e Opinioni lavoroesalute BLOG
PAGINE DI LAVORO, SALUTE, POLITICA, CULTURA, RELAZIONI SOCIALI - A CURA DI FRANCO CILENTI

Altra Informazione, **Blog**, **Comitati di Lotta**, **Cronache di Lavoro**, **Cronache Politiche**, **Cronache Sindacali**, **Cronache Sinistra Europea**, **Cronache Sociali**, **Culture**, **Politiche di Rifondazione** — dicembre 5, 2019 1:35 pm

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

I dati allarmanti dell'indagine "Adolescenti e stili di vita"

Pubblicato da ***franco.cilenti***



Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.
La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.
Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.
Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'.
Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.
Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

5/12/2019 **www.controlacrisi.org**

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

IMPAGINA E STAMPA IL TUO CONTROLACRISI IN POCHI SECONDI

ControLaCrisi.org | Versione Mobile | Giovedì 05 Dicembre 2019 - Ultimo aggiornamento 11:11 miogiornale

5x1000 controlacrisi.org l'informazione di sinistra in rete ...fai una donazione

Filtra per luogo... Filtra per tema... Filtra per data ... Inserisci il testo per la ricerca Cerca

05/12/2019 11:04 | CONOSCENZA | ITALIA | Autore: **redazione**

Questi nostri poveri ragazzini. I dati allarmanti dell'indagine "Adolescenti e stili di vita"

OkNO OKNOTIZIE **Stampa**

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.



Iscriviti alla Newsletter

Email*

Iscriviti

Venezuela - diritto...

00:00 21:12

l'ultima di Biani





inTERRnet territori in rete

"Vacanze romane", sicurezza e sgomberi

Come viene attuata a Roma la Legge sul lavoro delle persone con disabilità?

A Sperlonga (Lt) si apre il processo a carico di un sindaco sospettato di fare affari con la criminalità organizzata. Il primo presidio è dei giornalisti accusati di aver diffuso il dossier che lo accusa

Roma, capitale all'ultimo stadio

Sanità al collasso nel Lazio. Il pronto soccorso è una bolgia in

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Centro specializzato per la cura dell'ALCOLISMO e delle patologie delle DIPENDENZE

NEWS DI ALCOLOGIA

ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE

Nuove dipendenze - 04-12-2019



ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

INDAGINE, L'USO DEI TELEFONINI PER IL 60% GIA' A 10-11 ANNI

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm,

Cerca

CATEGORIE

CAT
MA CHE GIOIA SE CI RIESCI - AUTO MUTUO AIUTO IN DIRETTA
Neuroscienze
SEMPLICEMENTE
Alcol alcolismo
Cannabis tabacco
Cocaina
Eroina
Ludopatia, gambling, GAP
Nuove dipendenze
Disturbi del comportamento alimentare
Dipendenza affettiva
Psicofarmaci, depressione, ansia
Bullismo, adolescenza
Internet addiction
A.A.
Al-Anon
HIV

TAGS

SINDROME ALCOLICA FETALE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

(...omissis...)

copia integrale del testo si può trovare al seguente link:
http://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2019/12/04/adolescenti-piu-insonnia-da-smartphone_18eb94ae-d32a-4866-b8ac-dc1a15a8f69f.html

(Articolo pubblicato dal CUFRAD sul sito www.cufrad.it)

ALCOLISMO EGOISMO EGOCENTRISMO
DEVIANZA
PSICOLOGIA
INFEZIONE
MANGIARE SANO
PIRATERIA DELLA STRADA
SISTEMA SORVEGLIANZA PASSI
NUOVE DIPENDENZA
REALTà VIRTUALE

DIPENDENZA, ADOLESCENTI, INSONNIA, SMARTPHONE

« TORNA ALL'ELENCO

CONDIVIDI

CUFRAD

Centro specializzato per la cura dell'ALCOLISMO e delle patologie correlate

Loc. Paolorio, 2
Sommariva del Bosco (CN)

AIUTACI

Aiutaci con il 5 per mille! Il CUFRAD (Centro Francescano di Volontariato) è tra i beneficiari dei proventi del 5 per mille dell'IRPEF. Per destinare tali fondi a sostegno dell'impegno del CUFRAD a difesa della prevenzione e della salute è sufficiente apporre la propria firma, nella scheda allegata alla dichiarazione dei redditi, nel riquadro "Sostegno del volontariato e delle associazioni e fondazioni riconosciute" e indicare il Codice Fiscale del CUFRAD, che è 04377610011

CONTATTI

info@cufrad.it
338-1938888
331-2460501/2/3
0172-55294

© 2019 Cufrad - Informativa privacy - Cookie-privacy

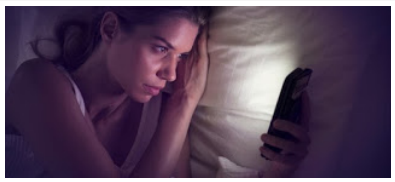
More ▾ Create Blog Sign In

In viaggio verso Itaca

Diario di bordo di Giacinto D'Urso

mercoledì 4 dicembre 2019

I social media limitano pericolosamente il sonno.



Sono stati recentemente presentati gli esiti dell'indagine nazionale “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD con la collaborazione dell'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

I dati, raccolti intervistando circa 2000 studenti delle scuole medie, hanno posto in evidenza che i giovani incominciano ad utilizzare internet in modo sempre più precoce. Nello specifico é stato rilevato che il 54% usa i social, spesso senza alcuno strumento di protezione del proprio profilo, tra gli 11 e i 12 anni di età e il 12% addirittura prima dei 10 anni.

L'uso, o in alcuni casi l'abuso, di internet e dei social incide sulla qualità del sonno (solo il 6,8% degli intervistati ha dichiarato di dormire almeno 9 ore per notte) ed espone i giovani al fenomeno del bullismo di cui circa il 40% degli intervistati ha dichiarato di aver avuta una esperienza diretta o indiretta.



La vita incomincia domani



Il Disturbo Post Traumatico da Stress: il doppio ruolo del sonno

Archivio blog

▼ 2019 (34)
▼ dicembre (2)
I social media limitano pericolosamente il sonno.
La broncomalacia sconfitta con un bronco stampato...
► novembre (7)
► ottobre (1)
► luglio (1)
► maggio (3)
► aprile (1)
► marzo (5)
► febbraio (6)
► gennaio (8)
► 2018 (37)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

La carenza di sonno sta divenendo un problema globale che può causare a queste generazioni problematiche psicologiche e fisiche. Per questo motivo, é importante sensibilizzare le famiglie affinché mantengano alta la guardia e abituino i propri figli ad un uso corretto e sicuro di smartphone ed internet.

Ti consiglio di leggere anche:

a dicembre 04, 2019

Etichette: Bullismo, social media, sonno

Home page Post più vecchio

Iscriviti a: Commenti sul post (Atom)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Smartphone e tablet rovinano il sonno di bambini e adolescenti

Claudio Schirru — 5 Dicembre 2019



Fonte immagine: Foto di natureaddict da Pix…

Un utilizzo esagerato di smartphone e tablet già in giovanissima età compromette il sonno di bambini e adolescenti: l'allarme da uno studio italiano.

Parliamo di: Dormire bene

Più **insonnia** e **disturbi nel sonno** per **bambini** e **adolescenti**. La colpa sarebbe da attribuire, secondo uno studio condotto da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, al sempre maggiore utilizzo di smartphone e tablet anche in giovanissima età. I dispositivi porterebbero i più giovani verso stili di vita non corretti e quindi a limitare pericolosamente il numero di ore di sonno quotidiano.

Secondo lo studio, intitolato "Adolescenti e Stili di Vita", il ricorso a **smartphone** e **tablet** comincerebbe già dai 10-11 nel 60% dei casi. Oltre il 28% degli interpellati avrebbe iniziato anche prima di aver raggiunto la prima decade. La ricerca è stata svolta su oltre 2000 ragazzi delle scuole medie tra il 2018 e il 2019.

Anche a livello **social** l'inizio della presenza online dei ragazzi avviene in giovanissima età: tra gli 11 e i 12 anni nel 54% dei casi, anche prima per il 12% di loro. Ha dichiarato Maurizio Tucci, presidente **Laboratorio Adolescenza**:

> *L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

> *comunicare tra loro.*

Abitudini poco salutari che incrementano non soltanto i casi di **cyberbullismo**, ma anche problemi per la salute legati alla **qualità del sonno**. La dipendenza da social spingerebbe bambini e adolescenti ad addormentarsi sempre più tardi, oltre a trasformare smartphone e tablet in compagni notturni fin troppo utilizzati. Da qui i poco confortanti dati sul riposo notturno: appena il 6,8% dei giovanissimi dorme le 9 ore raccomandate, mentre il 20% ne riposa soltanto 7.

→ Bambini: dipendenza da smartphone e tablet crea ritardi cognitivi?

Faticano ad addormentarsi il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi, mentre cresce il numero di giovanissimi che lamenta difficoltà a riaddormentarsi qualora si svegli durante la notte. Pesante anche il bilancio relativo all'**attività fisica**, con **bambini e adolescenti sempre più sedentari**: circa il 25% di loro non va oltre le due ore di educazione fisica settimanali svolte a scuola.

Gli esperti raccomandano, per adulti e ancor più per i più giovani, un **utilizzo limitato di dispositivi** quali smartphone e tablet. Soprattutto dovrebbero essere banditi, spiegano i medici, dalla camera da letto. Chi vuole dormire bene dovrebbe in generale evitare di utilizzarli poco prima di andare a riposare, così da permettere al cervello di iniziare a "spegnersi" e a prepararsi al sonno notturno.

Fonte: Il Sole 24 Ore

Se vuoi aggiornamenti su *Dormire bene* inserisci la tua email nel box qui sotto:

Scrivi la tua email... Iscriviti

Si No Acconsento al trattamento dei dati per attività di marketing.

Si No Acconsento al trattamento dei dati ai fini della comunicazione a terzi per loro attività di marketing.

Compilando il presente form acconsento a ricevere le informazioni relative ai servizi di cui alla presente pagina ai sensi dell'informativa sulla privacy.

Seguici anche sui canali social

GreenStyle.it
Seguici su Facebook

@greenstyleit
Seguici su Twitter

I Video di GreenStyle

Uber JUMP: come noleggiare le biciclette elettriche

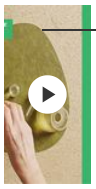
Ti potrebbe interessare





dormire bene

Insonnia: alcol e fumo o svapo dannosi, meglio bere caffè



bellezza naturale

Igienizzante mani fatto in casa



dormire bene



bellezza naturale

Energie Rinnovabili

Sviluppo sostenibile

LED

Celle Fotovoltaiche

sana BolognaFiere 6-9 settembre 2019 www.sana.it

greenstyle.it
Seguici su Instagram

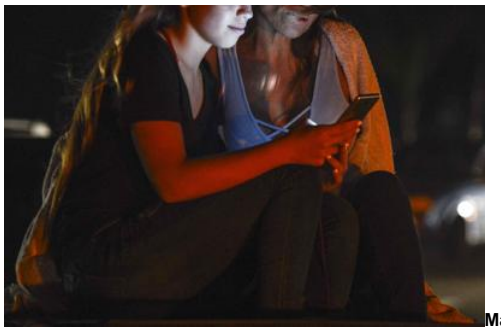
Top Green Influencer
Green Influencer 2019
Scarica la ricerca

ADVERTISING

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

L'identikit, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica



Margherita Lopes

Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13–14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già s**carsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social':** i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine,

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine — e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza — si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13–14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile — afferma Tucci — quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio — evidenzia — è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà — commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara — lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Share / Condividi:

Questo articolo è stato pubblicato in Senza categoria da **grognards** . Aggiungi il **permalink** ai segnalibri.

0 Commenti Grognards 1 Accedi

Consiglia Tweet Condividi Ordina dal migliore

Inizia la discussione...

ENTRA CON O REGISTRATI SU DISQUS ?

Nome

Commenta per primo.

SEMPRE SU **GROGNARDS**

Ex procuratore inchiesta Ilva candidato

1 commento • 3 anni fa

giovanni pancari — Ha un programma????

Radicut per tutti i malati di SLA

1 commento • 2 anni fa

Mcentic Medicines — #ALSen #Radicava #Radicut #MND Radicut/Radicava (edaravone) generic Manufactured by TAKATA Pharmaceutical Co., Ltd Strength 30 mg / 100 mL

Coincidenze d'amore: quando un incontro può cambiare una vita.

1 commento • 2 anni fa

Isabella de Paz — Discus mi invita a commentare una notizia di Grognards che io stessa ho scritto. Ho una opinione a proposito? Sì, la solita. Si potrebbe dire di più e

BRAVO FRANCESCO, TOGLITI DALLE PALLE PARASSITI E POTENZIALI TRADITORI!

1 commento • 3 anni fa

giovanni pancari — E i miei commenti dove sono rimasti ???? Il dibattito invogliava e si incominciavano a vedere i protagonisti!!!! https://uploads.disquscdn.c...

Iscriviti Aggiungi Disqus al tuo sito webAggiungi DisqusAggiungi Privacy Policy di Disqusnormativa sulla privacyPrivacy DISQUS

Proudly powered by WordPress

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

FLASH NEWS ADNKRONOS | ARTICOLI

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

4 Dicembre 2019



RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI

SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO
Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te
lexdo.it

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO
Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te
lexdo.it

RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI

NEWSLETTER
Iscriviti per rimanere sempre informato e aggiornato.
inserisci la tua email ISCRIVITI
Informativa sulla privacy

CERCA ARTICOLI
cerca nel portale SUBMIT
RICERCA AVANZATA

CERCA CODICI ANNOTATI
230-bis Scegli fonte SUBMIT

CERCA SENTENZA
cerca sentenza SUBMIT

Prenota un appuntamento

FLASH NEWS ADNKRONOS | ARTICOLI

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

4 Dicembre 2019



RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI

SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO
Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te
lexdo.it

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO
Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te
lexdo.it

RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI

NEWSLETTER
Iscriviti per rimanere sempre informato e aggiornato.
inserisci la tua email ISCRIVITI
Informativa sulla privacy

CERCA ARTICOLI
cerca nel portale SUBMIT
RICERCA AVANZATA

CERCA CODICI ANNOTATI
230-bis Scegli fonte SUBMIT

CERCA SENTENZA
cerca sentenza SUBMIT

Prenota un appuntamento

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

OMBRA NEWS

La mia Ombra | News Online, Notizie Virali e Informazioni Quotidiane

Breaking News Snapdragonn 765 sarà tra i chip più gettonati, ecco perchè



Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

Il Conte 12 ore ago Tecnologia Leave a comment 0 Views

Facebook Twitter Google + Pinterest

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei…

Vai alla Fonte della Notizia: Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

Related Articles

Snapdragonn 765 sarà tra i chip più gettonati, ecco perchè
11 ore ago

Snapdragon 865 nel dettaglio: specifiche e potenzialità
13 ore ago

Galaxy S11: conferme per 8K @30fps, 20:9 120 Hz, nuove mod. scatto e 108MP
14 ore ago

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Mercoledì 4 Dicembre 2019, 18:32

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE..

RIMANI CONNESSO CON LEGGO

Facebook Twitter

ROMA SFOGLIA IL GIORNALE

MILANO SFOGLIA IL GIORNALE



Limoncello, il digestivo ideale per questo Natale

Sia che tu abbia avuto una giornata difficile o incredibilmente positiva, un buon limoncello condiviso tra amici ti farà sempre tornare il buonumore e la voglia di festeggiare. Con quel suo sapore di limone che sa di Sorrento, di vacanza, di tradizione, di naturalità e di cura per uno dei liquori più amati del Belpaese. Non potrai far altro che innamorartene ad ogni sorso.

SPONSORIZZATO DA LIMONCETTA

GUIDA ALLO SHOPPING

Scopri l'FSDp di Family Health: il tuo fascicolo sanitario, nel cloud! Find us on

BioMedia La condivisione del sapere

Family Health Magazine PER AMORE DELLA TUA SALUTE

FSDP Fascicolo Sanitario Digitale Personale

Chi siamo | Rassegna Stampa | Comunicati stampa

Visualizza tutti gli articoli

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA

di Maurizio Tucci, Presidente Laboratorio Adolescenza



Adolescenti 5 dicembre 2019 7 Views

Necessario creare una cultura della prevenzione della salute fin dall'adolescenza, da costruire in famiglia, ma anche attraverso uno stretto rapporto di fiducia con il proprio medico, che deve essere visto sempre di più come un punto di riferimento non solo per la gestione delle emergenze di salute. Sono queste le priorità di intervento che emergono dalla lettura dei dati di una indagine realizzata dalla Associazione Laboratorio Adolescenza e l'Istituto di Ricerca IARD in collaborazione con Family Health.

I dati dell'indagine

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

Questi sono, in estrema sintesi, i dati che derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019.

Hai fatto la vaccinazione di richiamo contro il tetano?

	2019	maschi	femmine
Sì	58,0	61,0	55,0
No	5,6	5,6	5,6
Non ricordo	34,2	30,5	38,1

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Quando vai dal medico?

	2019	maschi	femmine
Una volta all'anno per controlli sistematici	15,2	15,8	14,6
Più volte all'anno per controlli sistematici	28,9	28,7	29,0
Solo quando ho qualche problema di salute	54,4	53,1	55,8

Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

Ragionevolmente non si può pretendere che a 13 anni ci si ricordi autonomamente della scadenza dei richiami vaccinali, ci si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o si decida di andare a fare una visita di controllo dal proprio medico. A quell'età è necessario che sia la famiglia a indurre questi comportamenti avviando i figli adolescenti a comprenderne l'importanza. Ma perché questo si verifichi è altrettanto necessario che tra la famiglia e il medico che ha in cura i propri figli ci sia una virtuosa sinergia che possa abituare gli adolescenti a vedere nel medico un punto di riferimento non solo per la gestione delle emergenze di salute, ma come una figura di supporto anche (se non addirittura soprattutto) per tutto quanto attiene alla prevenzione.

Il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è un delicatissimo susseguirsi di mutamenti fisici e psicologici, ma anche di passaggi rituali. Tra questi c'è anche il passaggio dal pediatra al medico dell'adulto. Una transizione non sempre facilissima perché, mentre il pediatra conosce comunque tutta la storia clinica e familiare del suo paziente (spesso fin dalla nascita in poi) e – attraverso i bilanci di salute – mantiene una frequentazione al di là delle emergenze, il medico di famiglia deve costruire con l'adolescente un rapporto ex-novo basato sulla conoscenza e la fiducia.

E poiché una delle felici caratteristiche dell'adolescenza è una salute complessivamente buona, se non c'è una abitudine consolidata alla frequentazione del medico anche per avere indicazioni e supporto su stili di vita adeguati e prevenzione, il rischio è una pericolosa rarefazione del rapporto. "Non vado dal medico da tre anni" riferisce Giulio (16 anni) in uno dei focus group realizzati da Laboratorio Adolescenza a corollario dell'indagine quantitativa.

Esigenza di riservatezza

Proprio l'aspetto della "riservatezza" può essere una chiave di volta per l'instaurarsi di un proficuo rapporto tra un adolescente e il proprio medico. Dai risultati dall'indagine emerge, infatti, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso che molti pediatri già

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli.

Oltre che a causa del "presenzialismo" dei genitori, la mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Le cose, nei fatti, non stanno proprio così. Ci sono situazioni specifiche definite da leggi ad hoc in cui anche al minore è garantito il rispetto della privacy. E' il caso, ad esempio, dell'interruzione volontaria di gravidanza (in cui la adolescente ha il diritto di autodeterminarsi senza che i genitori lo vengano necessariamente a sapere) o della prescrizione della pillola del giorno dopo, o della diagnosi di sieropositività (qui con possibili deroghe legate ad una eventuale "giusta causa" invocata dal medico nel caso ritenesse indispensabile informare i genitori).

Lì dove non c'è una normativa specifica il medico ha la possibilità, ma non l'obbligo deontologico, di non informare i genitori. In altre parole, se il medico ritiene che il suo silenzio non sia pregiudizievole per la salute dell'adolescente, ha la facoltà – e probabilmente il dovere etico – di garantire al suo giovane paziente assoluta riservatezza su quanto ha saputo e quanto eventualmente indicato o prescritto. Nel caso in cui ritenga invece che tenere all'oscuro i genitori possa pregiudicare la salute del minore, può – e deve – informarli senza che ciò si configuri come violazione del segreto professionale.

Adolescenti consapevoli dell'importanza della storia sanitaria familiare

Dall'indagine emergono anche aspetti decisamente positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico, solo un terzo degli intervistati dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

Secondo te, conoscere la propria "storia sanitaria familiare" – per sapere se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia – può essere utile in termini di "prevenzione"?

	2019	maschi	femmine
Sì	74,2	69,8	78,8
No	4,6	5,8	3,3
Non lo so	18,6	20,8	16,2

Molto spesso questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Ed è proprio questo l'obiettivo con cui è stato progettato e costruito Family Healt: fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso) tutta la propria storia familiare. Lì dove l'utilizzo di una moderna piattaforma informatica potrebbe anche rappresentare lo spunto per avvicinare i giovanissimi a questa preziosa attività di archiviazione.

Una "card" per affrontare ogni eventuale emergenza sanitaria

Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

Mi piace Condividi

Family Health si impegna a **diffondere la cultura della prevenzione** consapevoli che il primo passo per il proprio benessere è pensare alla salute.

Prova Family Health e il suo **Fascicolo Sanitario Digitale Personale**. Archivia i tuoi referti medici, condividi informazioni corrette con il tuo medico e tramanda la tua storia clinica alle generazioni future. **SCOPRI DI PIÙ!**

38.582
Mi piace
Condividi

Articolo precedente:
Tutto il mio folle amore

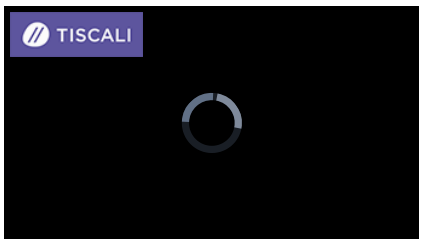
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

TISCALI news

ultimora cronaca esteri economia politica salute interviste photostory strano ma vero

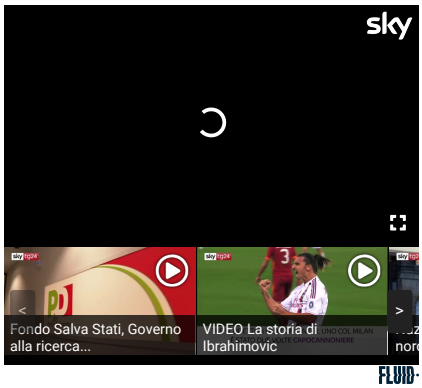
Per gli adolescenti lo smartphone e' come una droga



0

di ***Ansa***

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima, diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: e' la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.



5 dicembre 2019

0

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

1.7 C Milano giovedì, Dicembre 5, 2019 Accedi

Notizie Oggi

Home Ansa - Salute Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Ansa - Salute | Ansa - Salute -> Sitili di Vita | Salute | Sitili di Vita

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

5 Dicembre 2019 0

Condividi su Facebook Tweet su Twitter



Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10/11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

[**Fonte articolo:** ANSA]

Post Views: 8

© 2017 Notizieoggi.com

Termini di servizio Privacy Pubblicità Contact

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

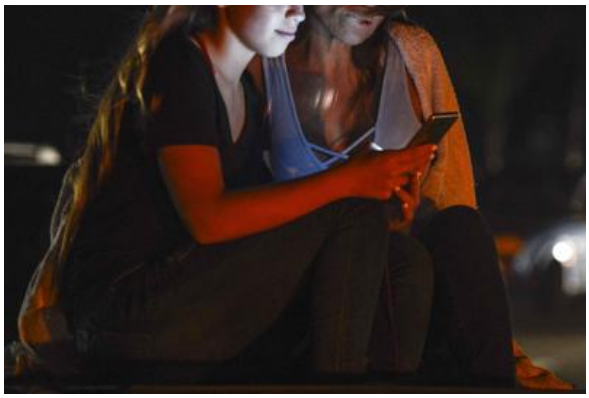
Notizie Oggi

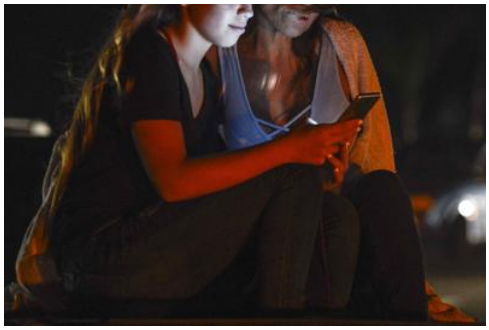
Adnkronos Salute

Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

5 Dicembre 2019 0

Condividi su Facebook Tweet su Twitter





(Photo by Matias DELACROIX / AFP)

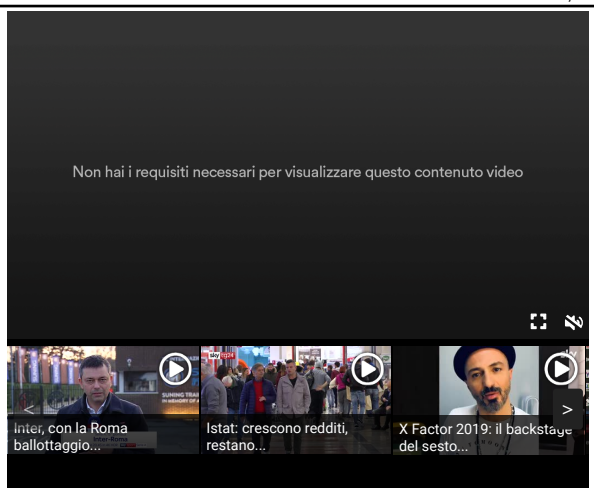
Pubblicato il: 04/12/2019 15:01

"); }
else
{ document.write("

"); }

di Margherita Lopes

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già s**carsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social':** i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

"); }
else
{ document.write("

"); }

[**Fonte articolo:** ADNKRONOS]

Post Views: 1

© 2017 Notizieoggi.com Termini di servizio Privacy Pubblicità Contact

PEOPLE FOR PLANET



ADOLESCENTI GENITORIALITÀ MEDICINA&SALUTE PRIMO PIANO PSICHE&CERVELLO SMARTPHONE&APP WEB&SOCIAL

Adolescenti, troppo smartphone di notte. A rischio insonnia, violenza e bullismo

Miriam Cesta 5 Dicembre 2019

Violenza, ansia e depressione aumentano se il riposo notturno è scarso. I pediatri: spegnete i cellulari

In molti dormono poco, altri dormono male. Altri ancora dormono poco e male. E i casi di bullismo *e violenza aumentano, e così pure disturbi come sonnolenza diurna,* ansia*, depressione e* mal di testa*: è quanto emerge dall'indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall'Associazione Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto di Ricerca IARD in collaborazione con Associazione Culturale Pediatri, con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest. Tra i principali indiziati, l'uso durante la* notte *degli* smartphone*.*

Solo il 7% dei ragazzi dorme 9 ore per notte

Dalla ricerca, svolta su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la terza media *(età 12-14 anni), emerge che solo il 7% dei teenager dorme di notte* 9 ore *come raccomandato dai pediatri, mentre il 20% dorme meno di 7 ore.*

A letto troppo tardi

Il problema della scarsità di riposo notturno dal punto di vista quantitativo *dipende, prima di tutto, dal fatto che i ragazzi vanno a dormire troppo tardi: secondo l'indagine, il 55% si mette sotto le coperte tra le 22 e le 23 e il 28% addirittura dopo le 23.*

Smartphone sempre acceso

Dal punto di vista qualitativo*, invece, il sonno risulta in gran parte disturbato dalla presenza e dall'uso degli* smartphone*: il 59% dei teenager intervistati ammette di lasciare acceso lo smartphone accanto a sé tutta la notte. In particolare ad avere l'"ansia da telefono" sono le ragazze, che lo lasciano acceso durante le ore notturne con uno scarto di*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

le ragazze hanno, rispetto ai ragazzi, maggiori problemi *ad* addormentarsi *(72% contro il 58%).*

Leggi anche: 5 consigli per evitare ai nostri figli la dipendenza da smartphone

Genitori all'oscuro

In oltre il 40% dei casi i genitori *non sono a conoscenza delle dinamiche del sonno che riguardano i loro figli. «Sebbene il* problema *sia presente e importante, raramente noi* pediatri *ne siamo messi al corrente o veniamo interpellati, perché i ragazzi non ne parlano coi propri genitori», spiega Maria Luisa Zuccolo, pediatra del gruppo Adolescenti ACP. «Meno del 30% considera i problemi di sonno qualcosa da dovere condividere coi genitori o poter riferire al proprio medico».*

Le conseguenze del poco sonno

La mancanza di sonno provoca prevalentemente difficoltà a svegliarsi *la mattina (82%), perdurare di un senso di* stanchezza *durante la giornata (55%) e* mal *di* testa *(40%), e un adolescente su tre registra inoltre effetti negativi sul* rendimento *scolastico.*

I rimedi proposti (ma non praticati)

I ragazzi sanno in teoria cosa fare per rimediare alla ridotta qualità e quantità di sonno. Intervistati al riguardo, affermano che possibili rimedi contro il riposo notturno *disturbato potrebbero essere condurre ritmi di vita* regolari *per l'82%, fare* attività sportiva *costante per il 79% e seguire una* sana alimentazione *per il 73% (oltre a non dormire in camera da soli, secondo il 76%). Comportamenti che però, nella vita di tutti i giorni, gli adolescenti adottano molto poco.*

Rischio comportamenti antisociali

Dai dati raccolti emerge, spiega la studiosa, che esiste una "questione sonno" che merita attenzione nel periodo adolescenziale «anche perché gli adolescenti che dormono poco sono a maggior rischio di comportamenti antisociali come bullismo *e* violenza*, così come di disturbi quali sonnolenza diurna,* ansia*,* depressione *e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola».*

Leggi anche: Smartphone, ecco come riciclare (in casa) il tuo vecchio amico

Troppo precoci con i social network

La ricerca rientra nell'ambito dell'"'Indagine quantitativa e qualitativa sugli stili di vita degli adolescenti" – realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione dell'Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol – da cui emerge che gli adolescenti italiani sono sempre più precoci *nel possesso dello smartphone e nell'uso dei* social network *(il 60% già tra i 10 e 11 anni), hanno una sempre più* scarsa *propensione alla* lettura *e uno su quattro non fa alcuna* attività sportiva*.*

insonnia *smartphone*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

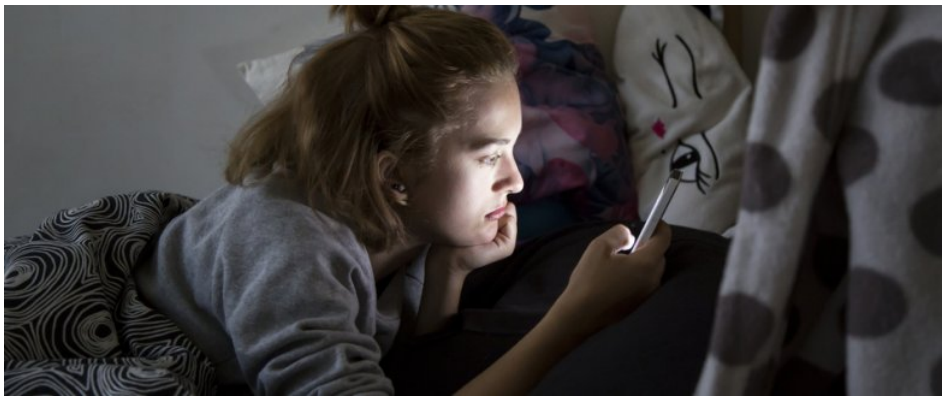
Questo sito contribuisce alla audience di NOSTROFIGLIO.it

MENU

LA FAMIGLIA IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

1|5 Insonnia negli adolescenti: un problema sempre più diffuso

di: Redazione PianetaMamma - *4 dicembre 2019*



Shutterstock

Condividi su facebook

Dal rapporto "Adolescenti e Stili di Vita" emerge che l'insonnia negli adolescenti è un fenomeno allarmante e in crescita e il telefonino gioca un ruolo determinante

Insonnia negli adolescenti

Gli esperti l'hanno definita "**Insonnia social"** ed è un fenomeno allarmante che interessa gli **adolescenti**, **iperconnessi** non solo di giorno ma anche di notte. A fotografare realisticamente la situazione, in tutta la sua gravità, è l'indagine "**Adolescenti e Stili di Vita**" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD, con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

L'indagine – curata da **Carlo Buzzi**, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e **Maurizio Tucci,** Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni).

La ricerca mette in luce che se da un lato **stili di vita** e comportamenti attribuibili all'adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent'anni d'età, sull'altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l'osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti.

Leggi anche: Telefonini come droga per i giovani

Adolescenti e social

Circa il 60% dei ragazzi ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in **regalo** prima dei dieci anni. Solo una piccola minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli "esperti" – una continua **precocizzazione** del fenomeno, così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

Queste le parole di Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza:

> *Un pericoloso esordio in età pressoché infantile quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in **ansia da prestazione**. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "**in vetrina**" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso **like e follower** li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della **comunicazione orale attraverso lo smarthphone**. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.*

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo **calo di Facebook** e l'incremento di **Instagram**. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con **episodi di cyberbullismo**. Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è **avvisare i genitori.**

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Insonnia social: il sonno "online"

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di **dormire almeno 9 ore per notte** (che rappresenta la quantità di sonno adeguata a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore: il 55% va a aletto tra le 22.00 e le 23.00 e il 28% addirittura dopo le 23.00 (28%).

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è **navigare su Internet** o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di un libro.

E' significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha parlato con i genitori.

Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione Culturale Pediatri, spiega:

> *Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire può determinare la comparsa di un **vero disturbo del ritmo sonno-veglia** dovuto alla **mancata sincronizzazione tra ritmo interno** (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e **ritmo imposto dalle esigenze sociali** (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura le frequenza di problema, chiamato **Sindrome da fase del sonno ritardata**, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Il **telefonino e i social** sono compagni di sonno e insonnia dei giovanissimi. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si vedono, perché **cambia la quantità e la qualità del sonno** di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato.

Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% vs 61%).

I "**pensieri**" sono la motivazione maggiormente indicata (specie dalle ragazze) come causa della difficoltà ad addormentarsi, seguiti dal non aver sonno all'ora giusta, ma in altri momenti della giornata, e dalla preoccupazione per la scuola (non è un caso che in periodo non scolastico il problema diminuisce).

Gli **effetti principali del dormire poco e male** sono prevalentemente:

- la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%)
- l'avere difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Infine è interessante osservare che sul come agire perché il riposo notturno possa essere migliorato i ragazzi sono molto consapevoli: ai primi posti mettono il fare attività sportiva durante il giorno, avere una alimentazione sana, spegnere il cellulare durante la notte.

- **Per approfondire**: Laboratorio Adolescenza

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»



I NOSTRI SPECIALI

Nomi per bambini

I NOSTRI SPECIALI



I NOSTRI SPECIALI

Allattamento e svezzamento, consigli

I NOSTRI SPECIALI



I NOSTRI SPECIALI

Pannolini

I NOSTRI SPECIALI

LA FAMIGLIA | IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

2|5 Chi sono i nuovi idoli dei teenager? Molto social e poco noti dai genitori

di: Redazione PianetaMamma - *3 dicembre 2019*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock

Condividi su facebook

Da Luciano Spinelli ai Valespo: ecco chi sono gli idoli dei teenager, nomi da conoscere per non essere troppo out con i nostri figli

Gli idoli dei teenager

Chi sono **i nuovi idoli dei teenager**? Se la nostra mente è ferma ai nostri ricordi adolescenziali, quando in camera avevamo appeso poster di Simon Le Bon o Justin Timberlake, oggi i nuovi idoli sono sfuggenti per noi genitori, non calcano le scene della TV o della musica pop e sempre più spesso sono **vere e proprie star di YouTube o dei social.** Grazie ad un'indagine condotta da Mediamonitor.it su oltre **1.500 fonti** d'informazione fra carta stampata (quotidiani nazionali, locali e periodici), siti di quotidiani, principali radio, tv e blog, possiamo stilare una sorta di classifica degli **idoli dei teenager di oggi**, così da stare al passo con i tempi e con i nuovi trend che coinvolgono sempre di più i nostri figli.

1. **Luciano Spinelli:** il primo posto trai più citati dai media nell'ultimo mese è occupato da un diciannovenne monzese che Instagram e Tik Tok raccoglie qualcosa come 8,7 milioni di followers. Per lui ci sono all'attivo ben 357 citazioni sui media. Insieme ad Eleonora Gaggero, Spinelli è stato anche coinvolto nel doppiaggio dell'ultimo film d'animazione de La Famiglia Addams.
2. **Eleonora Gaggero**: con le sue 250 citazioni sui media al secondo posto c'è questa giovanissima che è stata lanciata dalla serie di Disney Channel Alex&Co.
3. **Irama**: il vincitore dell'ultima edizione di Amici di Maria De Filippi si piazza al terzo gradino del podio con le sue 248 menzioni sui media.
4. **Ultimo**: recentemente nominato ambasciatore UNICEF, Ultimo con le sue 220 citazioni sui media, che gli provengono anche dal grande successo ottenuto durante il suo recentissimo tour negli stadi italiani, si colloca al quarto posto della classifica degli idoli dei teenager.

Gli esperti sottolineano che, però, vanno distinti gli influencer - che hanno tanta presa sui teenager e vantano **milioni di follower** - dalle star che vengono citate sui media. In altre parole sembra che i giovani siano affascinati soprattutto da personaggi che hanno successo sui social più frequentati dai giovanissimi (Instagram e TikTok in primis) e non tanto da artisti veri e propri.

Basti pensare, ad esempio, che **Ruggero Pasquarelli**, protagonista di serie tv molto amate dai ragazzini, come Violetta e Soy Luna, e **Iris Ferrari**, considerata la prima tiktoker italiana, hanno rispettante più di 8 milioni e quasi 4 milioni e mezzo di followers tra Instagram e Tik Tok ma i media li hanno citati nell'ultimo mese solo 3 volte.

Leggi anche: Bambini e social network

Ma in fondo poco importa, se si pensa che i **ragazzi tra i 15 e i 24 ann**i trascorrono su Internet e sui social circa **10 ore al giorno** (in pratica sono perennemente connessi...) e quindi non hanno certo interesse a leggere giornali o guardare trasmissioni televisive. Le vere star, per loro, sono quelle che vivono la vita patinata che emerge dai profili social.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Unica eccezione il reality show in onda sulla RAI, **"Il Collegio"** che ottiene ascolti da record proprio tra gli adolescenti. I suoi protagonisti diventano dei veri idoli per i nostri figli, come per esempio **Jenny de Nucci** che ha 3 milioni di followers o le gemelle **Cora e Marilù Fazzini** che superano il milione. La trasmissione in sé è diventata un vero e proprio fenomeno mediatico e ha fatto incetta di ben 716 citazioni durante l'ultimo mese.

Gli idoli degli over 25

Sbagliamo ad immaginare che passati i 24 anni le star più seguite siano diverse da quelle degli adolescenti. I **Valespo, Samantha Frison e Sofia delle Rive** sono sempre degli influencere e delle star dei social e del web che vantano qualcosa come due milioni di followers su TikTok e Instagram. I Valespo, il duo che ha sbancato con i divertenti video su YouTube e ha addirittura scalato le classifiche in libreria con il libro #Valespo, è stata citata venti volte, invece meno presenti Samantha e Sofia che hanno ricevuto solo una citazione a testa.

Gli idoli stranieri

Fino ad ora abbiamo dato uno sguardo agli idoli italiani dei nostri ragazzi, ma facciamo un breve excursus su cosa accade oltreoceano. Ecco la top 6 delle star americane più seguite e citate sui media.

1. **Taylor Swift:** con 884 citazioni, è la più presente sui media italiani
2. **Ariana Grande**: è stata nominata 616 volte
3. **Justin Bieber**: occupa il terzo posto con 485 citazioni
4. **Selena Gomez** non passa di moda e si colloca al quarto posto con 397 menzioni,
5. **Harry Styles**: l'ex degli One Direction continua ad ammaliare i giovanissimi (e soprattutto le ragazzine) ed è stato citato 319 volte sui media anche grazie al suo annuncio di un prossimo tour proprio in Italia;
6. **Shawn Mendez** con 243 citazioni.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...



Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai...



Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione



Adolescenti e social in vacanza, ecco come frenare...

IL BAMBINO MALATTIE

3|5 Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione

di: In collaborazione con Adnkronos Salute - *19 luglio 2019*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock

Condividi su facebook

Utilizzare troppo i social network durante l'adolescenza mette i ragazzi a rischio depressione: ecco i risultati di uno studio

Social nell'adolescenza: rischio depressione

Ore e ore con gli occhi incollati ai social network? La passione degli adolescenti per foto, post, aggiornamenti e like può influenzare la loro mente. Secondo uno studio dei ricercatori dell'Ucla Brain Mapping Center, infatti, **passare troppo tempo sui social** e guardare troppa televisione è collegato al **rischio di incappare in sintomi depressivi**. Lo studio pubblicato su 'Jama Pediatrics' è destinato ad alimentare le preoccupazioni dei genitori con figli adolescenti e 'telefonino-maniaci'.

Leggi anche: Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai social network?

I ricercatori hanno analizzato il **comportamento di 3.826 studenti adolescenti in Canada**, seguiti tra il 1012 e il 2018. I ragazzi hanno dovuto completare una serie di questionari sul tempo passato a giocare a videogame, guardare la tv o usare un computer.

I ricercatori hanno poi valutato nel tempo i **sintomi depressivi dei ragazzi**, classificandoli con una scala da zero (nessun sintomo) a quattro. E' emerso che più tempo i ragazzi passavano sui social, maggiore era il rischio di sintomi depressivi. Con livelli maggiori via via che aumentava il periodo trascorso ogni giorno tra schermo e social.

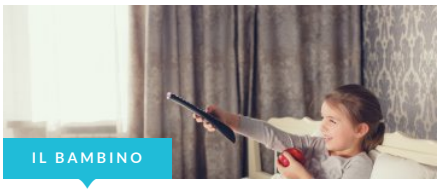
Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...



IL BAMBINO

Come affrontare il passaggio dall'infanzia...



IL BAMBINO

La tv in camera da bambini danneggia fisico e psiche...



LA FAMIGLIA

Come aiutare gli adulti a vincere la paura...

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

LA FAMIGLIA | IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

4 5 Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai Social Network?

di: Cetty Mannino - *6 giugno 2019*



Shutterstock

Condividi su facebook

Quando ci iscriviamo ai Social Network siamo a conoscenza dei termini che stiamo accettando? Dall'età minima al traffico di dati, ecco qualche informazione da tenere sempre presente

Età per iscriversi ai social network

Non sempre tutto ciò che non ha un prezzo è gratis; è questo il caso di Internet. Iscriversi ad un social, ad esempio, non costa nulla, ma siamo sicuri che **in cambio non diamo qualcos'altro**? Nella Rete ogni giorno disseminiamo i nostri dati personali e senza accorgercene regaliamo le nostre foto, i nostri video e tante altre informazioni a gente sconosciuta. Il tutto con tanto di autorizzazione.

Per **iscriverci** a qualsiasi forum, social, app di messaggistica o gioco online è necessario, una volta compilati i campi obbligatori con nome, cognome, Paese ed altri ancora, flagghare, cioè barrare, una o più caselle, che rappresentano la firma, in questo caso virtuale, per l'accettazione di un vero e proprio contratto.

Davanti a questa finestrella, dunque, ci ritroviamo di fronte ad una **scelta necessaria**, e l'unica alternativa a questo comando è quella di abbandonare il sito e non iscriversi.

Ma cosa firmiamo esattamente?

Si tratta di dichiarazioni, indicate come: **"Condizioni d'uso"** o **"Platform Policy"**, accompagnate anche dalle "normative", che consistono in veri e propri accordi tra l'utente, cioè chi s'iscrive, e il gestore del sito.
Altro non sono, in pratica, che una serie di **regole necessarie** da conoscere per l'utilizzo del social, con tanto di responsabilità per quanti non le rispettano. Il problema è che **in pochi le leggono** e di conseguenza in tanti le trasgrediscono.

Il principio maggiormente ignorato è **l'età per iscriversi**.

Nel "contratto" firmato, infatti, è indicata chiaramente l'età che un utente deve avere per accedere al sito, e in genere **varia dai 13 ai 16 anni**. Quanti inseriscono la data di nascita errata commettono dunque una **falsa dichiarazione** e in questo caso il gestore del social rimanda la responsabilità ai genitori.

Leggi anche: Bambini e social. Guida ad un utilizzo sicuro

Il valzer dei dati

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Queste regole inoltre informano del "giro" che potrebbero fare i dati, le foto e tutti i contenuti che vengono inseriti in una qualsiasi piattaforma.

Esistono, infatti, dei siti specializzati nella "cattura" delle foto o dei video postati, ad esempio su **Instagram**. In qualche sito addirittura per accedere non c'è bisogno neanche della registrazione e la ricerca può avvenire digitando direttamente il nome o il nickname della persona che stiamo cercando oppure l'hashtag.

Tra i tanti social, nelle "Condizioni d'uso" di YouTube, al punto 7. Contenuti, si legge:

"Ogni titolare di un account YouTube potrà inserire Contenuti. L'utente comprende che, a prescindere dal fatto che i suoi Contenuti siano pubblicati o meno, YouTube ***non garantisce alcuna riservatezza*** *con riferimento ai Contenuti".*

Inoltre al punto 10. Collegamenti ipertestuali da YouTube c'è scritto:

" Il Servizio può includere collegamenti ipertestuali ad altri siti web che non sono posseduti o controllati da YouTube. YouTube non ha il controllo su, e non si assume alcuna responsabilità per, il contenuto, le privacy policy o le condizioni di alcun sito web di terzi".

Ciò significa che qualsiasi contenuto pubblicato dall'utente su YouTube **potrebbe essere ripreso da un altro sito**.

Cosa fare quindi per evitare di trovare i nostri dati ovunque? L'unica cosa che possiamo fare è **prevenire e pensare che tutto ciò che viene condiviso non si potrà mai rimuovere completamente dal web**.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...



"Nativi digitali" e "tardivi digitali": chi sono?



Bambini e social. Guida ad un utilizzo sicuro



Sfida per i genitori: 21 giorni NO SOCIAL

IL BAMBINO NIDO, ASILO E SCUOLA

La presenza del cellulare a scuola: le conseguenze psicologiche e sociali

di: Dott.ssa Elena Bernabè - 11 novembre 2018

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock

Condividi su facebook

Il cellulare a scuola è permesso oppure no e quali sono le conseguenze del suo utilizzo in questo ambito?

Cellulare a scuola

Il telefono cellulare è entrato ormai da tempo nella vita di ognuno di noi. Da una parte ha semplificato le nostre giornate e le ha rese più efficienti, dall'altro le ha rese più complesse e faticose. Non è infatti il telefonino in sé che deve essere contestato ma l'uso (o l'abuso) che se ne fa.

Ciò che deve capire innanzitutto l'adulto è che il **cellulare** deve ritornare ad essere uno strumento per **raggiungere un obiettivo** e non l'obiettivo stesso. Oggigiorno invece l'adulto, e di conseguenza il bambino e il fanciullo, lo considerano un **passatempo**, un oggetto da mostrare agli altri che rispecchia i nostri gusti, una sostituzione della relazione tra persone, una distrazione e una fuga dalla vita reale.

Il telefonino è divenuto un dio da venerare, una droga che ci rende dipendenti, un simbolo della nostra identità.

Ed è proprio questa sua trasformazione negativa (da strumento ad obiettivo) che lo rende pericoloso e non sano. Ciò vale per gli adulti e ancor di più per i ragazzi.

Riuscire a riportare il cellulare al suo **stato primitivo** è la conquista della nostra società, è la nostra missione educativa. Una conquista che vale anche per l'uso della televisione e del computer, strumenti che si possono rivelare utilissimi o pericolosissimi.

Il cellulare nelle mani dei bambini e dei ragazzi

Fatta questa doverosa premessa è facile comprendere come il telefonino nelle mani dei bambini e dei ragazzi sia una questione molto delicata.

I bambini piccoli non dovrebbero entrare in contatto diretto e autonomo con questo oggetto poiché non sono ancora pronti dal punto di vista della loro **maturazione psicofisica** ad utilizzare uno strumento così complesso. Vi consiglio quindi di spegnerlo e di darlo loro in mano se vogliono imitarvi e giocare a telefonare. Oppure se volete renderli partecipi ad una telefonata vera, utilizzate gli auricolari e mantenete voi il controllo in mano del telefono stesso.

Per i **ragazzi** la questione è un po' più complessa. Non sono bambini da proteggere ma nemmeno adulti da lasciare liberi di agire. Di conseguenza ad un'età adatta potranno averlo e gestirlo. L'**uso del telefonino** va però monitorato nel tempo. All'inizio può venire concesso solo in alcune ore della giornata proprio per far comprendere che si deve usare solo quando serve e non per distrarsi dalla vita. Se il ragazzo comprende questa piccola sfaccettatura è doveroso dargli fiducia e pian piano concedergli sempre più tempo fino ad una gestione autonoma.

La relazione che il ragazzo avrà nei confronti del cellulare dipenderà anche da come gli adulti intorno a lui si porranno riguardo a questo strumento: ecco perché l'adulto ha il dovere di **autoeducarsi** anche riguardo a questo aspetto della vita.

Leggi anche: Cellulare fa male ai bambini

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Il telefonino a scuola

I ragazzi di oggi sono molto legati anche fisicamente al cellulare, rappresentano per loro una sorta di **scudo nei confronti del mondo**. Tutto passa attraverso il **telefonino**: emozioni, informazioni, decisioni, relazioni. Faticano a vivere senza anche solo una giornata poiché è divenuto una vera e propria parte fisica di loro, quella parte che utilizzano per approcciarsi al mondo. Senza, si sentono indifesi.

Il mondo adulto e la scuola devono, tra le altre cose, portare i ragazzi a fortificarsi e a rendersi indipendenti dal cellulare. Proprio per questo sia a casa che a scuola ci deve essere un'educazione all'uso di questo strumento.

L'unica educazione possibile ed efficace a scuola, al di là di tante spiegazioni, corsi o laboratori, è **l'obbligo per tutti di non utilizzarlo**.

In questo modo il messaggio giunge ai ragazzi in modo chiaro e diretto: **a scuola non serve**, crea solo disturbo e distrazione, con gli amici ci si relaziona senza cellulare, se è necessario comunicare con la famiglia ci pensa la scuola.

Bastano queste importanti decisioni adulte ad educare.

Quest'anno il liceo San Benedetto di Piacenza ha deciso di prendere questa decisione e ogni mattina i telefonini degli alunni vengono riposti in una **tasca schermata e sigillata dall'insegnante** della prima ora e poi restituiti alla fine della giornata scolastica.

Il preside del liceo, Fabrizio Bertamoni, ha voluto così commentare la decisione:

> *Lo scienziato Stephen Hawking diceva di non smettere mai di guardare alle stelle. Il senso più profondo di questa novità è proprio aiutare gli studenti a togliere gli occhi dal display per alzarli al cielo, ad andare metaforicamente oltre, verso qualcosa di più elevato*

E aggiunge:

> *Siamo la prima scuola phone-free d'Italia. Non lo consideriamo né un'imposizione né un divieto. Siamo invece convinti che sia un'opportunità per i nostri studenti di poter andare oltre*

Aldilà di questa realtà esistono tante altre scuole che hanno deciso di prendere questa sana decisione. Ci sono scuole che utilizzano **scatole di cartone** create dagli alunni stessi o **cestini di vimini** per contenere i telefonini o ancora che hanno introdotto l'abitudine di lasciare i telefonini spenti sulla cattedra e di ritirarli ed accenderli solo a fine scuola. Una sorta di **sano distacco dalla tecnologia** usata male, apprezzata dagli insegnanti, dai genitori ma in fondo anche dagli alunni che accolta la decisione adulta sono obbligati a prendersi una pausa da un mondo virtuale troppo spesso scambiato per quello reale.

La tecnologia, infatti, porta a innumerevoli **vantaggi** da tutti i punti di vista (lavorativi, personali, sociali e relazionali), ma se l'uso che se ne fa è **improprio** diviene uno **strumento pericoloso** che invece di unire le persone le distanzia, invece di farci evolvere ci immobilizza, invece di aprirci gli occhi ce li chiude.

Invitiamo più scuole possibili a seguire questa scia di responsabilità adulta poiché il mondo giovanile di adesso è solo lo specchio degli adulti che siamo.

Il mondo adulto ha tanto lavoro da compiere, prima di tutto di **autoeducazione** e poi di forti prese di posizioni per riuscire a **trasmettere dei messaggi così importanti** alle nuove generazioni. Ma pian piano ci stiamo muovendo verso una nuova consapevolezza e verso il risveglio dei nostri ideali e delle nostre responsabilità.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Adolescenti: "Insonnia Social". La nuova indagine

dicembre 5, 2019

categorie: news
tags: presa - prevenzione - prevenzione e salute - ricerca - salute e prevenzione - sanità

Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Emergenza sonno: a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte. Qualche segnale positivo relativo al consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, ma non diminuiscono le "ubriacature" in gruppo. Prevenzione: meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. È questa la fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD.
L'indagine è stata presentata a Milano realizzata con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol. L'indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e Maurizio

Search ...

TRATTAMENTO DISFUNZIONE ERETTILE

#promuoviamosalute

SEGUICI SU

SEGUICI SUI SOCIAL

POST PIÙ LETTI

BAMBINI



Autismo, un pulmino tutto nuovo per i BlunAuti

PREVENZIONE

Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.

La ricerca sugli adolescenti italiani – evidenzia Paolo Paroni, Presidente di Rete ITER-Istituto IARD – è una cosa unica e che consente di mettere a fuoco meglio i processi di transizione verso il mondo giovanile e adulto. La collaborazione tra Laboratorio Adolescenza e IARD consente di continuare e sviluppare sempre di più questo lavoro di osservazione e conoscenza. La ricerca mette in luce che se da un lato stili di vita e comportamenti attribuibili all'adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent'anni d'età, sull'altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l'osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti".

Sintesi dei principali risultati suddivisi per argomento e commenti

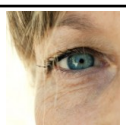
Mondo "social": sempre prima e sempre di più

Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio – senza preoccuparsi troppo delle età minime di accesso consentite – con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli "esperti" – una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata



Glaucoma seconda causa di cecità al mondo. Come prevenire

NEWS



5 milioni italiani con malattie reumatiche, il progetto "da zero a cento"

NEWS



Un sorso di ossigeno, ecco il business del futuro

NEWS



Cambiamenti climatici, un rischio per la gravidanza

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".
Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Articoli correlati



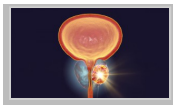
Emergenza agrumi: la ricerca per prevenire la malattia senza rimedio



World Toilet Day, 1 su 4 non si lava le mani nel bagno dell'ufficio



Ocse richiama l'Italia: ridurre eccessiva prescrizione di antibiotici



Cancro alla prostata, nuova diagnosi potrebbe sostituire test del PSA



Giovani: buone relazioni sociali, ma difettano abitudini salutari

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



ATTUALITÀ

Adolescenti italiani, oltre la metà sui social prima dei 12 anni

Di **Redazione** - 5 Dicembre 2019 0

Like 2

Facebook Twitter Linkedin Email Print

Presentato il report “Adolescenti e stili di vita”. Il 60% dei ragazzi ha il primo telefonino tra i 10 e gli 11 anni; il 28% prima dei 10

Circa il 60% degli adolescenti italiani ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l’uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo. Sono alcuni dei principali dati che emergono dall’indagine nazionale “Adolescenti e Stili di Vita”, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l’Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

L’indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell’Università di Trento, referente dell’area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d’età 13-14 anni).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40% deinragazzi, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Leggi anche:

CONSUMO DI ALCOL E FUMO TRA GLI ADOLESCENTI INCIDE SULLE ARTERIE

TAGS adolescenti e stili di vita | adolescenti italiani | cyberbullismo | insonnia | telefoni cellulari

Informativa trattamento dati Accademia della Medicina Legale Contatti

© Copyright 2019 - Responsabile Civile - Tutti i diritti riservati.



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, AUMENTANO CYBERBULLISMO E INSONNIA LEGATI ALL'USO DELLO SMARTPHONE

05 dicembre 2019

E' quanto emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", secondo cui il 60% dei giovani ha già il telefono a 10/11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. Circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.



SHARE THIS STORY:

LE ALTRE NOTIZIE DI SOCIETÀ


Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyber bullismo


Influenza in aumento, 767.000 casi da metà ottobre


Oggi è la Giornata internazionale delle persone con disabilità


Scuola, peggiora capacità lettura degli studenti italiani


Clima, novembre 2019 è il più caldo mai registrato

NEWS PER TE

Instagram, nuovi utenti dovranno dichiarare la loro età


Influenza in aumento, 767.000 casi da metà ottobre

Clima, novembre 2019 è il più caldo mai registrato


De Magistris e Sala insieme su RTL 102.5, nessuna rivalità tra Napoli e Milano


Fedez, rischio la sclerosi multipla


Pearl Harbor, militare spara e si suicida, due morti


Berlino, a Helen Mirren l'orso d'oro alla carriera

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario





Ipertecnologici, ma insonni e bullizzati: ecco i bambini digitali

— 5 Dicembre 2019 — pubblicato da Redazione. —

La denuncia di pediatri e associazioni. Umberto Rapetto avverte a Interris: "La continua sollecitazione modifica la psiche"

Bambini ipertecnologici, ma sempre più insonni e soggetti al **cyberbullismo**. È il quadro dei giovani italiani che emerge dall'indagine "*Adolescenti e Stili di Vita*", condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che ha preso in esame oltre **2000 studenti di terza media**. Secondo la ricerca, circa il 60% degli intervistati dichiara di aver avuto un cellulare fra i **10** e gli **11 anni**. Oggi, l'utilizzo dello smartphone è anche funzionale ai social ed alle app di *community*: il 54% degli intervistati inizia ad usarli fra gli 11 e i 12 anni, il 12% prima dei dieci anni. "C'è da sottolineare una tendenza ad avvicinarci in età prescolare, cosicché i minori vengono parcheggiati non più davanti ai televisori ma ai dispositivi elettronici, che sono molto più interrativi dei televisori – afferma a *Interris* **Umberto Rapetto**, Generale della Guardia di Finanza, già comandante del Gruppo anti-crimine tecnologico – . **Questo viene fatto senza la coscienza che questa forma di indipendenza**

ISCRIVITI ALLA NOSTRA MAILING LIST

Inserisci l'indirizzo email:

Iscriviti

Ogni giorno riceverai i nuovi articoli del nostro sito comodamente sulla tua posta elettronica.

ULTIME NEWS DAL SIR

spearheading assistance efforts for the most vulnerable
Mer, Dic 04, 2019

Siria, da Qamishili e Idlib si alza la voce dei cristiani: "Basta guerra! Pagano solo i più deboli e gli innocenti"
Mer, Dic 04, 2019

Card. Krajewski: "If every monastery and parish opened its doors, in Lesbos there would be no one left"
Mer, Dic 04, 2019

Card. Krajewski: "Se ogni monastero e parrocchia aprisse le porte, a Lesbo non troveremmo nessuno"

TAGS

aborto Alessandro D'Avenia Amore azione cattolica bambini Cei Chiesa Costanza Miriano Cristiani perseguitati Ddl Cirinnà educazione Eutanasia famiglia fede figli Film Firenze 2015 gender genitori e figli Genova giovani Iraq Isis la spezia libertà Libri matrimonio misericordia pace papa papa Francesco Preghiera Roma scuola sentinelle in piedi Sinodo Siria Stile di vita Teoria di genere Udienza Generale unioni civili utero in affitto Verità Vescovo Palletti vita

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

che si vada ad instaurare è molto preoccupante" ha aggiunto.

Dipendenti da internet

Il documento avverte dai rischi di dipendenza dal web. L'allarme era già stato lanciato un mese fa al Web Summit di Lisbona, dove **Justin McLeod**, fondatore e CEO dell'app di dating *Hinge*, ha comparato la dipendenza da smartphone a quella da sostanze stupefacenti: ***"Non credo che il cervello riconosca davvero la differenza, ma otterrà le stesse 'botte' neurochimiche sia quando avrà a che fare con uno shot di alcol o una striscia di cocaina, sia quando si tirerà fuori il telefono per controllare le ultime notifiche push***" ha detto McLeod, che ha un passato da tossicodipendente. L'allarme è stato lanciato anche in Italia: "Si parla di ***internet addiction***, di vincolo stabile nei confonti degli strumenti che consentono di navigare online o di avere opportunità di intrattenimento come i videogiochi, dimenticando che la continua **sollecitazione**, da quella visiva a quella acustica, sono un fattore che va a modificare la **stabilità psicologica** di chi, giovanissimo, non ha ancora gli anticorpi per poter dosare l'acquisizione di emozioni nel quotidiano. **Non meraviglia che i giovani presentino, dunque, un'instabilità di carattere emotivo"** è il commento del generale Rapetto, per nulla meravigliato che un **abuso** dello strumento si rifletta nel ritmo veglia-sonno del giovane: "Molto spesso l'utilizzo di questi strumenti avviene in orari che non sono adatti per la fruizione di questo contenuto" ha detto.

Giovani sempre più insicuri

L'utilizzo di app e dei social network costante porta, inoltre, i giovani a scontrarsi con le loro insicurezze: "***L'essere sempre in vetrina e psicologicamente dipendenti*** *dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto da modificare il modo di comunicare tra loro*" ha affermato all'*Ansa* Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza. Tutto questo genera derive sociali, come il **cyberbullismo. Rapetto**, che ha fondato il **Gruppo Anticrimine Tecnologico**, asserisce con fermezza la gravità di questa tendenza: "*Chi ha prepotenza trova nello strumento digitale un rafforzamento. C'è chi riesce a utilizzare uno smartphone come una pietra da lanciare e ogni messaggio diventa una sassata. Questo* – sottolinea – *fa sì che ci sia un incremento del fenomeno del cosiddetto flaming [cioè la tendenza a reiterare insulti e offese via web, ndr] ed è facile che questi strumenti vengano soprattutto proiettati al futuro, e non considerati come una manifestazione istantanea*".

Fonte: **Marco GRIECO** | ***InTerris.it***

Condividi questo articolo::

« Articolo Precedente

L'inedito di Chesterton: i riti nascondono l'essenza del Natale?

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE & FITNESS

Benessere/Allarme: solo una ragazza su tre fa sport. E faticano a dormire collegate a internet

2 ore fa Matteo Angeli Commenta



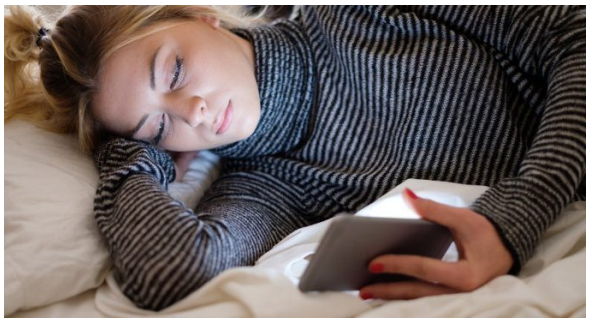
Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine, reda nota da Adnkronos, "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.
"*Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo*".
"*Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi*".
Il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro.
Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Smartphone: vietato usarli, bloccano il sonno e aumentano l'insonnia

L'uso di smartphone e social network già dall'età di 11 anni provoca una maggiore incidenza di casi d'insonnia negli adolescenti, oltre all'esposizione precoce al cyberbullismo.

Da **Flavio Mezzanotte** - 5 dicembre 2019



Un'indagine dal titolo "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard svela che l'uso di **smartphone e social network** già dall'età di 11 anni **provoca una maggiore incidenza di casi d'insonnia negli adolescenti.**

Un altro effetto collaterale dell'uso precoce degli smartphone connessi a Internet **è l'esposizione al cyberbullismo,** di cui il 40% del campione ha avuto già esperienza. Tornando all'insonnia, l'indagine riferisce che il 20% dei ragazzi dorme meno di 7 ore a notte, mentre solo il 7% arriva alle nove ore. **Tra le cause dell'insonnia occupa il primo posto l'uso dello smartphone,** il cui schermo luminoso non permette al cervello di entrare nella fase di riposo, e nella maggioranza dei ragazzi **rimane acceso anche di notte.**

Contattaci

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Smartphone: vietato usarli, bloccano il sonno e aumentano l'insonnia

Questa ricerca commissionata dall'*Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol* **ha abbracciato il biennio 2018-2019 analizzando un campione di oltre 2000 studenti** delle medie. Dati dati pubblicati emerge che circa il 60% di questi ragazzi ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, la stessa età più o meno in cui si affacciano per la prima volta sui social network.

I giovani sono spesso abbandonati a loro stessi senza alcuno strumento di protezione del proprio profilo social né un'educazione digitale che dovrebbe essere trasmessa dai genitori. **Come ha affermato a margine Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza:" *l'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro*".

Tra i social più frequentati da questa fascia di età perde terreno un colosso come Facebook ma anche un recente fenomeno come Ask Fm. Al contrario aumenta l'incidenza di app come Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush, mentre **WhatsApp è talmente diffuso da non entrare nemmeno in discussione.**

TAG adolescenti Adolescenti e Stili di Vita Associazione Culturale Pediatri insonnia smartphone

© Testata Giornalistica registrata presso il Tribunale di Roma con decreto n° 225/2015. TecnoAndroid.it è gestito dalla Seven SRLS



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Unione Nazionale Consumatori Comitato Provinciale e Regionale della Calabria

CHI SIAMO | DOVE SIAMO | STORIA E FINALITÀ | COME ASSOCIARSI | I NOSTRI CONSULENTI | CONTATTI

GIOVEDÌ, DICEMBRE 05, 2019

TEXT SIZE

NOTIZIE RECENTI

- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **TARI, SCONTO PER FAMIGLIE DISAGIATE**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **COME CAMBIA L'ASSICURAZIONE RCAUTO: BUONE NOTIZIE DALLA MANOVRA?**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **POVERTÀ SANITARIA, QUASI MEZZO MILIONE DI PERSONE NON PUÒ CURARSI. FAMIGLIE CON FIGLI PENALIZZATE**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **LADRI: NATALE OCCASIONE GHIOTTA PER I FURTI IN CASA. COMPLICI I SOCIAL**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **L'ESPERTO RISPONDE SU... MERCATO LUCE E GAS**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **IL NOTAIO RISPONDE SU... SUCCESSIONE**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **LATTE IMPORTATO: ESISTE DAVVERO UN "PROBLEMA SICUREZZA"?**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **IL DECALOGO SUGLI ADDOBBI NATALIZI**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **RETAIL: CHE COS'È E COME STA CAMBIANDO LA VENDITA AL DETTAGLIO**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **YOGURT: 6 BUONI MOTIVI PER MANGIARLO**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **UN BIMBO SU QUATTRO IN ECCESSO DI PESO**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **GLI ITALIANI E LO SMARTPHONE, UN AMORE SENZA FINE. 5 ORE AL GIORNO COL CELLULARE IN MANO**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **IN PALESTRA? 7 ITALIANI SU 10 RIMANDANO L'APPUNTAMENTO CON LA FORMA FISICA A GENNAIO**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **SCARPE & CONSUMATORI, NELLO SHOPPING VINCONO QUALITÀ E SOCIAL**
- Giovedì, 05 Dicembre 2019 **ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE**
- Mercoledì, 04 Dicembre 2019 **ARRIVA L'RC AUTO FAMILIARE: PREMIO PIÙ BASSO PER TUTTI I VEICOLI**
- Mercoledì, 04 Dicembre 2019 **GIOCATTOLI SENZA STEREOTIPI DI**

Uno dei nostri obiettivi è diventare il TUO punto di riferimento!

Se non conosci i tuoi diritti, se non sai come farli valere, se hai problemi con

la Pubblica Amministrazione o con i gestori dei servizi pubblici,

l' U.N.C. ti offre assistenza legale, fiscale e consigli utili, tutelandoti in tutte le sedi,

anche giudiziarie,conciliative,tributarie ...

L' UNIONE fa la forza se dai forza all'UNIONE.



"DAMMI UN CONSIGLIO"

CONSULENZA LEGALE TELEFONICA



CENTRO DIFESA DEL MALATO, IL PORTALE CHE COMBATTE LA MALASANITA'



SULL'ACQUA NON POTABILE L'UNC ANNUNCIA UN'AZIONE COLLETTIVA ED UN ESPOSTO ALLA PROCURA DELLA REPUBBLICA

CENTRO DIFESA DEL MALATO



Dammi un consiglio!



SERVIZIO GRATUITO

Organismo di Mediazione
sede di Reggio Calabria

concormedia
CONCILIAZIONE E MEDIAZIONE

Menu Principale

- Home
- Notizie utili
- Assicurazioni
- Autoveicoli e dintorni
- Fisco
- Mobbing
- Sanità
- Sicurezza alimentare
- Telefonia
- Turismo
- Download

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

GENERE, QUALCOSA SI MUOVE

- Martedì, 03 Dicembre 2019 **PLASTIC E SUGAR TAX: FAVOREVOLI 6 ITALIANI SU 10. PRONTI A CAMBIARE ABITUDINI**
- Martedì, 03 Dicembre 2019 **STOP ALLE MULTE AI NEGOZIANTI SENZA POS. UNC: È UNA RETROMARCIA**
- Martedì, 03 Dicembre 2019 **FINANZA SOSTENIBILE, SI FA SEMPRE PIÙ STRETTO IL LEGAME FRA CLIMA E RISPARMIO. MA SI PUÒ FARE DI PIÙ**
- Martedì, 03 Dicembre 2019 **CYBER MONDAY, UN TERZO DELLA SPESA DI NATALE SI FA ON LINE COMPRESA QUELLA PER IL CIBO**
- Lunedì, 02 Dicembre 2019 **STOP TARIFFE ROAMING, IN UE USO DEI DATI MOBILI È AUMENTATO DI 10 VOLTE**
- Lunedì, 02 Dicembre 2019 **MEDICO RESPONSABILE ANCHE SE L'ECOGRAFIA NON MOSTRA LA MALFORMAZIONE DEL FETO**
- Venerdì, 29 Novembre 2019 **MULTA ILLEGITTIMA SE L'AUTOVELOX È APPROVATO MA NON OMOLOGATO**
- Venerdì, 29 Novembre 2019 **BLACK FRIDAY IN ARRIVO? ATTENZIONE ALLO "SHOPPING COMPULSIVO", 5 SEGNALI PER RICONOSCERE IL PROBLEMA**

CONTROLLIAMO GRATUITAMENTE LA TUA BOLLETTA TELEFONICA



NEWSLETTERS

Nome
Email
Iscriviti

Vai
Cerca...

UNC *Salute e Benessere*
TUTELA del MALATO

Endometriosi e Dolore Pelvico **ATTIVATO PRESSO IL "CENTRO DIFESA DEL MALATO" DELL'UNC CALABRIA, LO SPORTELLO PER L'ENDOMETRIOSI**

ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

Adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessi al giudizio degli altri. E compaiono nuovi fenomeni: l'insonnia da smartphone

Elena Leoparco

Hanno lo smartphone in mano tra i 10 e gli 11 anni (60%) e una vita social molto intensa nonostante la giovane età. È questa l'evidenza che balza subito agli occhi leggendo i risultati dell'indagine "Adolescenti e Stili di vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

Sui social preoccupa soprattutto la grande superficialità con la quale i ragazzi tutelano la loro privacy, lasciando molto spesso il profilo impostato come "pubblico" (tra l'1% e i 15% non adotta alcuna misura di protezione dei propri contenuti).

Inoltre, benchè sia prevista un'età minima per l'iscrizione ad un social network, pochi si fanno scrupolo a dichiarare un'età falsa per poter creare un account.

A tutto "social"

Il 47% indica l'età minima per poter accedere (16 anni, nel caso di Facebook ad esempio), il 20% dichiara un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché, spiegano i ragazzi, "così non ti prendono per un bambino". Poco importa se in questo modo ci si espeone più o meno inconsapevolmente a contenuti e discorsi tutt'altro che adatti alla propria età.

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature".

Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessa al giudizio degli altri che si esplicita in like e follower.

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

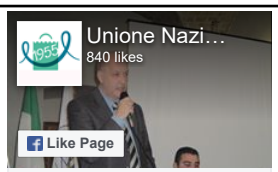
Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Sonno "on-line"

Ma il cyber bullismo non è l'unica conseguenza dannosa dell'uso costante di smartphone e social. Il vamping, ovvero l'insonnia indotta dalla bulimia da connessione, sta diventando un problema per molti ragazzi. Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola)".



Be the first of your friends to like this

Unione Nazionale Consumatori Calabria
about a week ago

UNICONSUM.IT
PROCESSO UNICRE…
In accoglimento di motivat…

Like Comment 1

Unione Nazionale Consumatori Calabria

I nostri video

Accedi

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

Mi piace Condividi

Commenti: 0 Ordina per Meno recenti

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Joomla SEF URLs by Artio

Centro Informazione e Sicurezza Alimentare



Centro di Orientamento Giuridico del Consumatore

Accesso Partner

CAMPARI

La voce d'Italia

Indagine sugli adolescenti, lo smartphone come una droga

Internet e Social, Miscellanea | Dicembre 5, 2019 | ansa



Adolescenti, lo smartphone come una droga. (ANSA)

ROMA. – Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet.

Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus.

L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Social vietati ai 13enni? Macché, tutti sul web

Sondaggio choc: l'84% degli under 14 ha falsificato l'età quando si è registrato. Dati fasulli anche per il 22% che si è iscritto coi genitori

di **Giulia Prosperetti**
ROMA

Fatta la legge, trovato l'inganno. E quando parliamo di minori e social network, quel mondo virtuale che ha ormai attirato anche preadolescenti poco più che bambini, aggirare la norma non è difficile. A fornire un allarmante quadro è un sondaggio realizzato da 'Osservare Oltre' (Associazione Nazionale Presidi ed Etutorweb) per il Tg3. Dei quasi 7.900 ragazzi dai 10 ai 14 anni intervistati l'84% già possiede un profilo social. Account aperti in barba alla legge che vieta ai minori di 13 anni di usare piattaforme come Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp o TikTok. Per iscriversi è necessario aver almeno 14 anni ma la legge consente ai 13enni di accedere ai social con la supervisione dei genitori. Proprio questi ultimi – rileva l'indagine – nel 22% dei casi si sono resi 'complici' mentendo sull'età dei loro figli. Autorizzazioni date con leggerezza di cui, in caso di condotte scorrette attuate dai ragazzi, i genitori risponderanno in prima persona. «Quasi la metà dei compagni di classe di mia figlia ha già il cellulare e usa WhatsApp, Instagram o TikTok. Parliamo di bambini di 10 anni con genitori consenzienti. A me dicono che sono troppo rigida perché non le darò il telefonino, e relativa possibilità di farsi social, fino ai suoi 14 anni» racconta Federica Alderighi, mamma di Valentina, una delle poche alunne ancora senza cellulare nella quinta della sua scuola elementare a Fregene, in provincia di Roma.

Una tendenza confermata anche dal recente 'Rapporto su adolescenti e stili di vita' realizzato da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. Dall'indagine emerge che per accedere ai social nessuno al momento dell'iscrizione ha dichiarato la sua vera età: il 47% ha indicato l'età minima richiesta; il 20% un'età a caso e il 23% di essere maggiorenne, perché – spiegano i ragazzi – «così non ti prendono per un bambino». Il 54% dei preadolescenti inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12 anni e il 12% prima dei 10 anni. Oltre alle criticità legate all'aspetto legale, la diffusione dei social tra i giovanissimi presenta anche diversi rischi per la salute fisica e mentale dei ragazzi. Piccole vite che che nell'87% dei casi – riporta Osservare Oltre – subiscono già la pressione dei 'like' con l'86% dei ragazzi che si dice molto influenzato dalle indicazioni che arrivano dal social. Capitolo a parte è quello del cyberbullismo. Il 67% dichiara di divertirsi a guardare video in cui uno sfigato viene preso in giro. A livello regionale, dal sondaggio, emerge che i ragazzi più esposti a insidie e molestie sono quelli del Nord Est.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SEGRETI ON LINE

Oltre 9 ragazzini su 10 non rivelano a mamma e papà cosa vedono e dicono

DIVIETI IMPOSSIBILI

Il 91% ammette che si arrabbierebbe se in casa fossero banditi i social

14

ANNI PER LEGGE

La legge prevede che per utilizzare i social network bisogna avere almeno 14 anni. Tra 13 e quattordici è possibile farlo con la supervisione dei genitori. Sotto i 13 è vietato. Se un 13enne commette un reato o provoca danni, il responsabile è il genitore.

67%

AMMIRA I BULLI

Quasi sette studenti delle medie inferiori tra i 10 e i 14 anni (su un campione anonimo di 7.896 intervistati in tutta Italia sull'utilizzo dei social) ammette che si diverte a guardare video in cui «uno sfigato viene preso in giro».

78%

REGALA I DATI

Sono otto ragazzini su dieci quelli che rispondono ai sondaggi o alle domande da parte dei social network. Si tratta di dati di marketing preziosi per qualsiasi azienda, dati che significano campagne pubblicitarie mirate ed efficaci.

87%

VIVE DI 'LIKE'

Quasi la totalità degli studenti delle medie inferiori, da Nord a Sud, dichiara che i 'like' sono molto importanti nella vita quotidiana. E l'86% sostiene di essere molto influenzato dalle indicazioni che arrivano da parte dei social.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

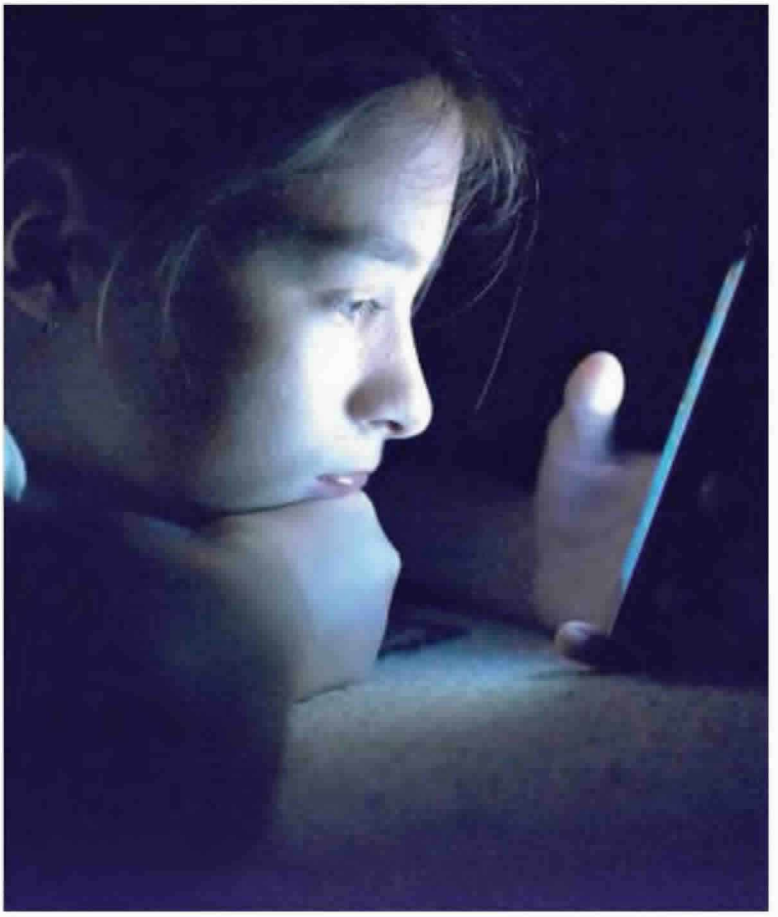
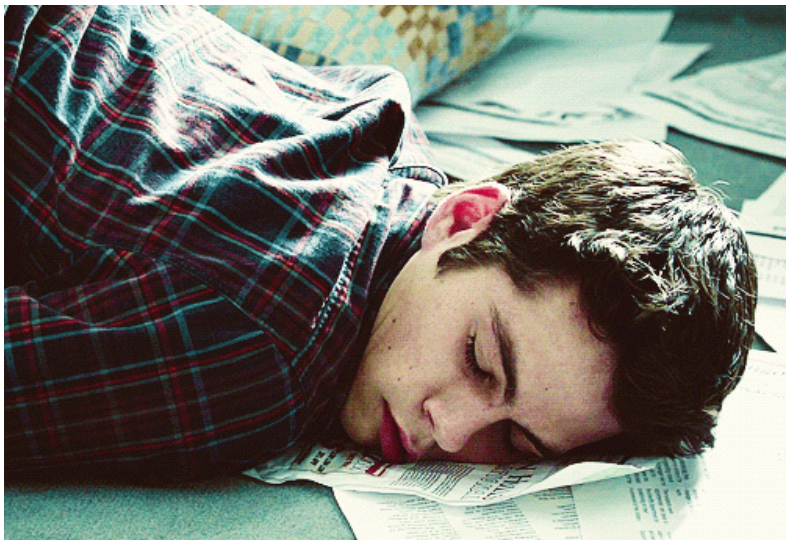


Foto generica di una ragazzina che durante la notte invia una e-mail con lo smartphone


Social vietati ai 13enni? Macché, tutti sul web
ESSELUNGA
domani
8 dicembre
tutti i negozi aperti
dalle 8 alle 20

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.



6 DIC 2019 09:40

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO TARDI E HANNO UN SONNO DISTURBATO DA UNA COSTANTE "CONNESSIONE" CON IL LORO AMBITO RELAZIONALE: AGLI ADOLESCENTI NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO PER GODERSI UN RIPOSO RISTORATORE – MOLTI HANNO L'INSONNIA, ALTRI RIMANGONO SOTTO LE COPERTE PER MENO DI 7 ORE – E LA MANCANZA DI SONNO SAREBBE ALLA BASE DI COMPORTAMENTI ANTISOCIALI COME BULLISMO E VIOLENZA, COSÌ COME DI DISTURBI COME SONNOLENZA DIURNA, ANSIA E...

-

Condividi questo articolo

1 - ADOLESCENTI, PER DORMIRE NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO
Maurizio Tucci per "Salute - Corriere della sera"

Dormono meno di quanto sarebbe necessario, vanno a letto molto tardi e hanno un sonno spesso disturbato da una costante «connessione» - effettiva e/o psicologica - con il loro ambito relazionale.

È questo, in estrema sintesi, il quadro che emerge dall' indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall' Associazione no-profit Laboratorio Adolescenza e l' Istituto di Ricerca IARD, in collaborazione con ACP (Associazione Culturale Pediatri) e con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest .



ADOLESCENTI E SONNO 8



ADOLESCENTI E SONNO 11

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte («dose» di sonno opportuna a quell' età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore.
D' altra parte andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

ADOLESCENTI E SONNO 10

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

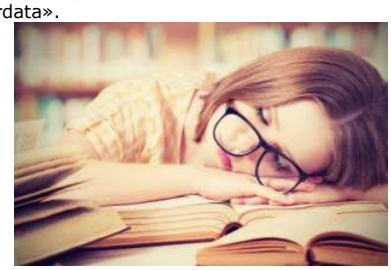
femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.



ADOLESCENTI E SONNO 3



E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi. «Andare a letto e avere un sonno ristoratore non sono la stessa cosa - commenta Maria Luisa Zuccolo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell' Associazione Culturale Pediatri - e le conseguenze del dormire poco e male, come gli stessi adolescenti riferiscono, sono evidenti: difficoltà a svegliarsi al mattino, avere un senso di stanchezza durante la giornata, mal di testa, effetti negativi sul rendimento scolastico; in breve tutti i sintomi della cosiddetta Sindrome da fase del sonno ritardata».



ADOLESCENTI E SONNO 4

«Nonostante queste evidenze - continua l' esperta - il problema è sottostimato. Anche quando l' insonnia non è occasionale gli adolescenti ne parlano poco, non solo con il medico (28%) ma anche con la famiglia.



ADOLESCENTI E SONNO 5

Risulta, infatti, che in oltre il 40% dei casi i genitori non sono a conoscenza di questo problema. È fondamentale quindi che i pediatri si abituino a porre, direttamente agli adolescenti, domande sulla qualità del sonno».

2 - IL POCO SONNO FACILITA IL BULLISMO E IL MAL DI TESTA
Cesare Peccarisi per "Salute - Corriere della sera"



ADOLESCENTI E BULLISMO 7

Secondo uno studio appena pubblicato sul Journal of Crime & Delinquency dal sociologo Daniel Semenza della Rutgers University del New Jersey e da Ilene Rosen dell' Università della Pennsylvania ex presidentessa dell' American Academy dei disturbi del sonno, il sempre più ridotto riposo notturno degli studenti sarebbe alla base di comportamenti antisociali come bullismo e violenza, così come di disturbi come sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola.



ADOLESCENTI E MAL DI TESTA 3

Nella fascia d' età adolescenziale questo disturbo rappresenta spesso un modo doloroso ma efficace di denunciare il proprio disagio: attraverso il linguaggio del dolore fisico il bambino rende manifesta una situazione personale di malessere e comunica un messaggio di sofferenza psicologica.

Dagli anni ottanta nei giovani del nostro Paese i casi di cefalea tensiva, il mal di testa comunemente chiamato da stress perché molto legato all' ansia, sono aumentati di oltre il 60 per cento, mentre il suo livello medio in questa fascia d' età era sempre stato attorno al 15 per cento.

ADOLESCENTI E BULLISMO 5

Nell' 80 per cento dei casi sono legati a cause emotive dovute ai crescenti stimoli cui sono sottoposti i giovani di oggi: sempre più multitasking, divisi fra ore sui banchi e attività extrascolastiche, subiscono l' introduzione del tempo pieno e l' assenza di genitori, sempre più impegnati, a loro volta, sul lavoro e costretti a trascorrere con loro sempre

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

meno tempo, senza contare lo sfaldarsi dei nuclei famigliari a causa delle sempre più numerose separazioni.



ADOLESCENTI E MAL DI TESTA 2



Caricare poi i figli di troppe responsabilità e aspettative, sottoponendoli talora anche allo stress di occupazioni extrascolastiche eccessive, come attività sportive che finiscono per sovraffaticarli psicologicamente oltre che fisicamente, può essere controproducente, mentre occorre creare attorno a loro un ambiente sereno e soprattutto dedicare loro più tempo.

In tutto questo, la carenza di sonno fa certamente la sua parte: «I giovani devono dormire da un minimo di 8 ore e mezza per notte a un massimo di 10 - dice la Professoressa Ilen Rosen- invece il loro orologio biologico del sonno è sempre in riserva: troppo spesso vanno a dormire non prima delle 22,30 o delle 22,45 perché hanno troppe cose da fare.



ADOLESCENTI E BULLISMO 4

Non solo i compiti a casa lasciati sempre all' ultimo momento, ma anche i programmi TV, il computer e, soprattutto, i micidiali messaggini del cellulare che talvolta si portano pure a letto ritardando ulteriormente l' addormentamento (si veda l' articolo nella pagina accanto, ndr).

Poi però devono alzarsi alle 7 o alle 8 per andare a scuola e il loro cervello, ancora in crescita, deve lavorare con una carenza di riposo notturno che si traduce sopratutto in ridotta resistenza allo stress. Agli studenti più grandi bastano invece 8 ore di sonno perché a 20 anni il loro cervello si è quasi completamente sviluppato».



ADOLESCENTI E MAL DI TESTA 4

Tant' è vero che i ricercatori diretti da Amy Gelfand dell' UCSF Benioff Children' s Hospital di San Francisco hanno appena pubblicato un altro studio sulla rivista Headache confrontando 141 liceali che andavano a scuola alle 8,30 con 115 che invece ci andavano più tardi e hanno dimostrato che in questa fascia d' età la perdita delle ore di sonno è meno influente sull' insorgenza di mal di testa.



ADOLESCENTI E BULLISMO 3

Ovviamente non bisogna esagerare: lo studio ha infatti preso in esame solo lievi differenze fra studenti sovrapponibili per sesso ed età con un tempo medio di sonno di 5 ore e 36 minuti, cioè 3 ore e 4 minuti meno della durata consigliata.
Chi andava a scuola prima si svegliava 29 minuti prima di chi entrava in classe più tardi (alle 6,09 invece che alle 6,38) e usciva di casa quasi mezz' ora prima (alle 7,02 invece che alle 7,28).



ADOLESCENTI E SONNO 6

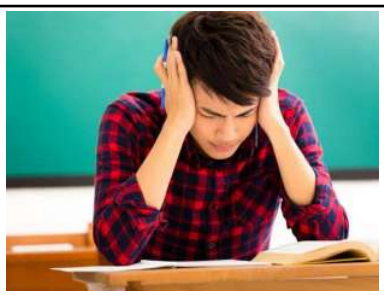
ADOLESCENTI E MAL DI TESTA 1

Ciò però non ha avuto una significativa influenza sull' incidenza di mal di testa negli scolari più mattutini: 8 attacchi al mese in questi ultimi in confronto a 7 di quelli dell' altro gruppo. Negli Stati Uniti, comunque, l' American Academy di Pediatria ha raccomandato alle scuole di non far iniziare le lezioni prima delle 8,30 e l' American Academy dei Disturbi del Sonno raccomanda agli studenti di dormire almeno 8 ore per notte.

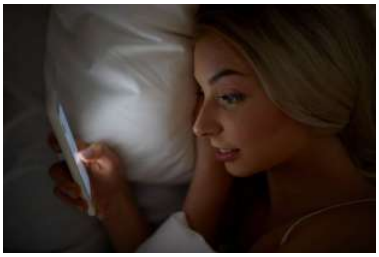
ADOLESCENTI E BULLISMO 1

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...







ADOLESCENTI E SONNO 9



ADOLESCENTI E BULLISMO 6



ADOLESCENTI E BULLISMO 2



ADOLESCENTI E SONNO 7

Condividi questo articolo

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

PREVIO
Naufragio davanti alla Mauritania, strage di migranti

SIGUIENTE
Calcio trascina Italia, impatto socio-economico da tre miliardi

INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA

3 min ago / Hernan Porras Molina / 3 min read

Entornointeligente.com /
ROMA. – Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet.

Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus.

L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

(di Adele Lapertosa/ANSA)

LINK ORIGINAL: La Voce d Italia

Entornointeligente.com

FRAGILI / LABORATORIO ADOLESCENZA ISTITUTO / STILI / VITA&RSQUO

PREVIO SIGUIENTE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Educazione sessuale e rispetto minoranze: i 2 temi che il 60% degli studenti vorrebbero affrontare a scuola



Grande interesse in particolare per l'educazione sessuale riguardanti il genere e le minoranze, tra cui i membri della comunità LGBT.

| 0

ALESSANDRO BOVO | 6 DICEMBRE 2019

Oltre uno studente su due. E se si considerano le studentesse, la percentuale sale al 71%. Questi i primi dati dell'indagine che ha chiesto agli studenti **quale argomento gli piacerebbe fosse trattato a scuola**. La

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

risposta: **il rispetto di genere e verso le minoranze**. Tra le minoranze più segnalate, gli studenti hanno inserito quelle religiose, etniche e per l'orientamento sessuale. Lo ha deciso il 60% degli intervistati. Un po' più sotto, **l'educazione sessuale**, che si guadagna il secondo posto con il 45% dei maschi e il 51% delle femmine.

Queste **rilevazioni** sono state ottenute grazie all'indagine denominata "*La scuola vista dagli adolescenti*", realizzata su 780 studenti delle scuole di **Milano,** da Laboratorio Adolescenza e Canale Scuola di Corriere.it. Laboratorio Adolescenza con la partecipazione di **Ricerca IARD** analizzano anche periodicamente lo stile di vita degli adolescenti su **scala nazionale.** I dati sono interessanti: l'80% dei giovani che hanno risposto alle domande del centro, **pensano che la scuola sia il posto migliore** per parlare di educazione sessuale, perché visto come luogo dove avere una **formazione adeguata e completa.**

Ma l'educazione sessuale sembra essere un tabù

Sessualità e genitori non vanno d'accordo. Non siamo in Polonia, dove l'educazione sessuale è considerata reato. Ma se non è la legge dello Stato, sono i genitori, di quegli stessi studenti che vogliono parlare dell'argomento. Un **tabù** che porta i giovani a documentarsi altrove, il più delle volte ricorrendo alla **pornografia,** che mostra solo il **"lato positivo"** del rapporto sessuale. E non di malattie sessualmente trasmissibili, **HIV** e **AIDS,** protezioni e rischi di gravidanze indesiderate.

Così, con i genitori che si oppongono da una parte, **associazioni contrarie** poiché temono che si parli anche di **coppie omosessuali** e gender dall'altra, gli studenti sono quelli che ci rimettono, rimanendo **ignoranti** su un tema tanto delicato quanto importante.

TI SUGGERIAMO ANCHE "Omosessualità è contronatura", insegnante sotto inchiesta e materiale didattico sequestrato

Ma non è finita qui: perché (alla faccia del gender), al terzo posto dell'indagine gli studenti vorrebbero **trattare anche di Costituzione, di diritti civili e di attualità**. Questi temi sono ancora più complicati, spiega **Rocco Cafarelli,** Dirigente di un istituto che ha partecipato alla ricerca e che ha dato la sua opinione al Corriere:

> *Se parlare di educazione sessuale nella scuola è complicato, parlare di attualità è impossibile. Come farlo evitando ogni riferimento politico? E mai come in questo periodo, in cui vengono contestati dalle famiglie anche i testi di storia, per quanto si possa*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

essere oggettivi non sarebbe mai sufficiente per evitare polemiche di ogni tipo.

Scendendo la **lista,** si trovano poi la prevenzione alla dipende di alcol, droghe e fumo (28%), e il **cyberbullismo** (16%) e il tema dei cambiamenti climatici. Tutti punti per i quali non c'è né il tempo né la preparazione giusta per essere affrontati in modo completo. In questa indagine, **è bene sottolineare**, non si parla di semplici incontri di un'ora alla settimana in aula magna, bensì di una **materia** come può essere matematica e storia.

STORIE EDUCAZIONE SESSUALE PARITÀ DI GENERE STUDENTI LGBTQ

Commenta l'articolo

Like 53K Segui @gayit



STORIE

Studenti in affitto a Bologna: coinquilini e proprietari discriminano anche...



STORIE

Adolescente gay incoronato dai compagni di scuola: "Grazie per avermi...

LA RICERCA

Con la piattaforma Family Health, tutti i segreti del rapporto medico-paziente

6 DICEMBRE 2019



a a a

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno e il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da un'indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo –, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

Per approfondire leggi anche: Alleanza medico-paziente per combattere il diabete

ILTEMPO.tv

X

The video could not be loaded, either because the server or network failed or because the format is not supported.



Concorsi truccati, indagato anche il sindaco e la vincitrice

Più letti | Più condivisi


Il governo traballa sul Mes. Siluro Ue: non si cambia


Reddito di cittadinanza, la crociata della suora contro l'Inps


Tradimenti e figli segreti. Le rivelazioni choc sulla regina. E su Meghan e Harry...


È quasi finita. Celentano, il flop di Adrian è record


Salvini, la Procura manda gli atti al Tribunale dei ministri

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiari di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso– afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni". Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

TAGS: family health, salute, studio



Giallo Trono Over. De Filippi stana Gemma Galgani ma lei nega tutto



Riccardo Maria Guarnieri le chiede di sposarlo. Così Ida Platano gli serve il due di picche

ARTICOLI CORRELATI



Frontoni: patto alleanza medico-paziente per combattere diabete



Diabete, controllarlo non basta. Parte campagna "Spingersi oltre"



Università San Raffaele Roma

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Home | Proponi il tuo blog | Seguici su | Username | Password | ricorda | Connettersi | dimenticati?

paperblog

Società • Cultura • Cinema • Musica • Libri • Viaggi • Tecnologia • Sport • Curiosità • Gossip
Per Lei • Sesso • Cucina • Salute • Scienze • Media & Co • Lifestyle • Lavoro • Tutti i Magazine

Non ancora membro?
Proponi il tuo blog

Magazine Opinioni | Giochi | Autori

In tutti i Magazine
Ricerca un articolo

Nativi digitali o rimbecilliti al cellulare?

Creato il 05 dicembre 2019 da Michelepinassi @michele_pinassi

"L'imbecillità rappresenta, ahinoi, una risorsa utile per il sistema: se non ci fossero tanti imbecilli in giro non sarebbe così facile trovare un furbone che li seduce. Ecco perché un imbecille è molto più pericoloso di un mascalzone."
Corrado Augias

Mi perdonerete se apro con un aforisma così *tranchant* di Augias ma non saprei come altro descrivere l'abitudine contemporanea di essere sempre costantemente davanti allo *smartphone*.

Un recente sondaggio proposto su un gruppo Facebook **in merito all'uso che facciamo dello smartphone** (*sia chiaro che non ha alcun valore statistico*) ha confermato che la stragrande maggioranza lo usa spesso (io compreso, lo ammetto).

Certo che ho il mio bello *smartphone*, che uso con soddisfazione sia per lavoro che per svago, in particolare nei momenti di noia. Perché, forse, il vero motivo per il quale abbiamo sempre tra le mani questi aggeggi è perché, in fondo, siamo soli e ci *annoiamo*. E non riusciamo più ad *annoiarci*.

Siamo soli perché tutta la nostra attenzione è catturata da questi straordinari portali verso il *cyberspazio*, annientando le relazioni sociali: è diventato impossibile scambiare due chiacchiere anche in palestra, luogo principe della convivialità, perché sono tutti con le cuffiette e lo smartphone in mano. Ad ascoltare musica mentre fanno gli esercizi, a guardare film e serie TV mentre passeggiano sul *tapis roulant*, a impostare il cronometro o guardare quale è il prossimo esercizio da fare. Se si sente qualcuno parlare, probabilmente è impegnato in una conversazione telefonica o sta registrando un messaggio vocale. Scusate ma lo trovo agghiacciante.

Lo sport, quell'ora e mezza tre/quattro volte a settimana che riesco a dedicarvi, è un momento sacro: come per chi quando entra in Chiesa spegne lo *smartphone*.

Non credereste mai a **quanto riesco a rigenerarmi quando stacco dalla Rete**, anche se solo per un'ora. Mi rilassa non

0 Like

Vedi articolo originale
Segnala un abuso

A proposito dell'autore

Michelepinassi
2985 condivisioni
Vedi il suo profilo
Vedi il suo blog

I suoi ultimi articoli

- Decretazo Digital: se in Spagna il Governo può chiudere Internet
- Figli, genitori, Internet: 10 punti per sopravvivere alla Rete.
- Smartphone, app e trojan: siamo tutti spiati?
- "Selvaggio web". Internet è davvero un brutto posto?

Vedi tutti

LA COMMUNITY OPINIONI

L'AUTORE DEL GIORNO
Agipsyinthekitchen

TOP UTENTI
freeskipper 534551 pt
roccobruno 393806 pt
corradopenna 368608 pt
Loredana V. 200573 pt

Tutto sull'autore | Diventa membro

dovermi preoccupare delle notifiche, dei *like* su *Facebook*, dei *tweet* su *Twitter* o dei cuoricini su *Instagram*. Mi fa sentire meglio, molto meglio. Mi fa sentire libero da tutti quei condizionamenti dettati dalla tecnologia e dall'essere sempre costantemente online (che detto da me - *che con la tecnologia ci vivo e ci mangio* - fa quasi sorridere).

Staccare la spina e tornare a guardarsi intorno è bellissimo. **Aiuta a riflettere**. Anche se il panorama non sempre è dei migliori. *Ma ci siamo mai guardati, alle fermate dell'autobus, tutti a testa bassa sugli schermi che ci illuminano il volto?* O sul bus, sulla metro, sul treno: tutti troppo impegnati a leggere l'ultimo *tweet*, tanto da non accorgersi neppure del vicino che ci siede a pochi centimetri di distanza. *Eppure, anche l'ultima volta che ho preso il treno, le quattro chiacchiere scambiate con quella simpatica coppia attempata di romani hanno reso una dura giornata di lavoro molto più leggera*!

Vogliamo parlare poi, di quei *criminali* che usano lo *smartphone* mentre sono alla guida? Di chi non riesce, neppure per pochi minuti, a rinunciare a distrarsi e mette a repentaglio l'incolumità sua e degli altri? Non avete idea di quanti ne vedo, quotidianamente: tra chi lo sfoggia incurante mentre guida a chi *messaggia* quasi nascondendolo, forse pensando di non essere visto: **vi si vede, tranquilli**, anche solo dall'andatura *ondivaga* e *incerta* dell'automobile che state guidando...

Che stiamo letteralmente esagerando iniziano a dirlo in molti: proprio in questi giorni sono uscite due ricerche, una di **Coop** (" Drogati di cellulare sin da bambini. I giovani lo usano 10 ore al giorno", Quotidiano.net, 5.12.2019) e una del **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di Ricerca **Iard** (" Adolescenti sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like. Bambini, allarme smartphone", Il Sole 24 Ore, 4.12.2019), che confermano la preoccupante situazione dei nostri adolescenti e il loro rapporto con lo *smartphone*.

Lo so che probabilmente penserete che sto solo predicando bene ma razzolando male, visto che - *come ho già sottolineato* - adoro e lavoro con la tecnologia .

Ma forse è proprio perché, negli anni, ho imparato molto sulla *dark side of the tech* e riesco a vederla con molto più distacco emotivo. O, quantomeno, provo a vederla per ciò che è: uno strumento utilissimo, fantastico e meraviglioso. Che apre a possibilità incredibili ma rischia anche di trascinarci tutti in un *black mirror* dal quale non riusciremo più a svegliarci.

Magazine

Opinioni

I GIOCHI SU PAPERBLOG

Arcade | Casino' | Rompicapo

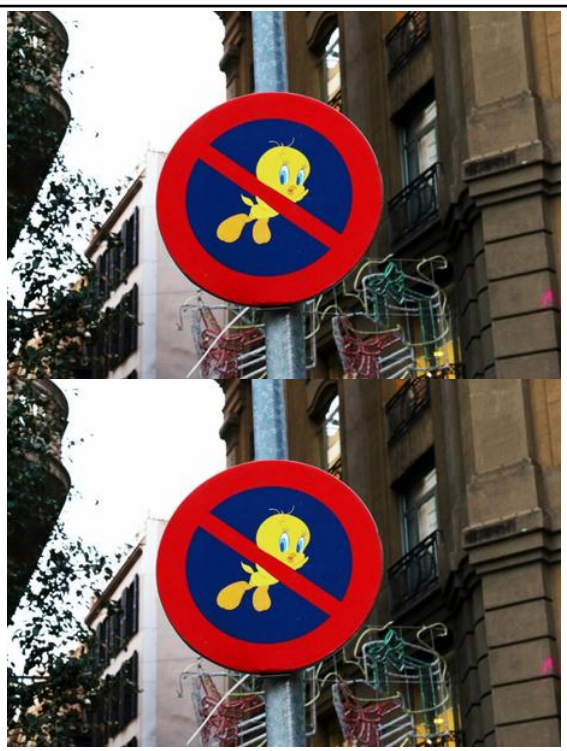
Pacman
Pac-Man é un video gioco creato nel 1979 da Toru..... Gioca

Nostradamus
Nostradamus è un gioco " shoot them up" con una..... Gioca

Magical Cat Adventure
Riscopri Magical Cat Adventure, un gioco d'arcade..... Gioca

Snake
Snake è un videogioco presente in molti..... Gioca

Scopri lo spazio giochi di



Concludendo quindi questo meraviglioso *pippone* serale, **voglio invitarvi a fare un esperimento: datevi almeno 5 occasioni, di più o meno 1 ora, per separarvi dallo smartphone**, completamente. Che sia una passeggiata nel bosco, una corsetta all'aria aperta, una sessione in palestra. Separatevene, lasciatelo in auto, nell'armadietto, a casa.

Fatemi sapere come è andata.

(Visitato in totale 2 volte, oggi 1 visite)

Like Sign Up to see what your friends like.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Chiunque, con uno smartphone, può diventare cyberbullo: l'indagine condotta tra 780 studenti di Milano

6 Dicembre 2019



Secondo una ricerca – svolta tra 780 studenti milanesi da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori – il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni che riguardano tutti, senza alcuna differenza d'età. "Tutti possono diventare vittime" (per il 70 per cento) e "tutti possono diventare cyberbulli" (per il 64 per cento).

Chiunque, con uno smartphone in mano, può diventare cyberbullo in un istante. Leggi qui l'indagine pubblicata oggi sul Corriere della Sera.

© 2019 All Rights Reserved. | by Industryweb



POLITICA E SOCIETÀ

Nativi digitali o rimbecilliti al cellulare?

3 minute read

By MICHELE PINASSI · 05/12/2019

"L'imbecillità rappresenta, ahinoi, una risorsa utile per il sistema: se non ci fossero tanti imbecilli in giro non sarebbe così facile trovare un furbone che li seduce. Ecco perché un imbecille è molto più pericoloso di un mascalzone."
Corrado Augias

Mi perdonerete se apro con un aforisma così *tranchant* di Augias ma non saprei come altro descrivere l'abitudine contemporanea di essere sempre costantemente davanti allo *smartphone*.

Un recente sondaggio proposto su un gruppo Facebook **in merito all'uso che facciamo dello smartphone** (*sia chiaro che non ha alcun valore statistico*) ha confermato che la stragrande maggioranza lo usa spesso (io compreso, lo ammetto).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Certo che ho il mio bello *smartphone*, che uso con soddisfazione sia per lavoro che per svago, in particolare nei momenti di noia. Perché, forse, il vero motivo per il quale abbiamo sempre tra le mani questi aggeggi è perché, in fondo, siamo soli e ci *annoiamo*. E non riusciamo più ad *annoiarci*.

Siamo soli perché tutta la nostra attenzione è catturata da questi straordinari portali verso il *cyberspazio*, annientando le relazioni sociali: è diventato impossibile scambiare due chiacchiere anche in palestra, luogo principe della convivialità, perché sono tutti con le cuffiette e lo smartphone in mano. Ad ascoltare musica mentre fanno gli esercizi, a guardare film e serie TV mentre passeggiano sul *tapis roulant*, a impostare il cronometro o guardare quale è il prossimo esercizio da fare. Se si sente qualcuno parlare, probabilmente è impegnato in una conversazione telefonica o sta registrando un messaggio vocale. Scusate ma lo trovo agghiacciante.

Lo sport, quell'ora e mezza tre/quattro volte a settimana che riesco a dedicarvi, è un momento sacro: come per chi quando entra in Chiesa spegne lo *smartphone*.

Non credereste mai a **quanto riesco a rigenerarmi quando stacco dalla Rete**, anche se solo per un'ora. Mi rilassa non dovermi preoccupare delle notifiche, dei *like* su *Facebook*, dei *tweet* su *Twitter* o dei cuoricini su *Instagram*. Mi fa sentire meglio, molto meglio. Mi fa sentire libero da tutti quei condizionamenti dettati dalla tecnologia e dall'essere sempre costantemente online (che detto da me –*che con la tecnologia ci vivo e ci mangio*– fa quasi sorridere).

Staccare la spina e tornare a guardarsi intorno è bellissimo. Aiuta a riflettere. Anche se il panorama non sempre è dei migliori. *Ma ci siamo mai guardati, alle fermate dell'autobus, tutti a testa bassa sugli schermi che ci illuminano il volto?* O sul bus, sulla metro, sul treno: tutti troppo impegnati a leggere l'ultimo *tweet*, tanto da non accorgersi neppure del vicino che ci siede a pochi centimetri di distanza. *Eppure, anche l'ultima volta che ho preso il treno, le quattro chiacchiere scambiate con quella simpatica coppia attempata di romani hanno reso una dura giornata di lavoro molto più leggera!*

Vogliamo parlare poi, di quei *criminali* che usano lo *smartphone* mentre sono alla guida? Di chi non riesce, neppure per pochi minuti, a rinunciare a distrarsi e mette a repentaglio l'incolumità sua e degli altri? Non avete idea di quanti ne vedo, quotidianamente: tra chi lo sfoggia incurante mentre guida a chi *messaggia*

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

quasi nascondendolo, forse pensando di non essere visto: **vi si vede, tranquilli**, anche solo dall'andatura *ondivaga* e *incerta* dell'automobile che state guidando…

Che stiamo letteralmente esagerando iniziano a dirlo in molti: proprio in questi giorni sono uscite due ricerche, una di **Coop** ("Drogati di cellulare sin da bambini. I giovani lo usano 10 ore al giorno", Quotidiano.net, 5.12.2019) e una del **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di Ricerca **Iard** ("Adolescenti sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like. Bambini, allarme smartphone", Il Sole 24 Ore, 4.12.2019), che confermano la preoccupante situazione dei nostri adolescenti e il loro rapporto con lo *smartphone*.

Lo so che probabilmente penserete che sto solo predicando bene ma razzolando male, visto che –*come ho già sottolineato*– adoro e lavoro con la tecnologia .

Ma forse è proprio perché, negli anni, ho imparato molto sulla *dark side of the tech* e riesco a vederla con molto più distacco emotivo. O, quantomeno, provo a vederla per ciò che è: uno strumento utilissimo, fantastico e meraviglioso. Che apre a possibilità incredibili ma rischia anche di trascinarci tutti in un *black mirror* dal quale non riusciremo più a svegliarci.



Concludendo quindi questo meraviglioso *pippone* serale, **voglio invitarvi a fare un esperimento: datevi almeno 5 occasioni, di più o meno 1 ora, per separarvi dallo smartphone**, completamente. Che sia una passeggiata nel bosco, una corsetta all'aria aperta, una sessione in palestra. Separatevene, lasciatelo in auto, nell'armadietto, a casa.

Fatemi sapere come è andata.

(Visitato in totale 2 volte, oggi 1 visite)

Ti è piaciuto? Condividilo!

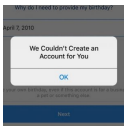
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



WhatsApp (foto d'archivio Ansa)

ROMA – Vuoi sapere con chi parli di più su WhatsApp? C'è una funzione non molto conosciuta per scoprirlo: per visualizzarla, come spiega il sito notizie.it, è necessario accedervi e selezionare la voce 'Utilizzo dati e archivio'. Da lì, scegliendo l'ultima opzione della lista, vale a dire 'Utilizzo archivio', si aprirà una schermata contenente tutte le conversazioni dell'utente ordinate dall'alto verso il basso in base allo spazio da esse occupato. E il gioco è fatto.

Se si seleziona una specifica chat si potranno poi visualizzare tutti i dettagli dell'interazione: il numero totale di messaggi scambiati divisi in testi, gif, foto, video, registrazioni audio, sticker e documenti.



Instagram, i nuovi utenti dovranno dichiarare l'età



Gemelle con Dna modificato per resistere all'Hiv: l'esperimento in Cina è fallito, mutazioni casuali

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

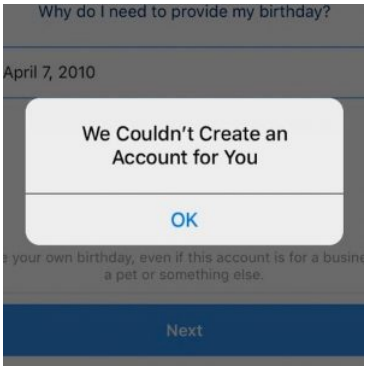
Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Fonte: Adnkronos, Ansa, notizie.it.

Articoli correlati



Instagram, i nuovi utenti dovranno dichiarare l'età

SAN FRANCISCO – Instagram cambia e chiude ai minori di 13 anni: d'ora in avanti i nuovi utenti dovranno ...

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

data-ad-format="auto">>

TECNOLOGIA

SABATO 7 DICEMBRE 2019 - 11:32 CONDIVIDI SU



Giovani, smartphone e social: si inizia sempre prima e senza le giuste protezioni

Emerso da una ricerca il progressivo abbassamento dell'età per l'utilizzo di social e smartphone, con risultati preoccupanti

di Stefania Abbondanza

MILANO – Sempre più giovani i primi utenti dei social e gli utilizzatori di smartphone: il 60% già tra i 10 e gli 11 anni. Senza una giusta conoscenza e consapevolezza, però, questi strumenti portano a cyberbullismo e provocano un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia. A indagare sul tema il Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

LA RICERCA – La ricerca si è svolta tra il 2018 e il 2019 in collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, con un campione di 2000 giovani delle scuole medie.

I RISULTATI – Dalla ricerca è emerso che circa il 60% dei giovani ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Anche l'uso dei social è molto precoce: il 54% inizia tra gli 11 e i 12 e il 12% prima dei 10 anni, spesso senza protezioni o filtri. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro».

data-ad-format="auto">>

SCRIVI IL TUO COMMENTO

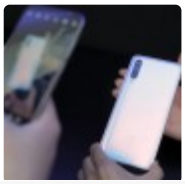
ALTRE NOTIZIE



TECNOLOGIA 7 dicembre 2019 - 11:32

Giovani, smartphone e social: si inizia sempre prima e senza le giuste protezioni

Emerso da una ricerca il progressivo abbassamento dell'età per l'utilizzo di social e smartphone, con risultati preoccupanti



TECNOLOGIA 6 dicembre 2019 - 14:08

Cina, riconoscimento facciale per contratti di telefonia

La mossa punta a tutelare i legittimi diritti e interessi dei cittadini online



TECNOLOGIA 5 dicembre 2019 - 09:38

Jump, 100mila corse a Roma in un mese

Lo rende noto Uber, precisando che le bici disponibili nella capitale sono arrivate a quota 2.500

DAL MONDO



EDITORIALE



13 SETTEMBRE 2017 10:03

Calcio, Fair Play Finanziario: da soluzione a problema

Tre giocatori del PSG (Neymar, Cavani e Mbappé) valgono più di 8 squadre di Serie A: i divari, invece di assottigliarsi, aumentano

ROMA – "Non è un paese per vecchi", recitava nel 2007 il titolo di un film dei fratelli Coen. Parafrasando, in parte, questa frase, si potrebbe dire che il calcio, ormai,...

LEGGI L'EDITORIALE

DALLE NOSTRE PAGINE SOCIAL

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

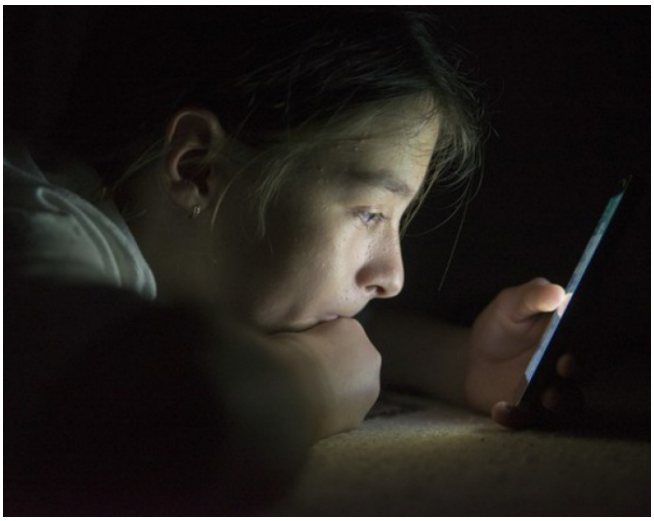
Adolescenti, insonnia da smartphone e cyberbullismo

In evidenza

Scritto da Redazione | Pubblicato in MAGAZINE | Venerdì, 06 Dicembre 2019 14:23

Vota questo articolo (0 Voti)

dimensione font Email | Stampa



Share 1 Mi piace Condividi Tweet Share

Roma, 6 dicembre 2019 - Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca lard e presentata a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione culturale pediatri e l'***Osservatorio permanente Giovani ed Alcol***, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente "incorporato".Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno "on-line". Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. (Ansa)

Letto **10** volte

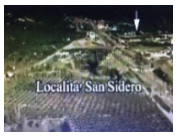
Ultima modifica il Venerdì, 06 Dicembre 2019 17:28

Etichettato sotto adolescenti Insonnia smartphone cyberbullismo



Lamezia, la soddisfazione della famiglia...

Lamezia Terme, 6 dicembre 2019 - "Dopo tanti anni lo stadio che porta il nome di nostro padre ha finalmente riaperto i cancelli, la cui...



Lamezia, traffico illecito di rifiuti...

Lamezia Terme, 6 dicembre 2019 - Nelle prime ore di oggi la Squadra mobile di Catanzaro e il Commissariato di polizia di Lamezia Terme, su delega...



Lamezia, al commissariato di polizia...

Lamezia Terme, 5 dicembre 2019 - La questura di Catanzaro, dopa aver inaugurato nello scorso mese di gennaio nella città capoluogo, alla presenza del Capo...



Lamezia, Mascaro proclamato sindaco. I...

Lamezia Terme, 5 dicembre 2019 - Paolo Mascaro proclamato sindaco di Lamezia Terme. L'avvocato, torna in Municipio dopo la passata esperienza interrotta per lo scioglimento...

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Insonnia: smartphone e cyberbullismo non fanno dormire gli adolescenti

Di Maria Vasta | sabato 7 dicembre 2019

Smartphone e cyberbullismo rovinano il sonno degli adolescenti. Ecco cosa emerge da un nuovo studio.



L'**insonnia** è uno dei problemi che rovina le notti degli **adolescenti**, e a quanto sembra alla base di questo problema potrebbero esservi gli onnipresenti **smartphone** e i **social network**. A suggerirlo è la nuova indagine dal titolo '**Adolescenti e Stili di Vita**', realizzata da Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto di Ricerca Iard, i cui autori hanno spiegato che il maggiore utilizzo dei social network aumenta non solo il rischio di insonnia, ma anche quello di essere **vittime del cyberbullismo**.

L'indagine ha preso in esame un campione di più di 2000 studenti di terza media, ed ha fatto emergere un quadro che dovrebbe far riflettere.

Circa il 60% degli intervistati ha infatti avuto il suo **primo cellulare** tra i 10 e gli 11 anni, e più del 28% lo ha avuto prima dei 10 anni di età. Questo favorisce un **accesso ai social** in età davvero troppo precoce.



Cyberbullismo, un fenomeno in espansione
Uno studio dimostra che il cyberbullismo è un problema che interessa il 23% degli adolescenti. Ecco quali sono i rischi

Social network: a che età si iniziano ad usare?

Il 54% degli intervistati ha iniziato a usare i social media fra gli 11 e i 12 anni, mentre il 12% ha iniziato a usarli prima dei 10 anni di età.

Questo espone i giovanissimi a dei rischi per quanto riguarda la loro salute psicologica, come spiega **Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza:

> *L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro.*

Come se tutto ciò non bastasse, come abbiamo detto, ciò aumenta anche il rischio di insonnia e di essere vittime del fenomeno apparentemente incontrollato del **bullismo on line**, problematiche alle quali è fondamentale porre un rimedio al più presto.



La dipendenza da videogiochi aumenta il rischio di insonnia e obesità

La dipendenza dai videogiochi aumenta il rischio di obesità e insonnia

I MAGAZINES DI BLOGO

SCELTI PER VOI



Smettere di fumare influenza i batteri intestinali?



Malattie cardiovascolari e depressione: la terapia on line...



Trigliceridi alti, cosa fare

CATEGORIE

Categorie principali +

Vedi tutte | Archivio

del 09 Dicembre 2019

LA STAMPA

QUOTIDIANO: TORINO

estratto da pag. 1, 2

ANCHE IL MONDO DEL LAVORO CHIEDE REGOLE: FINORA DECIDONO LE PIATTAFORME

Scuole, scatta l'allarme per l'uso senza controllo delle tecnologie digitali

Parla il ministro Fioramonti: il cellulare? Come avere un'arma in tasca

Nelle scuole italiane scatta l'allarme per l'uso senza controllo di smartphone e tablet da parte degli studenti. In un colloquio con «La Stampa», il ministro Fioramonti sostiene che «portare il cellulare in classe è come avere un'arma in tasca». AMABILE E TOMASELLO – PP. 2-3

Lo scandalo dei tweet filo-nazisti del professore di Siena e il cyberbullismo che dilaga tra i giovani
Giuristi ed esperti di formazione studiano le cause dell'escalation e si dividono sui provvedimenti

Scuole, allarme social Smartphone e tablet ormai fuori controllo

MARIA ROSA TOMASELLO
ROMA

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso «digitali» e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.

Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.

A usare il telefonino per scopi didattici «spesso» sono il

La Cassazione ha stabilito che le piazze virtuali sono luoghi pubblici

29,4% e almeno «qualche volta» il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente. Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli stu-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

denti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi. L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla «libertà di pensiero» e parlando di «opinioni personali», espresse «fuori dall'attività di insegnamento». Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e soesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una "zona franca", il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

Ogni diritto ha un limite

«Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti» ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: «I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar» e «ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel». «Il tema è antico – ricorda Tenore – e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario». Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti «sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare» perché «ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso», provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

Il monito del Capo dello Stato

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un «numero indeterminato» e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: «Mi sono rotta i c... di questo posto di m.. » aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve "privatizzare" il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente. I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni. Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così «un utilizzo prudente del web». Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. «Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenzia Tenore –. Credo che sarebbe utile definire un "galateo dei social" mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori».

Il Garante Soro «Non si può lasciare alle piattaforme la decisione finale»

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: «La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è "pietra angolare della democrazia", ma poiché nessuno diritto "è tiranno" anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line». Per Soro «il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità». In questo senso, afferma Soro, «si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione». E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire «per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, «le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell'autorità pubblica. E con procedure rapide». Reati di opinione, illeciti contro

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

l'onore, sono «quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?».

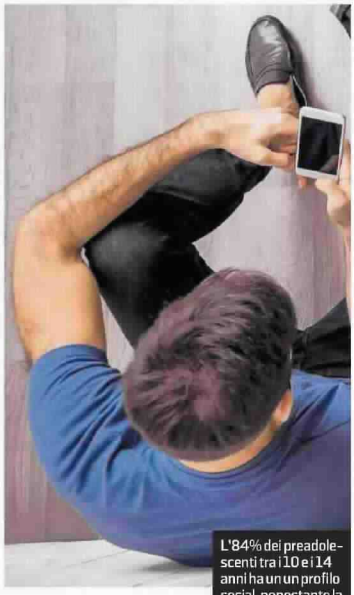
Servono nuove regole

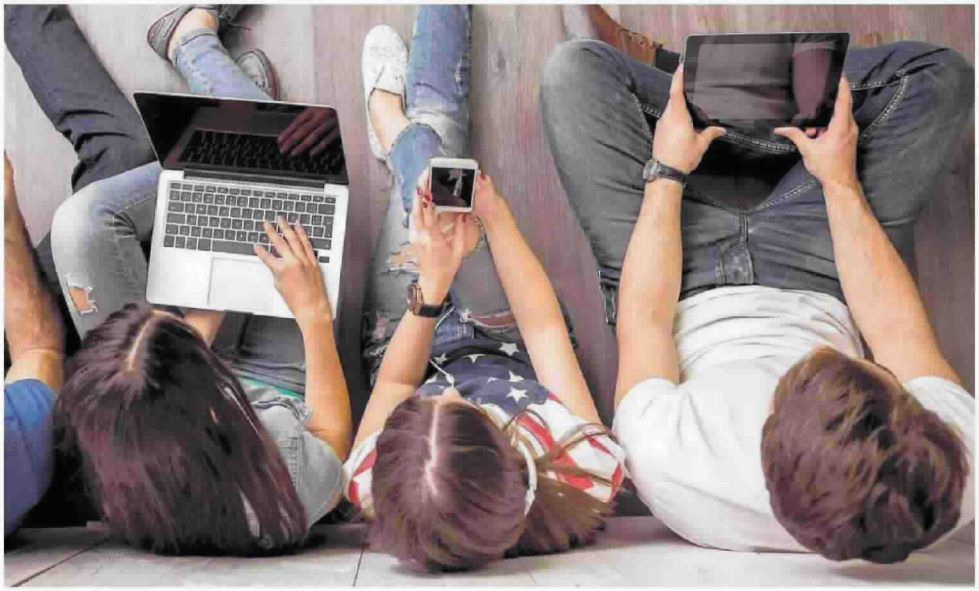
Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: «Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché *hate speech* (discorsi d'odio) e *fake news* (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di *hate speech* e di *fake* non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire».

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: «Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti. La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo». —

Il neuropsichiatra

«Sul web meno freni perché manca il contatto fisico»





L'84% dei preadolescenti tra i 10 e i 14 anni ha un un profilo social, nonostante la legge lo vieti. Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la vera età, neppure quel 22% che ha creato il proprio account con un genitore presente.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

Italia, un paese sempre più connesso

Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la sua vera età, neppure quel **22%** che lo ha fatto con un genitore presente

Il **91%** si arrabbierebbe molto se i genitori gli vietassero l'uso dei social

Per l'**87%** dei minori tra i 10 e i 14 anni i like sono molto importanti nella vita quotidiana

Il **91%** non parla con i genitori di ciò che vede o dice su Internet

Sotto i 13 anni in Italia la legge vieta di usare i social network (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, WhatsApp)

Tra i 13 e i 14 è possibile farlo con la supervisione dei genitori

In Italia la profilazione dei minori **è vietata fino ai 14 anni**

Nel procedimento di iscrizione a un social network si dà un esplicito consenso alla profilazione delle proprie attività, consenso che un ragazzo minore di 14 anni non può dare

L'**84%** dei preadolescenti **tra i 10 e i 14 anni** ha un un profilo social

Fonti: **Osservare Oltre, Associazione nazionale dei presidi, Tutorweb**



Il **60%** clicca sulle pubblicità che viene proposta

L'**86%** è molto influenzato dalle indicazioni che arrivano dal social

Il **78%** risponde a sondaggi o domande da parte del social network. Sono dati di marketing preziosi per campagne pubblicitarie mirate ed efficaci

L'84% dei preadolescenti tra i 10 e i 14 anni ha un un profilo social, nonostante la legge lo vieti. Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la vera età, neppure quel 22% che ha creato il proprio account con un genitore presente.

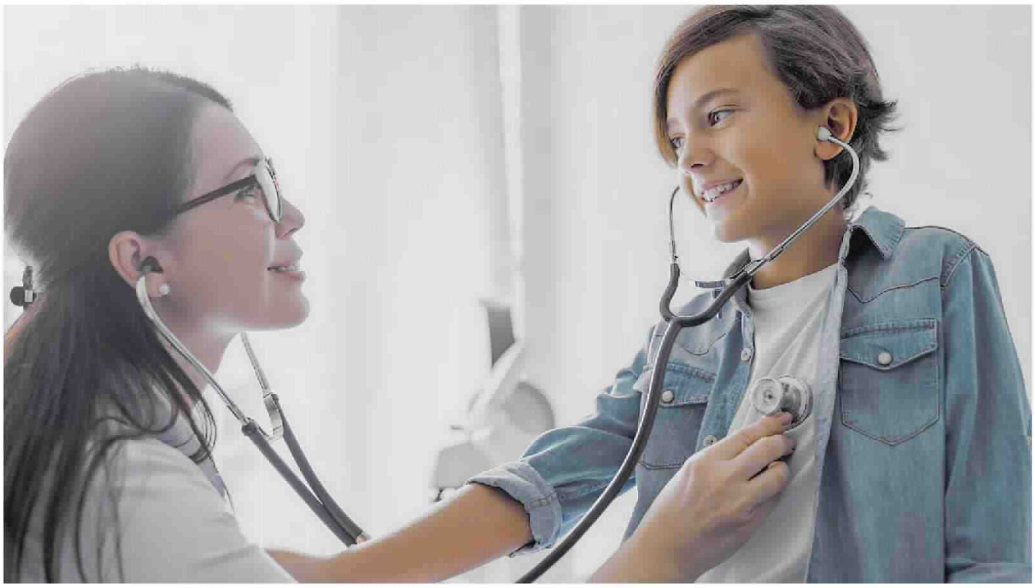

LA STAMPA

Scuole, scatta l'allarme per l'uso senza controllo delle tecnologie digitali

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

ADOLESCENTI E STILI DI VITA

PREVENZIONE E SPORT TROPPO SOTTOVALUTATI



Secondo l'indagine, il 54% dei giovani va dal medico solo di fronte a un problema di salute specifico

È di pochi giorni fa la presentazione dell'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. Purtroppo ciò che ne emerge non è affatto positivo. L'unica nota che può far sperare riguarda il consumo di alcol: aumenta l'età del primo bicchiere, cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Il resto dell'indagine descrive adolescenti che non praticano sport, leggono poco e, soprattutto, sottovalutano l'importanza della prevenzione. Quest'ultimo aspetto è forse il più preoccupante visto il grande lavoro svolto dalla prevenzione nel salvare vite e prendere in tempo patologie gravi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media e buona parte degli intervistati ha una scusa piuttosto rincorrente per motivare le poche visite dal medico, «non ho tempo». Il 54% dei giovani va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non, come il buon senso richiede, per controlli periodici. A questo si aggiunge che solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. In minoranza, chi non si controlla per problemi economici: il 4% dei ragazzi e il 7% delle ragazze. Sempre in calo il numero degli sportivi. Addirittura il 25% non pratica alcuna attività se non le due ore settimanali a scuola. Le femmine peggio dei maschi: ben il 30%. Un dato piuttosto negativo se si pensa che lo sport è una delle armi migliori per mantenersi in salute e prevenire molte patologie o disturbi legati alla sedentarietà. I cellulari hanno sostituito i libri. Si legge poco. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (extra scuola), il 38% ne legge al massimo uno o due l'anno. Meglio le femmine: positivo il 18% di loro che legge più di sei libri all'anno. Il motivo di questo calo? Si scoprono troppo presto smartphone e social network: i ragazzi passano molto tempo, anche di notte, allo schermo e di conseguenza dormono poco e accumulano stanchezza.


PREVENZIONE E SPORT TROPPO SOTTOVALUTATI

IL PRIMO OSPEDALE DEDICATO ALLE DONNE

Curare l'anca e il ginocchio con la medicina rigenerativa

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

del 09 Dicembre 2019

IL SECOLO XIX
QUOTIDIANO GENOVA

estratto da pag. 1, 2, 3

ESCALATION A 12 ANNI DALLA CIRCOLARE CHE VIETA I CELLULARI IN AULA

Social fuori controllo, scatta l'allarme a scuola

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo. E un'indagine dice che il 98,8% dei ragazzi è contrario al divieto del cellulare in classe.

AMABILE E TOMASELLO / PAGINE 2 E 3

Nelle scuole è allarme social Smartphone e tablet fuori controllo

Lo scandalo dei tweet filo-nazisti del professore di Siena e del cyberbullismo
Gli esperti studiano le cause dell'escalation e si dividono sui provvedimenti

Maria Rosa Tomasello / ROMA

Nelle scuole dilaga l'allarme per "l'uso improprio" dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso "digitali" e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.

La Cassazione ha stabilito che le piazze virtuali sono luoghi pubblici

Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.

A usare il telefonino per scopi didattici "spesso" sono il 29,4% e almeno "qualche volta" il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente. Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli studenti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi. L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

IL SECOLO XIX
QUOTIDIANO GENOVA

nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla «libertà di pensiero» e parlando di «opinioni personali», espresse «fuori dall'attività di insegnamento». Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e spesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una "zona franca", il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

OGNI DIRITTO HA UN LIMITE

«Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti» ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: «I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar» e «ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel». «Il tema è antico – ricorda Tenore – e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario». Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti «sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare» perché «ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso», provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

> Il Garante Soro «Non si può lasciare alle piattaforme la decisione finale»

IL MONITO DEL CAPO DELLO STATO

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un "numero indeterminato" e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: «Mi sono rotta i c... di questo posto di m..» aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve "privatizzare" il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente. I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni. Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così «un utilizzo prudente del web». Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. «Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenzia Tenore –. Credo che sarebbe utile definire un "galateo dei social" mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori».

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: «La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è "pietra angolare della democrazia", ma poiché nessuno diritto "è tiranno" anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line». Per Soro «il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità». In questo senso, afferma Soro, «si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione». E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire «per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, «le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell'autorità pubblica. E con procedure rapide». Reati di opinione, illeciti contro l'onore, sono «quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?».

SERVONO NUOVE REGOLE

Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: «Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

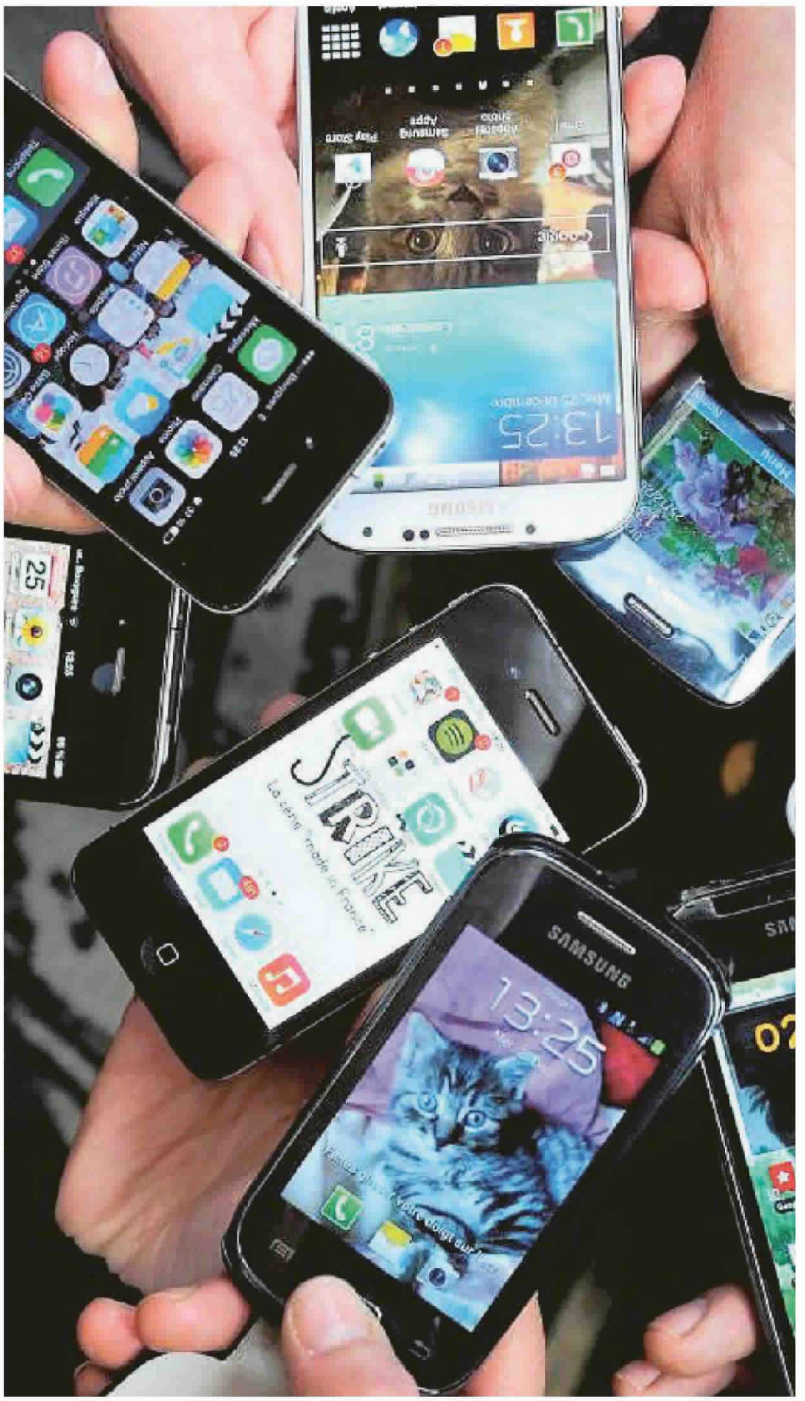
IL SECOLO XIX
QUOTIDIANO GENOVA

espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché hate speech (discorsi d'odio) e fake news (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di hate speech e di fake non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire».

Il neuropsichiatra «Sul web meno freni perché manca il contatto fisico»

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: «Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti. La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo». —

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Le tecnologie sono ormai sempre più invasive

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

IL SECOLO XIX
QUOTIDIANO GENOVA

Italia, un paese sempre più connesso

Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la sua vera età, neppure **quel 22%** che lo ha fatto con un genitore presente

Il 91% si arrabbierebbe molto se i genitori gli vietassero l'uso dei social

Per l'87% dei minori tra i 10 e i 14 anni i like sono molto importanti nella vita quotidiana

Il 91% non parla con i genitori di ciò che vede o dice su Internet

Sotto i 13 anni in Italia la legge vieta di usare i social network (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, WhatsApp)

Tra i 13 e i 14 è possibile farlo con la supervisione dei genitori

In Italia la profilazione dei minori **è vietata fino ai 14 ani**

Nel procedimento di iscri social network si dà u consenso alla pr delle propr cons un ragaz

nor

L'84% dei preadolescenti **tra i 10 e i 14 anni** ha un un profilo social

Fonti: **Osservare Oltre, Associazione nazionale dei presidi, Tutorweb**



Il 60% clicca sulle pubblicità che viene proposta

L'86% è molto influenzato dalle indicazioni che arrivano dal social

Il 78% risponde a sondaggi o domande da parte del social network. Sono dati di marketing preziosi per campagne pubblicitarie mirate ed efficaci


IL SECOLO XIX

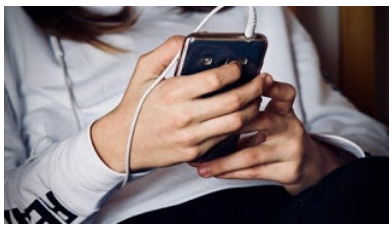
Crollo del ponte, ascoltato dai pm il manager delle rivelazioni

Social food controllo, scatta l'allarme a scuola

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

ITALIA OGGI

Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi



Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.
La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.
Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.
Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.
La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la

POPULARS COMMENTS


Dividendi in arrivo a Piazza Affari, ecco i titoli più redditizi
MILANO - Con la primavera arriva in Piazza Affari la stagione dei dividendi e una pioggia di soldi sta per ...rovesciarsi nelle tasche d


Google stoppa l'app di Enel per la ricarica elettrica: indagine Antitrust
MILANO - Google finisce nel mirino dell'Antitrust per presunto abuso di posizione dominante. Avrebbe rifiutato ...all'applicazio


La Pecora elettrica" riaprirà ma" nella notte strappato lo striscione "Combatti la paura, difendi il "quartiere
Le fiamme dolose, poi un grande abbraccio di solidarietà e la marcia serale con circa ..." duemila residenti che hanno sfilato per la


Ecco Homix, il dispositivo Enel per la casa smart con Alexa integrata
ROMA - Enel X torna alla casa smart dopo i primi passi tentati qualche anno fa. Arriva un dispositivo che in ...n'unica soluzione permet


Cile, guerriglia urbana a Santiago: protesta per costo della vita altissimo. Dichiarato lo stato di emergenza
ERANO almeno vent'anni che non si vedeva qualcosa di simile. Una protesta massiccia, con decine di migliaia di persone che ...scendon


Energia al top delle aziende italiane: Eni torna prima grazie al caro-greggio
MILANO - Eni torna il primo gruppo industriale italiano in termini di fatturato dopo due anni di supremazia di Enel (2016-2017) e ...alt

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

الهوارى

ديسمبر 08, 2019

mohsen taha

Previous
Anche Whatsapp avrà il bottone per le emergenze di Facebook

Next
تفاصيل دعوى تطالب بتعيين الأقباط في أقسام النساء و التوليد بالجامعات



Mps, accordo tra banca e sindacati: 650 esodi volontari

MILANO - Anno nuovo con nuovo accordo sindacale al Monte dei Paschi di Siena. I sindacati dei bancari attivi ...nell'istituto salvat



Edison, diventa il numero due nell'eolico e lancia la sfida a Erg ed Enel

MILANO - Con una operazione costruita "in casa", Edison scala la classifica e ...diventa il numero due del settore eolico in I



عاجل اول بيان للجيش الليبى بعد المعارك الطاحنه الدائره بها الان بعد بيان مصر التحذيرى واستعداد الجيش التونسي للتدخل

عاجل اول بيان للجيش الليبى بعد المعارك الطاحنه الدائره بها الان بعد بيان مصر التحذيرى واستعداد الجيش التونسي للتدخل أعلن الجيش الليبي، ...



Reddito di cittadinanza, Di Maio "lancia il sito: "Arriva anche la card

MILANO - Mentre parte l'iter parlamentare per la conversione in legge del decretone, il vice presidente del ...Consiglio, Luigi Di M

italia oggi © 2013. All Rights Reserved. Powered by PHONE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

MEDICINA ONLINE

Home Collaborazioni Ecografie Prenota una visita Programmi medici completi
Staff di Medicina OnLine Trattamenti medici

← Tinte e liscianti per capelli aumentano il rischio di cancro al seno fino al 45%

Smartphone e social anche prima dei 10 anni: rischio insonnia e cyberbullismo

Pubblicato il 08/12/2019



Smartphone e social network sono usati sempre prima, anche prima dei 10 anni e ciò contribuisce al **cyberbullismo ed all'insonnia** in bambini ed adolescenti: sono alcuni dei problemi evidenziati da una indagine realizzata dal Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto IARD.

Lo studio

La studio, chiamato "Adolescenti e stili di vita", è stato condotto grazie anche all'**Associazione Culturale Pediatri** e all'**Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol** e si è svolto su oltre 2000 studenti di terza media. E' emerso che circa il 60% degli studenti ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni ed oltre il 28% addirittura prima dei 10 anni. Sempre più precoce anche l'uso dei social network: il 54% dei giovani ha iniziato ad usarli tra gli 11 e i 12, mentre il 12% addirittura prima dei 10 anni.

Cyberbullismo e insonnia

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce dei social è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40% degli adolescenti. L'altro problema dell'uso di apparecchiature luminose come smartphone e tablet è il **sonno di cattiva qualità: solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte**, mentre il 20%

Chi siamo e quali sono le nostre fonti



Questo sito è stato visitato da
- 52.368.028 di utenti

Unisciti alla nostra comunità su Facebook



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

Seguici su Twitter

seguici su Instagram

Seguici su Pinterest

Segui il sito via email
Inserisci il tuo indirizzo email per seguire questo sito e ricevere notifiche di nuovi messaggi via email

Inserisci il tuo indirizzo e-mail

Iscriviti

Cerca

Articoli e pagine migliori
Contrazioni vaginali durante l'orgasmo femminile [VIDEO]
Attenzione: immagini sessualmente esplicite

Iscriviti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti a causa di una scarsa igiene del sonno. I rischi dell'uso di queste tecnologie in così giovane età non si fermano però qui: pensiamo ad esempio all'esposizione di un bambino alla **pornografia, a video violenti o ai cyber-predatori**.

Leggi anche:

- Insonnia da inadeguata igiene del sonno in neonato, bambino e adolescente
- Dipendenza da notifiche, quando i social diventano una ossessione: riconoscerla e combatterla
- Ansia da messaggio, paura di rimanere sconnessi e di essere esclusi dai social: le nuove patologie da smartphone
- Drogati di smartphone: più della metà dei giovani ne è dipendente
- Dipendenza da smartphone: guardiamo il cellulare 150 volte al giorno, una volta ogni 6 minuti
- Bambini sempre più isolati: comprate meno tablet e più giocattoli classici ai vostri figli
- Le maratone di serie tv peggiorano il sonno e causano insonnia
- Gli smartphone mettono a rischio il cuore dei giovani
- Videogiochi e applicazioni per smartphone possono causare ritardo mentale
- Sei smartphone dipendente? Ecco i consigli per disintossicarti dal tuo cellulare
- Dipendenza da smartphone: vi spiego come capire se siete schiavi del vostro cellulare
- Dismorfofobia da Snapchat: chirurgia per somigliare ai filtri dello smartphone
- Fai e posti foto selfie a ripetizione sui social? Forse soffri di "selfite"
- Disturbo ossessivo-compulsivo: ripetere, ripetere e ripetere ancora all'infinito un gesto. Differenze col disturbo di personalità ossessivo-compulsivo
- Attenzione alle pagine Facebook che sfruttano disabili, malati e fake news per fare soldi: come difendersi
- Sindrome da accumulo digitale: accumulare dati sul pc in modo ossessivo
- Pornografia e masturbazione compulsiva danneggiano il cervello: la Sindrome frontale
- Tendinite da joystick e pollice da smartphone: arrivano le tecnopatologie
- Sindrome di Hikikomori e dipendenza da internet: giovani sempre più colpiti
- Pornografia, masturbazione e dopamina: le droghe che distruggono il cervello
- Dipendenza dal porno online: ecco perché è così facile cadere nel vortice della masturbazione compulsiva che porta all'impotenza. I pensieri di un mio paziente masturbatore cronico
- La dipendenza da smartphone ti rende stupido
- Se usi troppo lo smartphone rischi la demenza digitale
- Le confessioni di un mio paziente masturbatore cronico
- Scatti sempre foto col tuo smartphone? La tua memoria è a rischio
- Ecco cosa ti succede quando ti separi dal tuo smartphone per troppo tempo
- Morire per farsi una foto: in sei anni ben 259 morti da selfie
- Formicolio a braccio e gomito quando usi il cellulare: perché accade?
- Il gomito del selfista lo hai anche tu: la malattia di chi fa troppi selfie
- Lo hai anche tu senza saperlo, è il collo smartphone: il disturbo di chi usa il cellulare
- Guardi lo smartphone mentre cammini? Rischi problemi di postura
- Usare lo smartphone a letto ti può causare cecità
- Tendinite da smartphone, sindrome del tunnel carpale, epicondiliti, text neck: dolori da cellulare
- Gli smartphone sotto carica nelle camerette sono pericolosi
- Quello che pubblichi sui social indica se sei maniaco depressivo
- Cinque incredibili fatti sui selfie che succedono anche a te
- Dipendenza da gioco: cosa fare per smettere di scommettere
- Apple Watch: faremo l'elettrocardiogramma con un orologio?
- Diagnosi di melanoma: meglio il medico o una applicazione sul cellulare?


Come avere un'eiaculazione più abbondante e migliorare sapore, odore, colore e densità dello sperma?

Punto G femminile: trovarlo e stimolarlo [VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite

Erezione di clitoride [VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite

Visita ginecologica completa [2° VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite

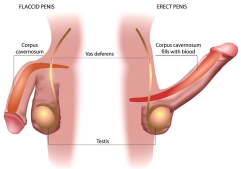
Ti meriti un piccolo regalo, ma cosa scegliere?



Macchie scure sulla pelle: rimedi naturali e creme più schiarenti



Allungare il pene, potenziare l'erezione ed aumentare lo sperma senza chirurgia



Danni medici o vittima di malasanità? Ottieni un risarcimento grazie al nostro team di esperti



Trauma cranico: cos'è, quali sono i sintomi, cosa si rischia, cosa fare?

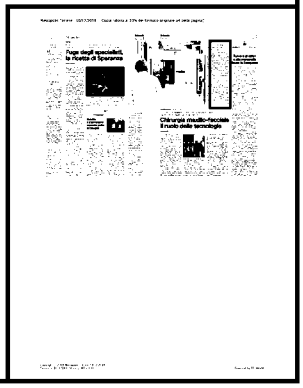
Iscriviti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Lo studio

Adolescenti, insonnia da smartphone e cyberbullismo

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

Questo sito utilizza cookies tecnici (propri e di terze parti) come anche cookie di profilazione (di terze parti) sia per proprie necessità funzionali, sia per inviarti messaggi pubblicitari in linea con tue preferenze. Per saperne di più o per negare il consenso all'uso dei cookie di profilazione clicca qui. Scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie

Ok, accetto

La Stampa, 9 dicembre 2019

Studenti in classe col cellulare

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso «digitali» e utilizzi impropri delle nuove tecnologie. Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere. A usare il telefonino per scopi didattici «spesso» sono il 29,4% e almeno «qualche volta» il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato l i ragazzi è un mon navigazio arrivano dai social sondaggi . In Italia la profilaz



Salve. Sono Giorgio Dell'Arti. Questo sito è riservato agli abbonati della mia newsletter, **Anteprima**.

Anteprima è la spremuta di giornali che realizzo dal lunedì al venerdì la mattina all'alba, leggendo i quotidiani appena arrivati in edicola. La rassegna arriva via email agli utenti che si sono iscritti in promozione oppure in abbonamento qui o sul sito **anteprima.news**.

• Se **NON SEI ISCRITTO** alla newsletter di **Anteprima** lasciaci la tua mail qui sotto e segui la procedura per completare l'iscrizione **gratuita**. Una volta completata, riceverai per un mese sulla tua mail la newsletter **Anteprima** e avrai accesso a tutti i contenuti di **Cinquantamila.** Alla fine del mese deciderai se sottoscrivere un abbonamento a pagamento per **Anteprima + Cinquantamila** oppure no. Nessuna iscrizione si rinnova in automatico.

• Se **SEI ISCRITTO** alla newsletter di **Anteprima** inserisci la tua mail e premi il tasto giallo e avrai accesso anche a tutti i contenuti di **Cinquantamila**.

Per ulteriori informazioni o per problemi tecnici, scrivete a **anteprima@bcd-srl.com**

Email

INVIA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

CRONACA, NAZIONALE

Dormono poco e si ubriacano spesso: ecco gli adolescenti italiani

9 DICEMBRE 2019 *by* CORNAZ

0

Leggono e dormono poco ma si ubriacano sempre più: sono gli adolescenti italiani secondo una ricerca del Laboratorio Adolescenza e istituto Iard



Hanno un cellulare sempre più presto, accedono ai social anche se non potrebbero, leggono e dormono poco. Sono gli adolescenti italiani messi ai raggi X dall'istituto Iard e da Laboratorio Adolscenza che hanno presentato in questi giorni la ricerca "Insonnia social". L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni).

Il primo problema che emerge è il rapporto con lo smartphone: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. E non va molto meglio – senza preoccuparsi troppo delle età minime di accesso consentite – con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

A questo, spiega l'Agenzia Dire (www.dire.it) si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo.

Preoccupante anche il fatto che il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Difficile il rapporto con il sonno. Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. È significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha parlato con i genitori.

Aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica, cresce la percentuale di chi non ne ha mai assaggiata una e diminuisce la frequenza con cui abitualmente si consumano. Inoltre le famiglie appaiono più attente ad affrontare l'argomento alcol con i figli (ne parla spesso, in particolare con i maschi, il 17,5 %, mentre era il 13,6% a farlo nel 2017) e trasmettono un messaggio più "restrittivo" rispetto al passato: "Mai bere sostanze alcoliche a prescindere dall'età, perché fanno male" (32,3% oggi vs 29,5% 2017); "Mai bere sostanze alcoliche da bambini o adolescenti, perché fanno male" (36,7% oggi vs 33,1% 2017).

Non bisogna, però, abbassare la guardia, perché sul fronte dei comportamenti più a rischio (le "ubriacature") non si registrano gli stessi evidenti segni di miglioramento. Ad una leggera riduzione della percentuale di adolescenti che dichiara di avere avuto ripetute esperienze di ubriacatura (6,3% 2019 vs 7,1% 2017) risponde un aumento (specie tra le femmine) della esperienza singola di ubriacatura (16% 2019 vs 13,7% 2017).

Infine la maggioranza degli adolescenti italiani (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no) ed il 30% delle femmine (e addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

TAGS: ADOLESCENTI, BINGE DRINKING, NOTIZIATESTA, RICERCA, SONNO

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Leggono e dormono poco ma si ubriacano sempre più: sono gli adolescenti italiani



09/12/2019(https://www.diregiovani.it/2019/12/09/)

Attualità (https://www.diregiovani.it/news/attualita/)

I risultati della ricerca del Laboratorio Adolescenza e istituto Iard

---

ROMA – Hanno un cellulare sempre più presto, accedono ai social anche se non potrebbero, leggono e dormono poco. Sono gli adolescenti italiani messi ai raggi X dall'istituto Iard e da Laboratorio Adolscenza che hanno presentato in questi giorni la ricerca "Insonnia social". L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni).

Il primo problema che emerge è il rapporto con lo smartphone: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. E non va molto meglio – senza

Informativa

Questo sito o gli strumenti di terze parti in esso integrati fanno uso di cookie necessari per il funzionamento e per il raggiungimento delle finalità descritte nella cookie policy.
Dichiari di accettare l'utilizzo di cookie chiudendo o nascondendo questa informativa, cliccando un link o un pulsante o continuando a navigare in altro modo.

Scopri di più e personalizza

Accetta

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

(https://www.diregiovani.it/)

(https://www.dire

Contatti (https://www.diregiovani.it/contatti/)

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo.

Preoccupante anche il fatto che il l 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Difficile il rapporto con il sonno. Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. È significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha

Informativa

Questo sito o gli strumenti di terze parti in esso integrati fanno uso di cookie necessari per il funzionamento e per il raggiungimento delle finalità descritte nella cookie policy.
Dichiari di accettare l'utilizzo di cookie chiudendo o nascondendo questa informativa, cliccando un link o un pulsante o continuando a navigare in altro modo.

Scopri di più e personalizza

Accetta

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

(https://www.diregiovani.it/)

(https://www.dire

Contatti (https://www.diregiovani.it/contatti/)

appaiono più attente ad affrontare l'argomento alcol con i figli (ne parla spesso, in particolare con i maschi, il 17,5 %, mentre era il 13,6% a farlo nel 2017) e trasmettono un messaggio più "restrittivo" rispetto al passato: "Mai bere sostanze alcoliche a prescindere dall'età, perché fanno male" (32,3% oggi vs 29,5% 2017); "Mai bere sostanze alcoliche da bambini o adolescenti, perché fanno male" (36,7% oggi vs 33,1% 2017).

Non bisogna, però, abbassare la guardia, perché sul fronte dei comportamenti più a rischio (le "ubriacature") non si registrano gli stessi evidenti segni di miglioramento. Ad una leggera riduzione della percentuale di adolescenti che dichiara di avere avuto ripetute esperienze di ubriacatura (6,3% 2019 vs 7,1% 2017) risponde un aumento (specie tra le femmine) della esperienza singola di ubriacatura (16% 2019 vs 13,7% 2017).

Infine la maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no) ed il 30% delle femmine (e addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

Leggi anche:



(https://www.diregiovani.it/2019/12/09/285807-cyberbullismo-alla-noli-di-campomorone-studenti-diventano-guerrieri-digitali.dg/)

Cyberbullismo, alla 'Noli' di Campomorone studenti diventano 'guerrieri digitali' (https://www.diregiovani.it/2019/12/09/285807-cyberbullismo-



(https://www.diregiovani.it/2019/12/09/285776-marracash-e-mahmood-scambiati.dg/)

Marracash e Mahmood scambiati ancora. La gaffe è sulla prima pagina di un giornale (https://www.diregiovani.it/2019/12/09/285776-marracash-e-mahmood-scambiati.dg/)



(https://www.diregiovani.it/2019/12/09/283483-e-morta-jazz-la-baby-giraffa-amica-del-cane-hunter.dg/)

È morta Jazz, la baby giraffa amica del cane Hunter (https://www.diregiovani.it/2019/12/09/283483-e-morta-jazz-la-baby-giraffa-amica-del-cane-hunter.dg/)

Informativa

Questo sito o gli strumenti di terze parti in esso integrati fanno uso di cookie necessari per il funzionamento e per il raggiungimento delle finalità descritte nella cookie policy.
Dichiari di accettare l'utilizzo di cookie chiudendo o nascondendo questa informativa, cliccando un link o un pulsante o continuando a navigare in altro modo.

Scopri di più e personalizza

Accetta

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Attualità

Cellulari e social sempre più padroni dell'adolescenza

by Giampiero Castellotti 05/12/2019



Smartphone e social sono sempre più precoci. I casi di cyberbullismo aumentano. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. E le attività sportive passano spesso in secondo piano rispetto al tempo dedicato al cellulare.

Questo, in sintesi, il quadro che emerge dall'indagine "**Adolescenti e stili di vita", curata da Carlo Buzzi**, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica del "Laboratorio Adolescenza" e membro del Comitato scientifico dell'istituto Iard. Un lavoro di ricerca svolto tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale di 2.019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) frequentanti la terza media (fascia d'età 13-14 anni).

Il primo elemento che emerge è la diffusione dello smartphone ad un'età sempre più bassa. Circa il 60 per cento del campione ha avuto il **primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni**, e addirittura quasi uno su tre lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. La frequentazione dei social è quasi parallela: il 66 per cento ha iniziato la sua vita in rete prima dei 12 anni. Rispetto a precedenti indagini, l'età media diminuisce e cresce la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo messo a disposizione dal social.

"Si tratta di un pericoloso esordio in età pressoché infantile – spiega Maurizio Tucci, presidente di "Laboratorio Adolescenza" – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la **deriva del cyberbullismo è il più evidente** – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono, l'essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro".

Circa i social e gli strumenti di messaggistica più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snapchat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre il dato su TikTok non è stato rilevato in quanto esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Tra le conseguenze c'è la **scarsa frequentazione con la lettura di libri** soprattutto da parte dei maschi: il 34 per cento di loro non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38 per cento ne legge al massimo uno o due all'anno. Tra le altre conseguenze c'è l'aumento della sedentarietà (uno su quattro non pratica alcuna attività sportiva), l'incremento di numero di studenti obesi, la crescita dell'insonnia (si dorme sempre meno, il 20 per cento sotto le sette ore).

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva – della quale il rapporto con compagni di squadra e/o avversari è parte integrante – è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura le frequenza di problema, chiamato Sindrome da fase del sonno ritardata, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16 per cento, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante".

Va rilevato che molti ragazzi anche nel corso della notte messaggiano con gli amici.

Un altro dato allarmante che emerge dalla ricerca è che la maggioranza degli adolescenti (54 per cento) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione nell'ambito della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

"Ciò che è necessario – sostiene Marina Picca, presidente della Società Italiana Cure Primarie Pediatriche Lombardia – è giungere a questa maggiore sensibilizzazione attraverso una sempre più stretta sinergia tra pediatri e famiglia. Anche perché – sottolinea la Picca – non abituare gli adolescenti a vedere nel medico un punto di riferimento che vada al di là della gestione delle emergenze di salute, rischia di rendere ancora più complessa la transizione dal pediatra (che comunque conosce tutta la storia sanitaria del suo piccolo paziente) al medico di famiglia che, con l'adolescente, deve costruire ex novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli.

Giampiero Castellotti

Romano, sono giornalista professionista iscritto all'Ordine dal 1983. Ho lavorato per quotidiani e riviste, occupandomi in particolare di temi economici e sociali. Sono stato consulente di parlamentari, enti locali, Anci Servizi, Anev, Cna, Confindustria, Formez, Legambiente, Retecamere, ecc. Sono stato caposervizio della casa editrice dello Snals ed attualmente responsabile dell'Ufficio comunicazione dell'Unsic, sindacato datoriale con 2.100 Caf in tutta Italia.

Condividi:

ADOLESCENTI | LABORATORIO ADOLESCENZA | SMARTPHONE | SMARTPHONE ADDICTION

PREVIOUS POST

Il reddito delle famiglie italiane? Dopo 10 anni ancora sotto ai valori pre-crisi

NEXT POST

Abbiamo intervistato Lucio Presta, l'agente e produttore di spettacolo più potente d'Italia

Giampiero Castellotti

Romano, sono giornalista professionista iscritto all'Ordine dal 1983. Ho lavorato per quotidiani e riviste, occupandomi in particolare di temi economici e sociali. Sono stato consulente di parlamentari, enti locali, Anci Servizi, Anev, Cna, Confindustria, Formez, Legambiente, Retecamere, ecc. Sono stato caposervizio della casa editrice dello Snals ed attualmente responsabile dell'Ufficio comunicazione dell'Unsic, sindacato datoriale con 2.100 Caf in tutta Italia.

SPEAKER'S CORNER



Open …. Your Wallet: il Furbetto del Finanziamento alla Politica

05/12/2019

RIMANI CONNESSO

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

laquilablog.it
opinioni a confronto sui fatti che contano

BREAKING NEWS ruzzo' 5 MESI AGO Riflessioni a margine (ma non troppo) del "caso Palamara" 5 MESI AGO Scandalo #Csm, nuove rivelazioni, #Legnini a

Nelle scuole è allarme social. Smartphone e tablet ormai fuori controllo

on 09/12/2019 · in TECNOLOGIA

Tweet Condividi Condividi



di Maria Rosa Tomasello – **La Stampa, 9 dicembre 2019**

Nelle scuole dilaga l'allarme per "l'uso improprio" dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso "digitali" e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.

Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.

A usare il telefonino per scopi didattici "spesso" sono il 29,4% e almeno "qualche volta" il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente.

Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli studenti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

NELLE SCUOLE È ALLARME SOCIAL. SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO

L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla "libertà di pensiero" e parlando di "opinioni personali", espresse "fuori dall'attività di insegnamento". Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e spesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una "zona franca", il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

Ogni diritto ha un limite

"Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti" ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: "I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar" e "ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel".

"Il tema è antico – ricorda Tenore – e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario". Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti "sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile.

Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare" perché "ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso", provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

Il monito del Capo dello Stato

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un "numero indeterminato" e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: "Mi sono rotta i c… di questo posto di m.." aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve "privatizzare" il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente.

I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni.

Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così "un utilizzo prudente del web". Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. "Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenzia Tenore -. Credo che sarebbe utile definire un "galateo dei social" mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori".

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: "La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è "pietra angolare della democrazia", ma poiché nessuno diritto "è tiranno" anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line".

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Per Soro “il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità”. In questo senso, afferma Soro, “si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l’amplificazione”. E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire “per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, “le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell’autorità pubblica. E con procedure rapide”. Reati di opinione, illeciti contro l’onore, sono “quanto di più complesso e divisivo esista nell’ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?”.

Servono nuove regole

Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: “Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché hate speech (discorsi d’odio) e fake news (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di hate speech e di fake non c’è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire”.

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: “Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti.

La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com’è possibile quando c’è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo”.

Commenti

comments

Tags: scuola smartphone tablet

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

More Create Blog Sign In

MaxBelia

Se un giorno, diranno di me che nel mio lavoro ho contribuito al benessere ed alla felicità dei miei amici, allora sarò soddisfatto, l'idea che trasmetto a voi attraverso i post che vi pubblico e' il vostro tratto distintivo che vi rende unici e diversi da tutti gli altri.

Select Language

Powered by Google Translate

lunedì 9 dicembre 2019

Piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo per gli adolescenti



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

SPLASHRADIO
SITO UFFICIALE
SPLASHTELEVISION

SEGUIMI SU INSTAGRAM
MAXBELIA

Visualizzazioni
1 5 4 9 0 6

Chi e' Max Belia?



4 Ottobre 1963. Nasco creativo in un giorno di autunno. Un po' anima della festa, un po' eremita . Ho cominciato da quando avevo appena 12 anni ad affascinarmi e occuparmi di tutto quello che dona bellezza, benessere per poi donarlo agli altri. Dall'abbigliamento agli accessori e alla cura della persona. Da allora non ho mai smesso di creare e studiare. C'è sempre una parte della nostra vita che vorremmo rivelare. Un lato di noi probabilmente il più bello che vuole uscire allo scoperto dall'altezza delle sue presunzioni. Tutti noi crediamo di avere qualcosa da dare, tutti noi abbiamo una nostra storia personale che ci rende unici e ineguagliabili. In questo stesso momento migliaia di persone si stanno impegnando duramente per superare difficoltà che tu hai già sconfitto, acquisire capacità che tu già possiedi. L'arte e' ogni giorno in evoluzione e ti permette di migliorare la vita altrui insegnando quello che già conosci.

ISCRIVITI

Email address... Submit

follower

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

a dicembre 09, 2019

Post più recente Home page Post più vecchio

Iscriviti a: Commenti sul post (Atom)

MaxBelia: Piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo per gl...

MaxBelia: Piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo per gl... : Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni)...



BENESSERE: Dopo i giorni di feste e bagordi bisogna ritrovare la freschezza di viso e corpo

Prendersi cura di sé dopo gli eccessi delle feste è d'obbligo. Una delle prime avvisaglie di questo bisogno è sicuramente un colori...

MaxBelia: Come vestirsi : basta seguire semplici consigli

http://aliez.me/video/154285/fk2z9ows/



BENESSERE: Ecco i sintomi mostrano che non bevi abbastanza acqua

Fa bene alla digestione e crea un equilibrio perfetto per ogni funzione vitale. Tuttavia, molte persone non sanno esattamente quanta acqua...

Followers (10)

Follow

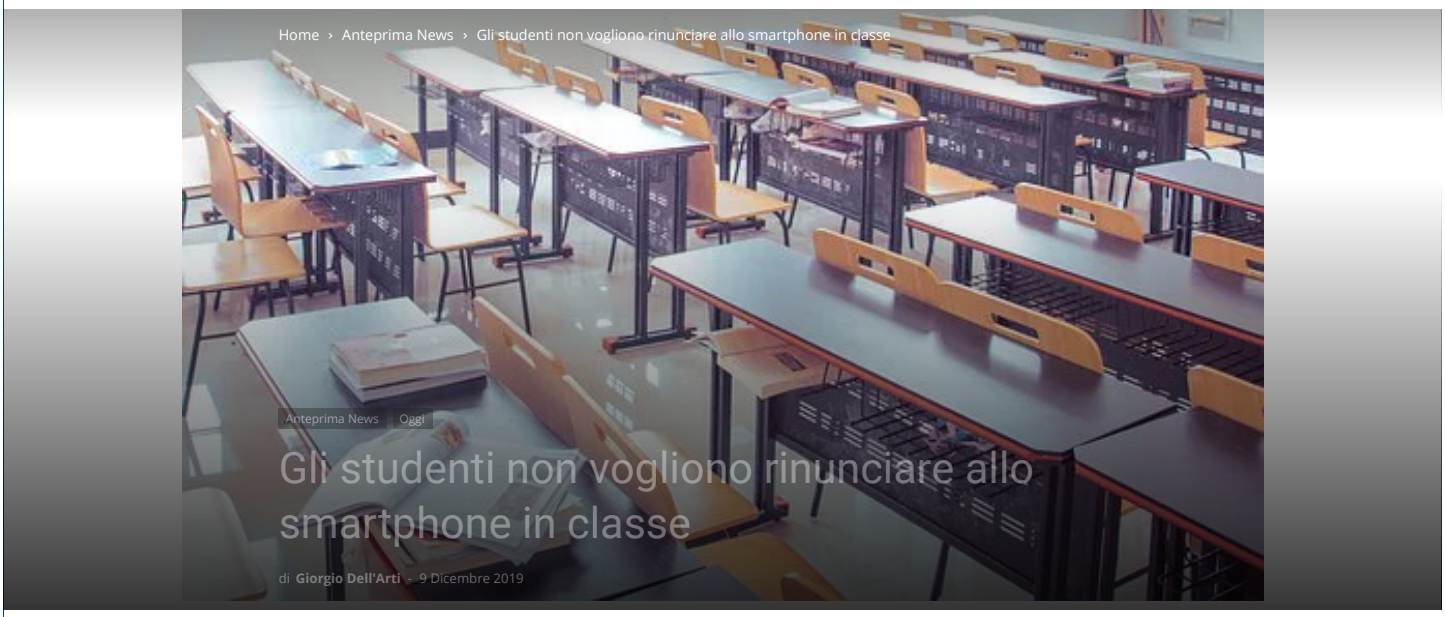
Archivio Post

- ▼ 2019 (460)
  - ▼ dicembre (14)
    - MaxBelia: Piu' insonnia da smartphone e cyberbulli...
    - Piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo per gl...
    - MaxBelia: MaxBelia vi parla: Le parole che fanno m...
    - MaxBelia vi parla: Le parole che fanno male
    - MaxBelia: MaxBelia vi parla: Le parole che fanno m...
    - MaxBelia vi parla: Le parole che fanno male
    - MaxBelia: RIVIVIAMO INSIEME I GIORNI PASSATI CON A...
    - RIVIVIAMO INSIEME I GIORNI PASSATI CON AMMA A MALP...
    - MaxBelia: MaxBelia vi parla del beneficio degli an...
    - MaxBelia vi parla del beneficio degli animali a 4 ...
    - MaxBelia: Rimedi siciliani: Come avere una pelle s...
    - Rimedi siciliani: Come avere una pelle sempre giov...
    - MaxBelia: Mangiare riso bianco non serve a niente!...
    - Mangiare riso bianco non serve a niente!
  - ► novembre (59)
  - ► ottobre (73)
  - ► settembre (55)
  - ► agosto (97)
  - ► luglio (93)
  - ► giugno (44)
  - ► marzo (4)
  - ► febbraio (6)
  - ► gennaio (15)
- ► 2018 (131)

Cerca nel blog

Cerca

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Anteprima News Oggi

Gli studenti non vogliono rinunciare allo smartphone in classe

di **Giorgio Dell'Arti** - 9 Dicembre 2019

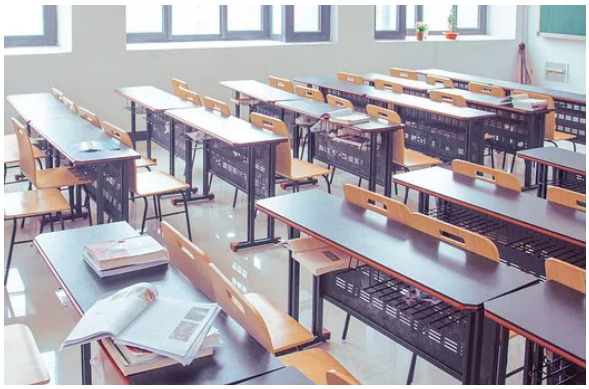
Succede Oggi:

Piogge sparse su gran parte d'Italia. Temperature in calo • Giornata internazionale contro la corruzione • Giornata internazionale delle vittime di genocidio • Vertice a Palazzo Chigi sui contratti del pubblico impiego • La Procura si pronuncia sull'Ilva • Leogrande si insedia alla guida di Alitalia • I cent'anni dalla nascita di Gianni Brera al Pacta Salone di Milano • La filosofia dei cartoni animati a Mogliano Veneto • Martha Argerich a Milano • Laurea magistrale a Marco Bellocchio • Da oggi è visitabile, a Firenze, la Porta Sud del Battistero • il Vangelo di oggi: l'Annunciazione.

Il 98,8% degli studenti italiani è contrario al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Lo dice un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano. Per il 29,4% è «molto utile» per apprendere, per il 47,1% lo è ma «solo qualche volta». Dall'indagine emerge anche che l'84% dei preadolescenti (10-14 anni) ha un profilo social – pur non avendo l'età minima richiesta–, il 91% non parla con i familiari di ciò che

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

vede o dice durante la navigazione e il 60% clicca sulle pubblicità e risponde ai sondaggi fornendo i dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. Per il ministro Lorenzo Fioramonti «non si possono avere 15-16enni che non sanno cosa hanno in tasca: è come avere una pistola in tasca e non esserne consapevoli» [Amabile, Sta.].



Scuola e cellulare, quale soluzione?

Clamoroso

Tra dieci anni in Italia ci saranno 6,3 milioni di anziani non autonomi (dati Osservasalute) [Motta, Avvenire].

In prima pagina

• Scossa di terremoto nel Mugello

• La Commissione Ue autorizza i tedeschi a salvare la Banca NordLb con i soldi dello Stato. È un inammissibile favoritismo

• L'Inps ha chiesto un risarcimento di 124 mila euro alle due figlie minorenni dell'uomo che uccise la moglie e poi si suicidò. Mattarella in allarme. Il presidente dell'Inps promette: «Un atto dovuto, non pretenderemo i soldi»

• La madre ottantenne che ha ucciso a martellate la figlia disabile e poi ha provato a uccidersi con i farmaci

• Mangiata la banana da 120 mila dollari di Cattelan. A staccare l'opera dal muro l'americano David Datuna: «Il mio è un gesto d'artista. Sono un artista che mangia un altro artista».

• Record di ascolti in tv per la *Tosca* della Scala: quasi tre milioni di telespettatori

• La marcia degli 800 mila a Hong Kong. Le proteste vanno avanti da sei mesi

• Nuovi raid israeliani sulla Striscia in risposta a tre missili lanciati da Gaza. È la seconda violazione del cessate il fuoco

• Johnson è in vantaggio ma potrebbe non avere la maggioranza. Molti tories voteranno candidati avversari per riuscire ad ottenere un secondo referendum

• L'Inter guadagna un punto sulla Juventus battuta dalla Lazio. Il Cagliari si salva in extremis e rimane quarto. Sprofonda la Fiorentina, con Montella in bilico. Segna Balotelli e il Brescia non è più ultimo in classifica. Nel posticipo il Milan di Pioli batte in trasferta il Bologna per 3 a 2 e si porta a nove punti dalla zona Champions. Alla fine della partita un ragazzo è stato accoltellato.

• La Imoco Conegliano ha vinto il Mondiale per club di pallavolo femminile. È il secondo successo di sempre per una squadra italiana

• Il caso dell'intervista di Monica Maggioni al dittatore siriano Assad: la Rai non l'ha mandata in onda, dalla Siria protestano

• Il ministro Gualtieri attacca la Lega sul Mes: «Da Salvini e Borghi

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

campagna terroristica. Con la finanziaria abbiamo messo a posto i conti del Papeete»

• Il 21 dicembre la Lega per l'indipendenza della Padania voluta da Bossi diventerà la Lega Salvini premier. Resta in vita la vecchia Lega con una funzione da bad bank: dovrà vedersela con la magistratura per i famosi 49 milioni che deve allo Stato

• Il governo dice no alla stretta sull'Imu. Caccia alle false prime case

• ArcelorMittal avrebbe offerto un miliardo di euro per lasciare gli impianti dell'ex Ilva e chiudere del tutto la vicenda. Il governo smentisce

• A New Delhi oltre 40 persone sono morte nell'incendio di una fabbrica di borse.

• Dopo gli ultimi test nucleari della Corea del Nord, Trump avverte Kim: «Hai tutto da perdere se non denuclearizzi»

• Il presidente iraniano Rohani ha presentato una finanziaria «di resistenza» contro le sanzioni Usa

• Sanna Marin è il nuovo presidente del consiglio finlandese e anche la più giovane premier nella storia del Paese. Il suo sarà un governo al femminile che guarda a sinistra

• Francesco nomina un filippino alla guida delle missioni. Si chiama Luis Antonio G. Tagle, ha 62 anni. Dovrà deve gestire l'ingente patrimonio fatto anche di prestigiose proprietà immobiliari

• Gli studenti non vogliono rinunciare allo smartphone in classe. Per il ministro Fioramonti però «sono armi che hanno in tasca»

• È morto il giudice Mario Sossi, uno dei primi rapiti delle Brigate Rosse

• È morto Piero Terracina, uno degli ultimi sopravvissuti di Auschwitz

• La quarantanovenne filippina morta nell'incidente tra il filobus e il camioncino dei rifiuti a Milano

• Le due sorelle che si sono schiantate in auto contro un muro nella Bassa Veronese. I due ventenni morti contro un pilone sul lungomare di Siracusa

• Tav, nuovi scontri a Chiomonte. Venerdì, tra mille manifestanti pacifici, una quarantina ha lanciato bombe carta contro le forze dell'ordine. In 25 denunciati per aver oltrepassato la zona rossa

• Le navi-cargo inquinano più delle auto. Con 362 portacontainer e 11 milioni di tonnellate in un anno, il record Ue in Co^2 spetta all'italo-svizzera Msc.

Cultura e Spettacoli

Al Conservatorio di **Milano** concerto di Martha Argerich con la Liszt Chamber Orchestra, intitolato «Il genio è donna» (ore 20.45). Altri concerti: Elisa è all'Unipol Arena di **Casalecchio di Reno** (Bologna), Francesco Renga al Teatro Politeama Rossetti di **Trieste**, Paola Turci al Teatro Verdi di **Firenze**, Fabrizio Moro al Teatro Golden di **Palermo**, Vinicio Capossela al Teatro Morlacchi di **Perugia**, Manuel Agnelli al Teatro Regio di **Parma**.

CLICCA QUI e ricevi gratuitamente anteprima completa via mail per un mese



Questo sito contribuisce alla audience di NOSTROFIGLIO.it

Niente sport per il 30% delle 13-14enni

di: In collaborazione con Adnkronos Salute - 9 dicembre 2019



Shutterstock

Condividi su facebook

Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017)

Niente sport per il 30% delle 13-14 anni

Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i **sedentari**: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). **E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica.** Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a **problemi economici.**

Leggi anche: Lo sport influenza il carattere dei bambini

E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

> *Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo*

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza **- evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine**. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

NIENTE SPORT PER IL 30% DELLE 13-14ENNI

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»



I NOSTRI SPECIALI

Nomi per bambini

I NOSTRI SPECIALI



I NOSTRI SPECIALI

Allattamento e svezzamento, consigli

I NOSTRI SPECIALI



I NOSTRI SPECIALI

Pannolini

I NOSTRI SPECIALI

IL BAMBINO | SPORT E TEMPO LIBERO

2|4 Adolescenti rimandati a tavola e solo il 10% fa abbastanza sport

di: In collaborazione con Adnkronos Salute - *4 ottobre 2019*



Shutterstock

Condividi su facebook

Secondo una recente indagine le abitudini degli adolescenti per quanto riguarda alimentazione e sport non sono molto corrette: ecco perché

Adolescenti, alimentazione e sport

Hanno un'alta percezione della loro qualità di vita, anche se **le loro abitudini non sono poi così corrette**. Il 20/30% degli studenti tra 11 e 15 anni non fa la **prima colazione nei giorni di scuola**, solo un terzo dei ragazzi consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno e meno del 10% fa almeno **un'ora quotidiana di attività motoria**, mentre uno su quattro supera le 2 ore al giorno davanti a uno schermo. A 'rimandare' in salute gli adolescenti italiani è la rilevazione 2018 del Sistema di sorveglianza Hbsc Italia (Health Behaviour in School-aged Children), promosso dal ministero della Salute/Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie, e coordinato dall'Istituto superiore di sanità insieme alle Università di Torino, Padova e Siena.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Leggi anche: Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione

L'indagine, presentata di recente a Roma, ha coinvolto 58.976 distribuiti in tutte le regioni italiane. Ebbene, aumentano i fenomeni estremi quali il binge drinking e la preferenza, soprattutto tra le ragazze, di trascorrere tempo online con gli amici piuttosto che incontrarsi 'dal vivo'. Di contro, **l'Italia risulta essere tra i Paesi meno interessati dal fenomeno del bullismo**. Gli studenti, per lo più, si sentono supportati da amici e compagni di classe e hanno un buon rapporto con gli insegnanti. Quanto al peso, **il 16,6% dei ragazzi 11-15enni è in sovrappeso e il 3,2% obeso**; l'eccesso ponderale diminuisce lievemente con l'età, ed è maggiore nei maschi e nelle Regioni del Sud. Rispetto alla precedente rilevazione effettuata nel 2014, questi valori sono tendenzialmente stabili.

Tra i **comportamenti alimentari scorretti**, il report ha evidenziato l'abitudine frequente a non fare colazione nei giorni di scuola, con prevalenze che vanno dal 20,7% a 11 anni al 26,4% a 13 anni e al 30,6% a 15 anni; una percentuale maggiore nelle ragazze in tutte le fasce d'età considerate, e in leggero peggioramento negli ultimi anni.

Solo un terzo dei ragazzi mangia **frutta e verdura** almeno una volta al giorno (lontano dalle raccomandazioni), con valori migliori nelle ragazze. Rispetto al 2014, aumenta il consumo almeno una volta al giorno di verdura, ma diminuisce quello di frutta in tutte le fasce d'età e per entrambi i generi. **Pane, pasta e riso sono gli alimenti più consumati in assoluto.** Le bibite zuccherate/gassate sono consumate maggiormente dagli undicenni e dai maschi (almeno una volta al giorno per il 14,3% degli undicenni, il 13,7% dei tredicenni e il 12,6% dei quindicenni). Il trend è però in discesa, già dal 2014.

Se l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda **almeno 60 minuti di attività tutti i giorni per i giovani** (5-17 anni) tra gioco, sport, trasporti, ricreazione ed educazione fisica, è 'in regola' solo il 9,5% dei ragazzi 11-15 anni, e il dato diminuisce con l'età ed è maggiore nei maschi.

Se poi le linee guida internazionali raccomandano di **non superare 2 ore al giorno in attività dedicate a guardare uno schermo** (videogiochi/computer/internet), dai dati si evince che circa un quarto dei ragazzi supera questo limite, con valori in aumento dopo gli 11 anni.

La quota totale (11-15 anni) dei **non fumatori** si mantiene stabile: 89% nel 2018, rispetto al 88% del 2014. Le 15enni italiane fumano di più rispetto ai coetanei maschi: il 32% delle ragazze rispetto al 25% dei ragazzi ha fumato almeno un giorno nell'ultimo mese. Il 16% dei 15enni italiani e il 12% delle 15enni, inoltre, ha fatto **uso di cannabis** nel corso degli ultimi 30 giorni. E aumentano i fenomeni estremi legati al **consumo di alcolici** tra i giovani. Nel 2018, il 43% dei 15enni (38% nel 2014) e il 37% delle 15enni ha fatto ricorso al binge drinking nell'ultimo anno.

Più di quattro studenti su dieci hanno avuto qualche **esperienza di gioco d'azzardo** nella vita, con i maschi più coinvolti (62%) rispetto alle coetanee (23%). La quota di studenti a rischio di sviluppare una condotta problematica, o che possono già essere definiti problematici, è pari al 16%, con un +10% rispetto al 2014. Quanto al **rapporto con i genitori**, più del 70% dei ragazzi (11-15 anni) ci parla molto facilmente; più dell'80% dichiara di avere amici con cui condividere gioie e dispiaceri e più del 70% di poter parlare con loro dei propri problemi. Oltre il 60% dei ragazzi ritiene i propri compagni di classe gentili e disponibili. Infine il 62,4% dei ragazzi dichiara di avere **fiducia negli insegnanti**.

Più complessa la **questione dei social media**: i giovani che ne fanno un uso problematico sono l'11,8% delle ragazze e il 7,8% dei ragazzi. E soprattutto le ragazze di 13 anni (19%) dichiarano di essere d'accordo o molto d'accordo nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...

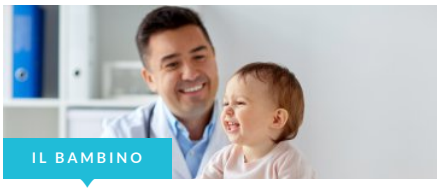
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

NIENTE SPORT PER IL 30% DELLE 13-14ENNI



IL BAMBINO

Pediatra fino alla maggiore età per aiutare gli...



IL BAMBINO

Pediatri: gli adolescenti siano liberi di scegliere il...



IL BAMBINO

Primo rapporto a 13-14 anni, è boom di infezioni tra gli...

IL BAMBINO

3|4 Tempo per sonno, sport e videogame, i consigli degli esperti

30 settembre 2019

di: In collaborazione con Adnkronos Salute -



Shutterstock

Condividi su facebook

Consigli degli esperti nella nuova edizione dedicata ai sani stili di vita di "A scuola di Salute", il magazine digitale del Bambino Gesù

Consigli degli esperti per sani stili di vita dei bambini

Cinque pasti al dì, ma anche quanto dormire, allenarsi e smanettare sui videogame. E' dedicata ai **sani stili di vita** la nuova edizione di '**A Scuola di Salute**', il magazine digitale realizzato dall'**Istituto Bambino Gesù** per la salute del bambino e dell'adolescente, in collaborazione con Fondazione Ania.

Obiettivo: contribuire alla prevenzione e alla tutela della salute di bambini e ragazzi con informazioni chiare e verificate per tutti i genitori.

Ecco i consigli degli esperti:

CINQUE PASTI AL DI', VARI E BILANCIATI

A colazione, pranzo, cena e merende, nel piatto dei più piccoli devono esserci tutti i nutrienti: carboidrati, fibre, proteine, grassi, vitamine e sali minerali, da combinare in percentuale variabile a seconda dei momenti della giornata. Scegliendo alimenti diversi, freschi e di stagione. Da evitare cibi troppo calorici, troppo salati, gli eccessi di proteine e di grassi di origine animale. Insomma, **poche**

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

merendine e più frutta. Per dissetarsi solo acqua o succhi fatti in casa senza aggiunta di zuccheri o dolcificanti. Durante la crescita alcuni periodi di inappetenza sono fisiologici. Attenzione però al rifiuto persistente di cibi e bevande, ai cali di peso e alla presenza di sintomi associati come diarrea, vomito e stanchezza. In questo caso l'indicazione è di ricorrere all'aiuto di un esperto.

Leggi anche: Alimentazione sana per bambini

Dormire...con ritmo

Nei primi mesi di vita i più piccoli hanno un **ritmo sonno-veglia** molto diverso da quello degli adulti: è indipendente dall'ambiente, dall'alternanza luce-buio ed è regolato soprattutto da bisogni primari come fame e sete. Dopo i 4 mesi il bambino si adatta gradualmente ai ritmi esterni. E' questo il momento di instaurare delle abitudini regolari che lo aiutino a concentrare il sonno nelle ore notturne. "Per non compromettere il normale sviluppo del sonno - spiegano gli esperti - ci sono alcuni errori da evitare, come mettere il bambino a letto già addormentato". E' importante invece farlo addormentare nella sua stanza, nel lettino e non in braccio. Prima di dormire, evitare giochi troppo stimolanti e preferire attività rilassanti come leggere una favola e creare un rituale per l'addormentamento, da riproporre tutte le sere.

LA LETTURA DELLA BUONANOTTE: MOTORE PER LA CRESCITA -

"La lettura è fondamentale per lo sviluppo dei bambini", spiegano i pediatri. Il neonato è attratto dal ritmo della voce del genitore e la musicalità di una storia letta ad alta voce è capace di incantare anche i più piccoli, fin dalla nascita. **Accoccolarsi insieme e leggere rafforza molto il legame tra genitori e figli**. Inoltre, un bambino abituato quotidianamente all'ascolto di letture svilupperà più facilmente il linguaggio, sarà più curioso, avrà voglia di imparare a leggere e avrà migliori tempi di attenzione perché abituato ad ascoltare. Il suggerimento per i genitori è di **leggere molto insieme ai propri figli, attività molto più efficace della visione di una storia animata** su un dispositivo digitale o dell'ascolto di una versione audio.

A SCUOLA SENZA L'AUTOMOBILE

Incremento del tono muscolare, positivo condizionamento cardiovascolare, consumo di calorie. Sono alcuni benefici delle camminate, una buona abitudine - bastano 30 minuti al giorno - da aggiungere alle normali attività quotidiane per evitare i danni che derivano dall'accoppiata sedentarietà-eccesso di peso. Un sistema corretto, semplice, per introdurre nello stile di vita del ragazzo un'attività utile al suo organismo, potrebbe essere andare a scuola a piedi. Una recente ricerca di Okkio alla Salute evidenzia, però, che solo il 28% dei giovani raggiunge la scuola in bicicletta o camminando. Eppure muoversi senza ricorrere all'automobile guidata dai genitori è un'occasione per socializzare, sviluppare l'autostima, contribuire a un sano equilibrio psicologico ed è un modo attivo per imparare l'educazione stradale. Per chi va a scuola in autobus: scendere un paio di fermate prima può essere utilissimo per combattere la sedentarietà.

ADOLESCENTI E SIGARETTE: SALUTE IN FUMO

L'età adolescenziale è un passaggio critico nella vita di una persona. Il ragazzo inizia a lasciare il suo ruolo di bambino in famiglia per costruirsi una nuova identità come adulto nella società. All'interno di questi cambiamenti il **fumo** potrebbe assumere un ruolo di facilitatore nell'inserimento nel gruppo dei pari, una specie di rito di iniziazione. "Il fumo di sigaretta, anche quella elettronica, ha sempre effetti molto dannosi per la salute. Tuttavia è necessario distinguere tra uso saltuario e vera e propria dipendenza, caratterizzata da un forte desiderio di fumare che distrae dagli impegni quotidiani. **Il suggerimento per i genitori è di non giudicare o rimproverare il ragazzo, ma ascoltare e capire** se si tratta di un gesto per emulare i compagni oppure di una richiesta di aiuto o di automedicamento per alleviare un disagio".

VIDEOGIOCHI: SI', CON PRUDENZA

Alcune ricerche evidenziano che l'uso di videogame, soprattutto di giochi di azione, può migliorare le capacità di attenzione ed elaborazione visiva, la memoria di lavoro spaziale e visiva, con possibili benefici su particolari condizioni come la dislessia. Contemporaneamente, gli studi confermano che un uso eccessivo di videogiochi o strumenti elettronici può indurre vere e proprie forme di dipendenza, con possibili comportamenti da 'astinenza' se il bambino ne viene privato. Più in generale, l'impatto dei videogame sullo sviluppo cognitivo è influenzato anche dall'età del bambino, dalla quantità di tempo dedicato, dal contenuto del gioco e dal

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

contesto sociale. "Dunque, sebbene tali strumenti non debbano essere demonizzati, è consigliabile proporli con prudenza: **non prima dei 6 anni**, per non più di 30-60 minuti al giorno, e sempre sotto il controllo diretto dei genitori".

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...



IL BAMBINO

Bambini e obesità: ritrovare il giusto peso senza dieta



IL BAMBINO

I colori della salute: frutta e verdura che non devono...



IL BAMBINO

Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione

IL BAMBINO SPORT E TEMPO LIBERO

4 | 4 Sport addio, a 12-14 anni i ragazzi abbandonano l'attività fisica

18 settembre 2019
di: In collaborazione con Adnkronos Salute -



Shutterstock

Condividi su facebook

Secondo una recente indagine a 12-14 anni circa il 30-40% dei ragazzi decide di non fare sport: ecco perché si preferisce abbandonare l'attività fisica

Perché i giovano lasciano lo sport

A settembre scatta per molti bambini l'**iscrizione in piscina o palestra**. Ma con il passaggio dalle medie alle superiori, **il 30-40% dei giovanissimi italiani dice addio a tuta e scarpe da ginnastica**. "Il drop out, l'abbandono della pratica sportiva, ci preoccupa: a 12-14 anni fino al 40% smette di fare sport, con punte molto più elevate tra le ragazze.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

NIENTE SPORT PER IL 30% DELLE 13-14ENNI

Un problema cui è difficile mettere un freno, oltretutto in un **periodo critico dello sviluppo: l'adolescenza**, la pubertà. E bisogna dire che l'**abbandono dello sport** non è contrastato né dalle famiglie, né dalla scuola". A sottolinearlo all'Adnkronos Salute è Attilio Turchetta, esperto di Medicina dello sport della Società italiana di pediatria (Sip) e responsabile della struttura di Medicina dello sport dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Leggi anche: Uno sport per ogni età: la guida dei pediatri

"Un **fenomeno preoccupante**", che rischia di incidere sullo sviluppo dei giovanissimi e di favorire sovrappeso e obesità. "Oltretutto **la scuola superiore italiana - continua l'esperto - non favorisce lo sport**, anzi sembra svantaggiare chi fa agonismo, spesso visto come se con questa scelta portasse via tempo allo studio". Ben diversa la mentalità anglosassone: negli Stati Uniti "i risultati sportivi consentono addirittura ai ragazzi di assicurarsi la frequenza delle università più prestigiose".

Se a preoccupare i pediatri è la situazione degli adolescenti, anche i piccoli non se la passano bene. "Da noi **lo sport non è previsto nella programmazione della scuola elementare**, e ciò è grave. L'Università di scienze motorie - evidenzia Turchetta - prepara al meglio allenatori e istruttori, ma c'è un'enorme carenza a livello normativo e per quanto riguarda le strutture. Penso all'essenza di palestre attrezzate in molti istituti, mentre non ho contezza dell'esistenza di piscine all'interno di scuole pubbliche".

"La **mancanza di strutture e di organizzazione** - sottolinea lo specialista - è un grande limite a contrastare il drop out". **Ma quanto sport dovrebbero fare i nostri giovanissimi?** "Il numero magico - assicura Turchetta - è di minimo 150-180 minuti a settimana, e questo vale un po' per tutti: adolescenti, ma anche adulti. Per chi fa agonismo questo può voler dire accumulare anche 2 ore in piscina tutti i giorni. Un numero che fa impressione, ma questo perché dimentichiamo che i ragazzini si divertono, e oltretutto **lo sport è un modo per socializzare**, costruire amicizie", conclude.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

A noi piace anche...



Gli sport adatti ai bambini piccoli



Il calcio è davvero lo sport giusto?



Il ruolo dello sport nella crescita dei figli

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Nelle scuole è allarme social. Smartphone e tablet ormai fuori controllo

di Maria Rosa Tomasello

Condividi

La Stampa, 9 dicembre 2019

Nelle scuole dilaga l'allarme per "l'uso improprio" dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso "digitali" e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.
Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.
A usare il telefonino per scopi didattici "spesso" sono il 29,4% e almeno "qualche volta" il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente.
Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli studenti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi.
L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla "libertà di pensiero" e parlando di "opinioni personali", espresse "fuori dall'attività di insegnamento". Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e spesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una "zona franca", il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.
Ogni diritto ha un limite
"Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti" ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: "I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar" e "ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel".
"Il tema è antico - ricorda Tenore - e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario". Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti "sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare" perché "ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso", provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.
Il monito del Capo dello Stato
A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un "numero indeterminato" e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: "Mi sono rotta i c... di questo posto di m.." aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.
I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve "privatizzare" il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente.
I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni.









Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così "un utilizzo prudente del web". Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. "Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare - evidenzia Tenore -. Credo che sarebbe utile definire un "galateo dei social" mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori".
Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: "La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è "pietra angolare della democrazia", ma poiché nessuno diritto "è tiranno" anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line". Per Soro "il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità". In questo senso, afferma Soro, "si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione". E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire "per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, "le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell'autorità pubblica. E con procedure rapide". Reati di opinione, illeciti contro l'onore, sono "quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?".
Servono nuove regole
Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: "Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché hate speech (discorsi d'odio) e fake news (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di hate speech e di fake non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire".
Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: "Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti.
La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo".

< Prec. Succ. >







FEDERAZIONE NAZIONALE ITALIANA DELL'INFORMAZIONE DAL E SUL CARCERE

meno carcere = più sicurezza
5 X 1.000 a Ristretti Orizzonti

Tutti i diritti riservati - Associazione "Granello di Senape" Padova Onlus - C.F. 92166520285 - Powered by amani.it

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Indagine realizzata da Iard in collaborazione con Acp e Osservatorio permanente giovani e alcol

Adolescenti *zombie* connessi anche di notte

La maggioranza dei ragazzi ha problemi ad addormentarsi ed è poco reattivo di giorno

MILANO - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia "da social": i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

È la fotografia degli "appena teenager" che emerge dall'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le "ubriacature" in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i dieci e gli undici anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i dodici anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei dieci anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% "bara", il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"**Un pericoloso esordio in età pressoché infantile** - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.

Aumenta la sedentarietà: uno su quattro non pratica attività sportiva

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano Facebook, anche se in calo; mentre risultano in larga crescita Instagram e WhatsApp, quest'ultimo praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Aumentano i sedentari: uno su quattro non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era uno su cinque nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno nove ore per notte ("dose" opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le sette ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco provoca difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

Telefonino all'indice in tutte le scuole

Il caso. Regolamenti ferrei negli istituti superiori lecchesi, che vietano i cellulari all'interno delle classi
I presidi: «Concesso di accenderli solo all'intervallo. Troppi studenti li utilizzano con poca consapevolezza»

PAOLA SANDIONIGI

Regolamenti ferrei che vengono fatti rispettare. Nelle scuole lecchesi il telefonino, se non utilizzato per attività scolastiche, resta spento, chiuso nello zaino o in una scatola sulla cattedra.

Non si scherza. Il problema c'è ed è doppio: tenere il telefonino acceso toglie l'attenzione dalle spiegazioni del docente, e resta un rischio per chi chatta e naviga senza filtri, senza rendersi conto di quello che fa.

Recentemente il ministro all'istruzione **Lorenzo Fioramonti**, ha ribadito: «Non si possono avere quindicenni che non sappiano cosa hanno in tasca: è come avere una pistola e non esserne consapevoli».

Del resto non c'è di che stupirsi considerato che ormai molti adulti sono diventati tuttologi, pronti ad esprimere la loro opinione su tutto, dal meteo ai massimi sistemi, sempre connessi e sempre sui social.

Il problema

Il problema è «evidente soprattutto tra gli alunni di prima e seconda superiore - dice **Claudio Lafranconi**, preside dell'istituto Fiocchi. Da noi il telefonino deve restare spento durante le ore di lezione, a meno che non serva per didattica. Sono dovuto intervenire in alcuni casi, soprattutto in prima e in seconda, dove c'erano alunni che filmavano le lezioni, chattavano e soprattutto usavano il telefono in modo inadeguato, con anche un rischio per loro stessi. Tra i più giovani si percepisce l'inconsapevolezza dei rischi che si corrono navigando senza pensare a quello che si fa e condividendo ogni cosa».

Al Fiocchi esiste un regolamento preciso, come spiega il vice preside **Andrea Rondinelli**: «Gli studenti hanno i loro armadietti, ben chiusi e sicuri dove lasciare quello che non usano in classe, anche il telefonino. Chi lo porta in classe deve metterlo spento in una scatola che c'è sulla cattedra. Lo si può usare in caso di richiesta degli insegnanti. Qualche furbo che chatta c'è. Abbiamo anche messo degli orologi ben evidenti nelle classi, così non hanno la scusa di dire che stavano guardando l'orario sul telefonino. Spesso, tra i più giovani manca il sentore dei rischi che si corrono su internet, sul mettere in rete tante informazioni. Un tema su cui siamo molto attenti».

Stando ad un sondaggio di "Osservare oltre", l'associazione nazionale dei presidi e Tutorweb, l'84% dei ragazzi dai 10 ai 14 anni possiede un profilo social, ma nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la sua vera età, neppure quel 22% che lo ha fatto con un genitore presente, mentre il 91% non parla con i genitori ciò che vede o scrive su internet. Un'indagine del "Laboratorio adolescenza" di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani, il 98,8% è contrario al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. A usare spesso il telefonino per scopi didattici è il 29,4% e almeno qualche volta il 47,1%.

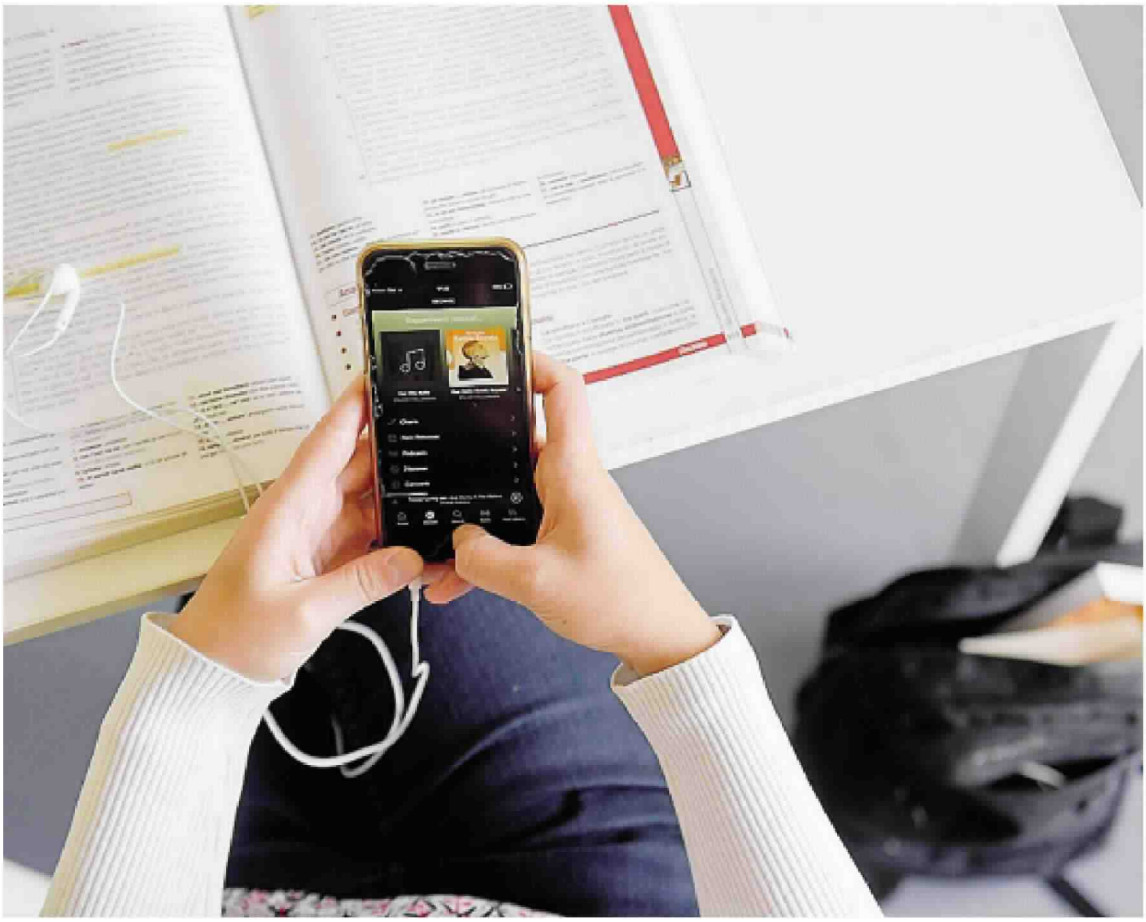
«Si tiene spento»

«Il telefonino si tiene spento, a meno che non sia usato per didattica su richiesta del docente - rimarca **Angelo De Battista**, preside del Badoni -. All'intervallo lo si può accendere ed utilizzare liberamente, anche se personalmente preferirei lo tenessero spento e si scollegassero per qualche ora al giorno da internet».

Al liceo classico e linguistico Manzoni, il dirigente **Giovanni Rossi** è chiaro: «Telefonino spento a meno che non sia per uso scolastico, e durante i compiti in classe i cellulari devono stare tutti spenti sulla cattedra. All'intervallo l'uso è libero. Invitiamo sempre a fare molta attenzione quando si naviga in internet, perché ci sono parecchi pericoli».

Tra i dati emersi dal sondaggio "Osservare oltre" il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati personali con tanta leggerezza.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.



Gli smartphone devono rimanere spenti in tutti gli istituti lecchesi

L'utilizzo

Solo se serve per attività didattiche

Niente telefonini in classe salvo che non vengano utilizzato per didattica, sotto il controllo vigile del docente. Quando non si usano per fare lezione devono restare spenti, ed è vietato filmare o registrare le lezioni salvo se autorizzati. Il rischio dell'uso inconsapevole è di finire nelle trappole della rete, ed attenzione, quello che si scrive resta anche se viene cancellato, inoltre la Cassazione ha ribadito che i social devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve privatizzare il profilo rendendolo visibile a un solo gruppo di persone, perché quanto scritto, può essere condiviso dai contatti.


Telefonino all'indice in tutte le scuole

Studenti abbracciati agli alberi, una foto premiata

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

STAMPA

SCUOLE, ALLARME SOCIAL SMARTPHONE E TABLET ORMAI FUORI CONTROLLO

MARTEDÌ 10 20 DICEMBRE19 EDSCUOLA

da La Stampa
Maria Rosa Tomasello
roma

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di percorso «digitali» e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.
Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere. A usare il telefonino per scopi didattici «spesso» sono il 29,4% e almeno «qualche volta» il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente. Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli studenti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi. L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla «libertà di pensiero» e parlando di «opinioni personali», espresse «fuori dall'attività di insegnamento». Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e soesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una "zona franca", il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

Ogni diritto ha un limite

«Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti» ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: «I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al

Educazione&Scuola

Reg. Trib. Lecce n. 662 del 01.07.1997 - ISSN 1973-252X
Direttore responsabile *Dario Cillo*

FACEBOOK



STAMPA

PTOF, RAV e Rendicontazione sociale

La piattaforma per la predisposizione della Rendicontazione sociale è attiva sino al 31 dicembre 2019

Internalizzazione Collaboratori scolastici

Sino al 31 dicembre 2019 la presentazione delle domande online

Approvazione Programma annuale

Entro il 31 dicembre il Consiglio di Istituto adotta la delibera di approvazione del Programma annuale

Iscrizioni A.S. 2020-2021

Iscrizioni dal 7 al 31 gennaio 2020. Registrazione dal 27 dicembre 2019

Nota 9 dicembre 2019, AOODPIT 2279

Consumazione del pasto a scuola

FAQ Handicap e Scuola – 64

a cura dell'avv. Salvatore Nocera e di Evelina Chiocca

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario». Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti «sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare» perché «ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso», provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

Il monito del Capo dello Stato

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un «numero indeterminato» e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: «Mi sono rotta i c... di questo posto di m. . » aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve "privatizzare" il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente. I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni. Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così «un utilizzo prudente del web». Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. «Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenzia Tenore –. Credo che sarebbe utile definire un "galateo dei social" mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori».

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: «La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è "pietra angolare della democrazia", ma poiché nessuno diritto "è tiranno" anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line». Per Soro «il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità». In questo senso, afferma Soro, «si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione». E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire «per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, «le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra

da Corriere della sera

Alunni stranieri, ne arrivano molti meno e sono sempre più integrati
da La Tecnica della Scuola

Accessibilita', nasce in Lombardia un centro tecnico specializzato
da Redattore Sociale

Formazione sostegno, attività per docenti e referenti. Moduli da 25 ore
da Orizzontescuola

Concorso ATA lavoratori pulizie: il 9 dicembre il bando. Avviso Miur e requisiti
da Orizzontescuola

Fioramonti ai docenti: non siete soli. Meritate aumento stipendio e considerazione sociale
da Orizzontescuola

Nuove nomine al Miur: Consiglio dei Ministri approva Capi Dipartimento
da Orizzontescuola

Rientro in provincia docenti "esiliati" da Buona Scuola. Camera approva Ordine del Giorno
da Orizzontescuola

Didattica innovativa, Premio scuola digitale, buone pratiche. In arrivo 6 milioni di euro dal Miur
da Orizzontescuola

Formazione docenti, risorse e priorità: dall'educazione civica alla privacy. Nota Miur
da Orizzontescuola

Assistenti ff. DSGA: alla Camera ripristinato testo decreto scuola senza deroga per il titolo di studio
da Tuttoscuola

Decreto scuola: la formazione sul coding è obbligatoria
da Tuttoscuola

Gazzetta ufficiale – Serie Generale n. 287
del 7-12-2019

Rapporto Censis 2019
La situazione sociale del Paese

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

l'onore, sono «quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?».

Servono nuove regole

Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: «Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché hate speech (discorsi d'odio) e fake news (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di hate speech e di fake non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire».

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: «Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti. La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo».

Versione per la stampa

CONDIVIDI CON:

E-mail Facebook Telegram Pinterest LinkedIn

Stampa Twitter WhatsApp Skype

MI PIACE:

"Mi piace"

Di' per primo che ti piace.



DICEMBRE: 2019

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

« Nov

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Scuola, allarme social. Smartphone e tablet ormai fuori controllo

10 Dicembre 2019



È stato pubblicato su La Stampa un articolo dal titolo "Scuole, allarme social. Smartphone e tablet ormai fuori controllo", in cui si menzionano anche i risultati di un'indagine compiuta dal Laboratorio Adolescenza di Milano.

L'articolo porta al centro dell'attenzione uno dei problemi centrali del nostro tempo: l'uso, o meglio l'abuso, della tecnologia e della rete. Nel breve volgere di poco, questi hanno messo a disposizione di tutti spazi e strumenti dalle potenzialità illimitate; la velocità e l'immaterialità rendono molto difficile predisporre regole per disciplinarne l'utilizzo, con il rischio – purtroppo già in gran parte avveratosi – che il web diventi una jungla. Non possiamo certo dire che si tratti di problemi di facile soluzione, ma certamente il primo passo è ricordarsi che dietro i profili utente stanno persone in carne e ossa, con i loro diritti e i loro doveri. L'agorà digitale non è diversa dal mondo reale: il buon senso, la civiltà, i principi costituzionali, prima ancora che le norme civili, penali e amministrative, devono essere la stella polare anche online. Tutto questo vale, a maggior ragione, a scuola: proprio fra i banchi, purtroppo, si verificano o comunque si generano la maggior parte delle condotte di cyberbullismo, sexting, revenge porn. A questo

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

bisogna aggiungere, poi, che l'uso indiscriminato di telefoni, tablet e altri strumenti digitali durante le ore di lezione non va bene: non si tratta qui di essere antimodernisti, o di negarne le potenzialità di supporto alla didattica (comunque da ridimensionare, visto che solo per una minoranza degli studenti sono davvero indispensabili ai fini dell'apprendimento); resta il fatto, però, della necessità di un messaggio educativo, del senso del limite, di assicurare il ruolo formativo dell'insegnante, la capacità di concentrazione dei ragazzi, il "plusvalore" del rapporto fisico con i compagni, la serietà delle prove svolte in classe. Nessuno è mai morto tenendo 5 ore spento il telefono.

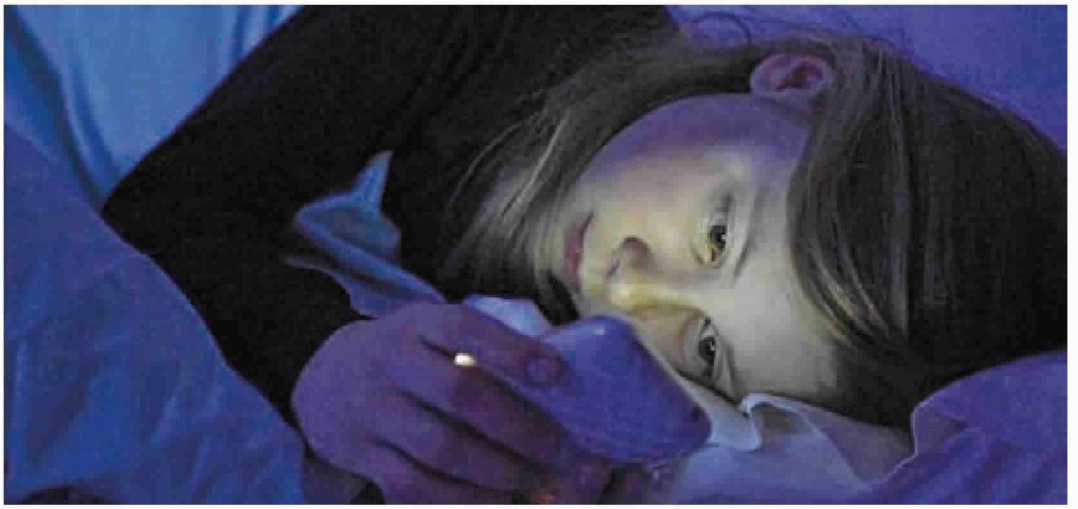
Tutti questi temi sono già oggetto di nostre apposite proposte di legge. In particolare, con la proposta "Nuove norme per l'uso responsabile di internet" (A.C. 1453), depositata a dicembre dello scorso anno, prevediamo una serie di strumenti di prevenzione e repressione degli illeciti, per tutelare la dignità della persona su internet. Lo stesso, questa volta sul piano formativo, abbiamo fatto con l'educazione alla cittadinanza digitale, poi in parte recepita nella legge n. 92 del 2019, pensata proprio per i ragazzi, fin dal titolo: "Carta dei diritti e dei doveri dell'adolescente digitale" (A.C. 1425). Un capitolo a parte va poi dedicato al divieto di uso dei cellulari e dei tablet a scuola: sul tema siamo già intervenuti con una proposta di legge ad hoc nel giugno 2018, e continuiamo ad andare avanti, grazie agli emendamenti che abbiamo presentato alla proposta di legge in materia di bullismo attualmente all'esame delle Camere. La battaglia per i ragazzi, cittadini di domani, e per la scuola anche in questa Legislatura è una delle nostre priorità, e la porteremo avanti come sempre, anche dai banchi dell'opposizione, perché siamo convinti che il futuro non possa essere "di parte".

© 2019 All Rights Reserved. | by Industryweb

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Che **danni** che fanno

Il tempo passato sugli smartphone provoca l'insonnia tra i più giovani. Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni





Daniela Uva

Non solo anziani e adulti subissati di preoccupazioni. Adesso l'insonnia colpisce sempre più spesso anche gli adolescenti, che a partire dai 13 anni cominciano a soffrire di disturbi del sonno. La colpa, secondo gli esperti, è quasi sempre dell'abuso di tablet, Pc, smartphone e social network che diminuisce la già scarsa propensione alla lettura, impedendo ai ragazzi anche di addormentarsi in modo corretto. Questo fenomeno è stato battezzato "insonnia da social": i più giovani vanno a letto tardi, riposano poco e restano connessi anche durante notte.

Nuova indagine. Una fotografia preoccupante quella contenuta nell'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con queste bevande e cresce la percentuale di chi non le consuma, anche se non diminuiscono le ubriacature in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine è stata svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni).

Poco sport. I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Emerge che i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la «continua precocizzazione del fenomeno», così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. In aumento sono gli adolescenti sedentari: uno su quattro non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola. Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte (dose opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

C'è un abuso pericoloso in età precoce



Maurizio Tucci, Laboratorio adolescenza: «Sono sparite le telefonate»

L'uso della tecnologia, e l'abuso dei social network, riguarda ragazzi sempre più giovane. In molti casi addirittura bambini. Un fenomeno che preoccupa molto. «Un esordio in età pressoché infantile è pericoloso - conferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - perché non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi». Non finisce qui, perché «essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, rende gli adolescenti insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro – prosegue l'esperto -. Un esempio è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra i più giovani non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte a un contraddittorio in tempo reale». Ma quali sono i social network e le app di messaggi più utilizzati dagli adolescenti italiani? Si conferma il calo di Facebook e l'incremento di strumenti come Instagram. Parabola discendente anche per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (entrambi quasi inesistenti fino a tre anni fa), mentre non è ancora stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente in Cina per poi arrivare in gran parte del mondo con i suoi mini video. WhatsApp è invece utilizzato dalla quasi totalità dei ragazzi. **DU**

©RIPRODUZIONE RISERVATA


Che danni che fanno

C'è un abuso pericoloso in età precoce

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

Domani con Salute

I social fanno danni, tra questi l'insonnia che colpisce sempre più giovani

Di **Daniela Uva** - 11 Dicembre 2019



insonnia

Non solo anziani e adulti subissati di preoccupazioni. Adesso l'**insonnia** colpisce sempre più spesso anche gli adolescenti, che a partire dai 13 anni cominciano a soffrire di disturbi del sonno. La colpa, secondo gli esperti, è quasi sempre dell'abuso di tablet. Pc, smartphone e social network che diminuisce la già scarsa propensione alla lettura, impedendo ai ragazzi anche di addormentarsi in modo corretto. Questo fenomeno è stato battezzato "insonnia da social": i più giovani vanno a letto tardi, riposano poco e restano connessi anche durante notte.

Una fotografia preoccupante quella contenuta nell'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con queste bevande e cresce la percentuale di chi non le consuma, anche se non diminuiscono le ubriacature in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine è stata svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni).

I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Emerge che i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60 per cento ha il suo primo cellulare

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la «continua precocizzazione del fenomeno», così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

In aumento sono gli adolescenti sedentari: uno su quattro non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola. Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte (dose opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

—

«Abuso pericoloso in età precoce»
Tucci (Laboratorio adolescenza): «Sparite le telefonate»

L'uso della tecnologia, e l'abuso dei social network, riguarda ragazzi sempre più giovane. In molti casi addirittura bambini. Un fenomeno che preoccupa molto. «Un esordio in età pressoché infantile è pericoloso – conferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – perché non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi».

Non finisce qui, perché «essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, rende gli adolescenti insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro – prosegue l'esperto -. Un esempio è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra i più giovani non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte a un contraddittorio in tempo reale».

Ma quali sono i social network e le app di messaggi più utilizzati dagli adolescenti italiani? Si conferma il calo di Facebook e l'incremento di strumenti come Instagram. Parabola discendente anche per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (entrambi quasi inesistenti fino a tre anni fa), mentre non è ancora stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente in Cina per poi arrivare in gran parte del mondo con i suoi mini video. WhatsApp è invece utilizzato dalla quasi totalità dei ragazzi.

---

www.mitomorrow.it

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

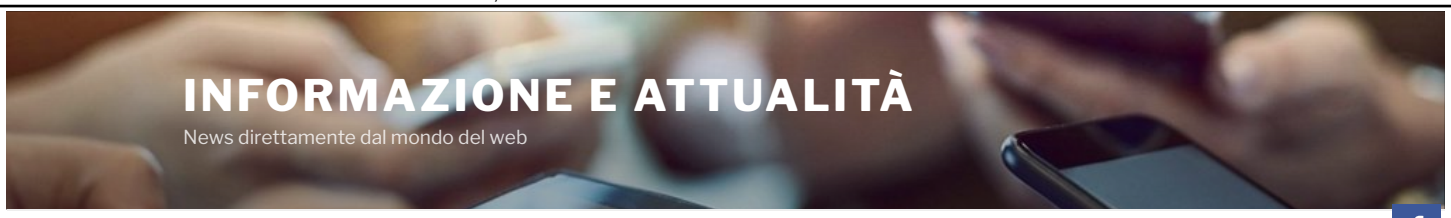
LA RICERCA

Insonnia, in aumento quella da smartphone

● Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. È emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.





12/12/2019 DI DAVIDE REDAELLI

Ragazzi italiani, lo smartphone già a 10 anni: e il sonno ne fa le spese

I ragazzi, anche quelli giovanissimi, mettono a rischio la qualità del loro sonno a causa dello smartphone. Ecco uno dei principali dati emersi dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2.000 studenti di terza media. Emerge che circa il 60% dei ragazzini ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Lettura e sport, cosa sono?

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) e un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio

Cerca …

CATEGORIE

Curiosità
Società
Tecnologia
Vetrina

ARTICOLI RECENTI

Ragazzi italiani, lo smartphone già a 10 anni: e il sonno ne fa le spese
Le Pmi italiane che vendono su Amazon hanno creato 18mila posti di lavoro
In attesa di Expo Dubai 2020, vola l'export lombardo negli Emirati

INVIACI UN TUO ARTICOLO

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma esiste anche un triste 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Sonno in pericolo Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte (il giusto a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, ne resta poco. "Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – spiega Maria Luisa Zuccolo, responsabile del Gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura le frequenza di problema, chiamato Sindrome da fase del sonno ritardata, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante". Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici. E gli effetti si vedono, perché cambia la quantità e la qualità del sonno di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% vs 61%)

Fai scoprire il nostro blog!

TECNOLOGIA

Nome e cognome (richiesto)

Email (richiesto)

Categoria articolo (richiesto)

Testo da pubblicare

INVIA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

7.3 C SAN BENEDETTO DEL TRONTO venerdì 13 Dicembre 2019

LaNuovaRiviera

Social e smartphone, gli adolescenti dormono sempre meno

Di **Redazione** - 13 Dicembre 2019 9:53

Like 5 Tweet



Print PDF

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SOCIAL E SMARTPHONE, GLI ADOLESCENTI DORMONO SEMPRE MENO

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Fonte: ANSA

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

del 15 Dicembre 2019

Bresciaoggi
QUOTIDIANO: BRESCIA

estratto da pag. 1, 10

L'INCHIESTA. Allarme dipendenza tecnologica anche tra i giovani in una fase molto delicata

Minori, i danni dello smartphone

Iperconnessi già a 10-11 anni: «Più insonni e insicuri nel momento della crescita»

Iperconnessi già a 10-11: sono i giovanissimi bresciani che, in una fase molto delicata della crescita, si trovano esposti a dinamiche a volta più grandi di loro. Non mancano le conseguenze: i ragazzi, dicono gli esperti, sono più insonni e insicuri, mentre un ruolo davvero determinante lo devono avere le famiglie il cui compito è stare al fianco dei ragazzi per indirizzarli all'uso corretto delle tecnologie. E non manca nemmeno l'appoggio delle forze dell'ordine.

BUIZZA E SALVADORI PAG10-11

I giovani e il disagio
L'inchiesta sulle dipendenze - terza puntata

5 ORE AL GIORNO DI CONNESSIONE
Ragazzini e giovani sono sempre più connessi: cinque ore al giorno di media. E l'85% dei ragazzi tra **11 e 17 anni** utilizza quotidianamente un cellulare

1 ADOLESCENTE SU DIECI LEGGE UN LIBRO
La percentuale dei ragazzi che sceglie di leggere un libro è **davvero molto bassa:** la dipendenza da smartphone ha il sopravvento

IL FOCUS. È allarme dipendenza tecnologica tra i più giovani con i rischi per la loro personalità

Con lo smartphone minori iperconnessi più insonni e insicuri

Telefonini e social usati sempre prima, a 10/11 anni in una delicata fase di crescita e consapevolezza di sé Tura: «Attenzione ai problemi di natura psichica»

Paola Buizza

Ricevono il primo smartphone tra i 10 e gli 11 anni, età in cui si iscrivono ai social (Whatsapp e Instagram in primis), vanno a letto sempre più tardi e dormono male. Se non riescono a prendere sonno, navigano in internet, chattano con gli amici o guardano la tv. Leggere un libro? Lo fa meno del 10%. L'indagine «Adolescenti e stili di vita» realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol scatta la fotografia dei teenagers italiani iperconnessi, in balia dei like e, nei casi più gravi, isolati socialmente.

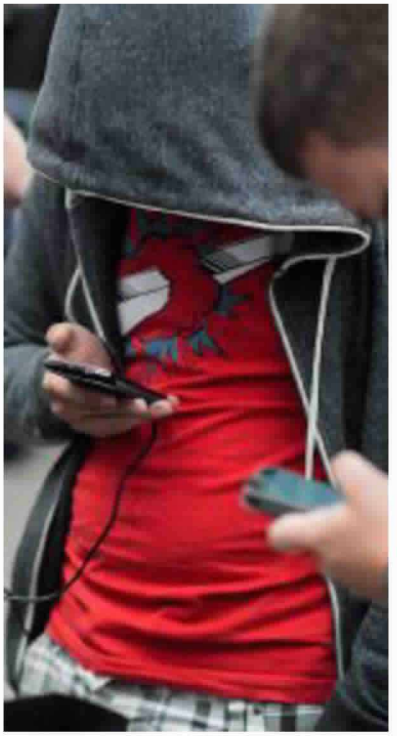
ALLO STATO attuale non si può parlare di una vera e propria patologia – al pari di alcol e droga - come è invece riconosciuta in Corea (l'8,4 degli adolescenti ne è affetto). Ma i dati evidenziano una realtà sotto gli occhi di tutti: l'85% degli adolescenti tra gli 11 e i 17 anni usa ogni giorno il cellulare e il 72% naviga quotidianamente in in-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

ternet. E lo strumento prediletto è ovviamente lo smartphone (solo il 27% si connette dal pc). «Internet (come la sex addiction) è tra le dipendenze comportamentali più vicine ad essere inserite nel Dsm-5, la classificazione internazionale dei disturbi mentali – spiega Mario Franzini, responsabile del Centro clinico cocainomani e gioco d'azzardo del Sert di Brescia, che fornisce consulenza e sostegno anche a coloro che ritengono d'avere una dipendenza comportamentale -. Per quanto riguarda i giovani, i riflettori sono puntati soprattutto sui giochi di ruolo online con persone sconosciute nel mondo reale – continua Franzini, sottolineando, comunque, che come accade anche per le dipendenze da sostanze «c'è una predisposizione individuale».

Viviamo in un tempo in cui relazioni, dialogo e intrattenimento sono stati completamente rivoluzionati dalla tecnologia. Nuovi modelli che rappresentano possibilità di sviluppo, ma richiedono anche grande consapevolezza per non innescare disturbi correlati all'uso di internet con modalità patologiche assimilabili alla dipendenza: Hikikomori (isolamento sociale nella propria stanza per immergersi nel web), nomofobia (paura di rimanere disconnessi), vamping (restare connessi di notte, sacrificando ore di sonno), solo per citarne alcuni.

QUANTE ORE trascorrono sullo smartphone gli adolescenti? Cinque ore in media. «Questo uso intensifica l'accelerazione fra intenzione e azione, fra richiesta e soddisfacimento della stessa- spiega Giovanni Battista Tura, responsabile di Psichiatria dell'Irccs Fatebenefratelli di Brescia –. Positivo, tutto ciò, per alcuni versi, negativo se non ci consente più di filtrare, attendere, decidere, procrastinare, rimandare, sostanzialmente "pensare"». La pretesa è che i nostri tempi siano anche quelli dei nostri interlocutori. «Un uso disequilibrato dello strumento, fino al patologico - avverte Tura - consente di mettere in scambio solo una porzione filtrata, virtuale e non onnicomprensiva di noi, con il rischio di false identità non realmente rappresentative di noi». E i percorsi di sofferenza psichica sono un rischio concreto: «Se l'artificiale sostituisce il reale, quando poi il reale ti interpella, se non sei allenato, scappi, vai in ansia, ti deprimi». Effetto moltiplicato negli adolescenti sia per l'uso frequente che fanno dello smartphone, sia per la delicata fase di «identificazione e adultizzazione» che stanno attraversando. •



Bambini catturati dal display

Giovani e alcol



CRONACA DI BRESCIA

Giovani e disagio

Alcol e adolescenti: l'emergenza c'è ma è «sommersa»

Giovani e droghe



CRONACA DI BRESCIA

Giovani e disagio

Lo sballo giovane: cannabis e cocaina per evitare la noia

Le «nuove droghe» a portata di un click

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

Bresciaoggi
QUOTIDIANO: BRESCIA

L'associazione

«Noi adulti, che esempio diamo ai nostri figli?»

Adolescenti e smartphone: «Allarme, è come una droga» ci avvertono gli studi. Ma siamo certi, noi adulti, di non aver responsabilità in questa emergenza? Formare – e informare - i genitori (ma in generale chi è a contatto con gli adolescenti) è uno degli obiettivi (oltre alla presa in carico dei pazienti e la ricerca) che anima Dite, l'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche, gap e cyberbullismo presente anche a Brescia con una sede in via Bassiche 27/a. Qui lavora l'equipe formata dagli psicologi Tiziana Manigrasso (referente), Emanuela Duca e Liborio Placenza che si rivolge ai privati, scuole, aziende, associazioni. «Se l'uso del cellulare arriva sempre prima, di chi è la responsabilità? A chi serve? - chiede Manigrasso - Ai bambini o ai genitori che seguono i figli attraverso i gps, che li "tengono buoni"?». Manigrasso sofferma l'attenzione sul concetto di attesa: «Il vuoto ci crea ansia e la stiamo trasferendo ai figli, sempre più impegnati tra scuola, compiti e mille attività. Abbiamo paura che si annoino senza considerare che la noia da sempre ha una valenza educativa, in quei momenti avvengono atti creativi».

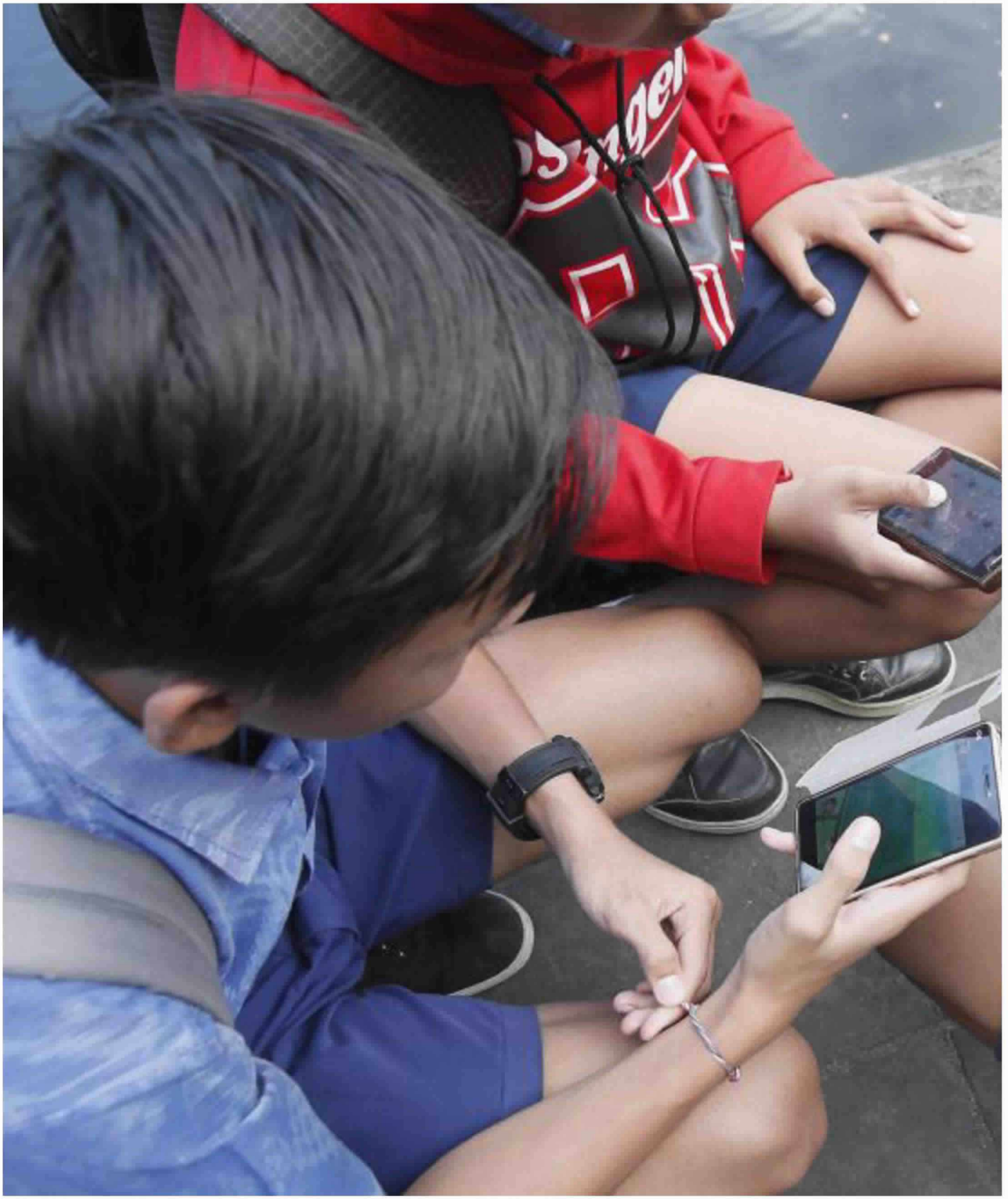
LO SMARTPHONE diventa, così, il surrogato ideale. «Spesso sono gli stessi ragazzi a sottolineare come il cellulare abbia ridotto drasticamente il tempo del dialogo in famiglia. La frase che i figli si sentono dire di frequente è "aspetta un momento". E spesso il genitore è al telefono. L'esempio è la forma di insegnamento da sempre più efficace. Non possiamo regalare un cellulare senza aver prima insegnato come stare online. E quando ci lamentiamo di loro, facciamoci una domanda: quanto tempo stiamo, noi, connessi?». **P.BUI.**



Gli adulti sono i primi a dover dare il buon esempio sull'uso del cellulare

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

Bresciaoggi
QUOTIDIANO: BRESCIA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

International Web Post

LA VOCE DEGLI STATI – MAGAZINE DI INFORMAZIONE INTERNAZIONALE

A SCUOLA CON I SOCIAL

IMPOSSIBILE DIVIDERSI DALLO SMARTPHONE



Il tentativo di bandire l'ingresso nelle aule scolastiche del famigerato smartphone, nonostante una circolare dell'allora ministro della pubblica istruzione, ha subìto nel corso di questi oltre dieci anni la levata di proteste e di scudi da parte dei diretti interessati, gli studenti. L'uso improprio dello smartphone durante le lezioni (come se ci fosse ancora qualcuno che creda a un uso invece legittimo e corretto del cellulare, in particolar modo in un'aula di scuola), è divenuto la norma comportamentale di migliaia di studenti.



Secondo un'indagine condotta da Corriere.it e Laboratorio Adolescenza su un campione di 780 studenti delle scuole superiori di Milano, il 98,8% dei ragazzi si dice contrario a vietare il cellulare in classe. È la scoperta della cosiddetta acqua calda: come si può solo lontanamente pensare che gli adolescenti ritengano sconveniente usare il proprio smartphone per attività che esulano dall'attenzione per le lezioni e per una forma di rispetto verso i professori? Ridicolo. Ogni possibile scappatoia e sotterfugio per non prestare attenzione a ciò che il docente, con impegno e professionalità, cerca faticosamente di impartire alla classe, diviene regola e consuetudine da esercitare assieme agli altri studenti. No che in passato tutti gli studenti fossero sempre attenti e partecipi, ma perlomeno operavano forme di intrattenimento *ex libris* molto più fantasiose e creative, arrangiandosi con ciò che passava allora l'epoca analogica (penne, incisioni sui banchi, fogli svolazzanti usati a scopo ludico o con accenni vetero-rivoluzionari).

International Web Post
4,736 likes
LA VOCE DEGLI STATI – MAGAZINE DI INFORMAZIONE INTERNAZIONALE
SEGUICI SU
WWW.INTERNATIONALWEBPOST.ORG
E SUI SOCIAL NETWORK
Like Page
Contact Us
Be the first of your friends to like this

TG NEWS

0:0

METEO

0:0

NEWS BY ADNKRONOS

Fi: Berlusconi, 'no a iniziative esterne, concentrarsi su nostra azione'

Roma, 14 dic. (Adnkronos) – "Contrariamente a quanto riferisce una agenzia di stampa, non ho mai dato il mio assenso ad alcuna iniziativa volta alla fondazione di nuovi movimenti o di nuove associazio

Pop Bari: commissari in banca, rassicurazioni su

POLITICA BY ADNKRONOS

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



Oggi la situazione è cambiata, e l'appendice digitale che ci portiamo ovunque ha sostituito ogni altra forma di potenziale disattenzione, per non parlare poi dell'aspetto psicologico legato al portarsi dietro, persino tra i banchi di scuola, lo smartphone, come se fosse un'appendice cordonico-ombelicale da cui non riusciamo a staccarci. Poco aggiunge a parziale giustifica chi afferma (studenti e familiari) che lo smartphone durante le ore di scuola rimane su modalità silenziosa, un sistema anzi che incoraggerebbe ancora di più al loro uso essendo silenziati e dunque non udibili da parte dei professori quando giungono notifiche, telefonate, sms, ecc. Difficile del resto credere a una popolazione studentesca che già prima di compiere i 14 anni ha un profilo su un social network e che per iscriversi è disposta a mentire sull'effettiva età.



Si parla, secondo il sondaggio di "Osservare Oltre" (Associazione Nazionale Presidi del Lazio ed eTutorweb) dell'84% di ragazzi tra i 10 e i 14 anni delle scuole medie inferiori, ben compiacenti di essere già profilati dai maggiori social mondiali senza che il proprio genitore sappia nulla; un target molto ambìto da qualsiasi agenzia di marketing, con abitudini e stili di vita di soggetti poco più che bambini in cui manifestazioni estemporanee come per esempio i "like" o indicazioni simili provenienti dal mondo social sono in grado di influenzarne le scelte e a contaminarne la formazione identitaria. I dati provenienti da un pubblico così prezioso significano campagne pubblicitarie ben mirate ed efficaci. Il fenomeno è sempre più in crescita e molto complesso per una serie di sfaccettature sociali e identitarie dei soggetti coinvolti. Le norme ci sono ma molto spesso vengono aggirate o disattese, spesso dagli stessi soggetti che dovrebbero assumere maggiore consapevolezza insieme, magari, alle loro famiglie.

Andrea Alessandrino

Mi piace Condividi Piace a 4736 persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

LASCIA UN COMMENTO



Bertinotti: "Meloni corretta e leale"

Roma, 14 dic. (Adnkronos) - "Con ho lavorato insieme quando io ero presidente della Camera e lei vice. È stata una collaborazione di grande correttezza e lealtà. Penso che avrà un ruolo centrale perché il centrodestra in

SALUTE BY ADNKRONOS



Animali: nelle città italiane milioni di gatti, registrati solo 600 mila

Roma, 13 dic. (AdnKronos Salute) - Per i gatti, la cui registrazione è facoltativa, i dati dell'Anagrafe restituiscono un quadro molto distante dalla realtà: sono registrati solo 602.421 animali. Ma se si

CONTENUTI DELLA CATEGORIA



Andrea Alessandrino
A scuola con i social



Alice My
IL MONDO HACKER



Alice My
Quale integrazione?



Nicòl De Giosa
SIAMO DAVVERO UN POPOLO DI RAZZISTI?



Andrea Alessandrino
L'eredità del '900 e il controllo delle persone



Andrea Alessandrino
Favorisca i documenti

Iwp Scarica APP per Android

OGGI IN CITTÀ


Sport e disabilità, la Loggia applaude i campioni di Active


La Cattolica mette in mostra i suoi «gioielli»


Donazione di organi, l'Aido ringrazia Castelli e Ori Martin

Scuola, a rischio 173 lavoratori

15.12.2019

Con lo smartphone minori iperconnessi più insonni e insicuri



Bambini catturati dal display | Tutto Schermo

Aumenta | Diminuisci | Stampa | Invia

0 Mi piace | Condividi | Tweet | Segui

Ricevono il primo smartphone tra i 10 e gli 11 anni, età in cui si iscrivono ai social (Whatsapp e Instagram in primis), vanno a letto sempre più tardi e dormono male. Se non riescono a prendere sonno, navigano in internet, chattano con gli amici o guardano la tv. Leggere un libro? Lo fa meno del 10%. L'indagine «Adolescenti e stili di vita» realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol scatta la fotografia dei teenagers italiani iperconnessi, in balia dei like e, nei casi più gravi, isolati socialmente. ALLO STATO attuale non si può parlare di una vera e propria patologia – al pari di alcol e droga - come è invece riconosciuta in Corea (l'8,4 degli adolescenti ne è affetto). Ma i dati evidenziano una realtà sotto gli occhi di tutti: l'85% degli adolescenti tra gli 11 e i 17 anni usa ogni giorno il cellulare e il 72% naviga quotidianamente in internet. (...)

Leggi l'articolo integrale sul giornale in edicola

Paola Buizza

SUGGERIMENTI ARTICOLI DA LEGGERE

COMMENTA PARTECIPA. INVIACI I TUOI COMMENTI

ULTIMA ORA

06:31 Mondo Turista britannico ucciso a Buenos Aires

06:28 Mondo Miss Giamaica incoronata miss Mondo 2019

06:24 Mondo Cop25 senza accordo, colloqui proseguono

00:15 Mondo Bolivia:pronto ordine cattura su Morales

00:11 Mondo Impeachment: deputato dem cambia partito

TUTTE LE NOTIZIE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

CAV - Centro di Accoglienza alla Vita Vogherese ODV
Via Mentana n. 43
27058 Voghera (PV)
Tel: 349 4026282
email: cavvoghera@virgilio.it

Lettura, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

di Redazione

da www.larepubblica.it

@Riproduzione Riservata del 04 dicembre 2019

L'indagine condotta su duemila studenti di terza media: sempre più precoci con smartphone e web. Ma 1 su 4 non fa attività fisica.-

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

Insonnia da social

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Cerca …

Pagine

Articoli
Diamo una mano alla vita
Diocesi di Tortona: Il campus di "Sovvenire": una sfida formativa raccolta dalla CEI
Dove siamo
Gallery
- Festa della birra – Barnabiti 2016
- Le volontarie del Cav

Non rifiutare la vita, c'è chi ti aiuta ad accoglierla
Notizie Storiche
Statuto del CAV – Sintesi
Vuoi essere dei nostri?

Categorie Articoli

Eventi
Giornate per la Vita
Prima Pagina
Rassegna Stampa
Senza categoria
Varie

Tags

a Roma per la vita pellegrinaggio Sharista Giles

Contatore accessi

Totale visitatori:	70195
Oggi:	78
Ieri:	222
La scorsa settimana:	1022
Visitatori per mese:	1733
Visitatori per giorno:	135
Utenti attualmente in linea:	3

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

la Voce di Mantova
MANTOVA ITALIA

L'acne problema per gli adolescenti: 83% femmine e 63% maschi

I brufoli rappresentano il più fastidioso problema estetico per la maggior parte dei giovani italiani ma, nonostante ciò, l'acne viene poco curata a causa della persistenza del problema che spesso necessita di lunghi trattamenti per essere risolta. E' quanto emerge da un'indagine conoscitiva 'Adolescenti e stili di vita' realizzata nell'anno scolastico 2018-19 dall'Associazione Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto di ricerca Iard, su un campione rappresentativo di 2019 studenti della terza media (1027 maschi e 992 femmine): l'82,4% delle femmine e il 63,2% dei maschi afferma di avere problemi estetici legati ai 'brufoli'.




SPECIALE SALUTE

Settemila oculisti ogni anno salvano la vista a 1,3 milioni di persone

Malattie rare, storie dei fratelli dei pazienti per la 1ª volta in un libro

Dalla neuroriabilitazione effetti positivi per il paziente paraplegico

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

← RELAZIONE ANNUALE 2019 CON I DATI DELLA LOTTA ALLA DROGA DEL 2018

ADOLESCENTI E STILI DI VITA – RIisultati di un' indagine

Pubblicato il 16 Dicembre 2019 da redazione



Iperconnessi ai social, sensibili dal giudizio degli altri dato con un like, sempre con lo smartphone in mano e da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia è aumenta.
Questa la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'**indagine 'Adolescenti e Stili di Vita'** del **Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard**.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, **si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media**.

E' così emerso che **circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni** e oltre il 28% prima dei 10. **Precoce anche l'uso dei social**, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: **il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni**, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di **modificare il modo di comunicare tra loro**".
Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.
Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre **aumentano Instagram, Snap Chat**. **WhatsApp** è praticamente 'incorporato'.

Uno degli **effetti collaterali** dell'uso precoce di social e telefonini è il **cyberbullismo**, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il **sonno** 'on-line'.
Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore.
Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia.
La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che **i ragazzi leggono sempre meno**. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'e' un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.
A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da

Cerca in Retecedro
Cerca

CALENDARIO EVENTI E FORMAZIONE

Bolzano, 7 Febbraio 2020
DIPENDENZA AL FEMMINILE. The dark side of the moon – come riscoprire un lato nascosto della clinica
Convegno FeDerSerD Trentino Alto Adige
Il Convegno è accreditato per le seguenti figure professionali: medico chirurgo, psicologo, infermiere, educatore professionale, assistente sanitario, farmacista, tecnico della riabilitazione psichiatrica.
I crediti formativi sono richiesti anche per la figura professionale dell'Assistente Sociale.
PRIMO ANNUNCIO

AMBULATORI PER IL DISTURBO DA GIOCO D'AZZARDO DEI SERVIZI PER LE DIPENDENZE (SER.D) DELL'AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

Ser.D Zona A Firenze centro
Firenze, Borgo Pinti, 68r Tel. 055 693 9320
Firenze, Via dell'Arcolaio, 2/A Tel. 055 693 4054
Email:
donella.posarelli@uslcentro.toscana.it
massimo.cecchi@uslcentro.toscana.it

Ser.D Zona B Firenze centro
Firenze, Piazza del Carmine, 17 Tel. 055 693 9891
Firenze, L.no S. Rosa, 13 Tel. 055/6939891
Email:
susanna.falchini@uslcentro.toscana.it laura.calviani@uslcentro.toscana.it

Ser.D Zona C Firenze centro
Firenze, Via L. Il Magnifico, 102 Tel. 055 693 4430 Tel. 055 693 4406

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'e' un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus.

Una buona notizia riguarda il **consumo di alcol**. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

Questa voce è stata pubblicata in DIPENDENZE, GIOVANI, NEW ADDICTION. Contrassegna il permalink.

← RELAZIONE ANNUALE 2019 CON I DATI DELLA LOTTA ALLA DROGA DEL 2018

Email:
adriana.iozzi@uslcentro.toscana.it
rosanna.scopetani@uslcentro.toscana.it

Ser.D. Zona fiorentina Sud Est
Bagno a Ripoli (FI), Via dell'Antella 58 Tel 055 693 6621 /210 /255
Figline e Incisa Valdarno (FI) Via Da Verrazzano 20 Tel 0559508356/330/320
Email:
paola.trotta@uslcentro.toscana.it
lauraangelica.berni@uslcentro.toscana.it

Ser.D Zona fiorentina Nord Ovest
Scandicci (FI), Via Vivaldi Tel. 055 693 0619
Sesto F.no (FI) Via Gramsci 161 Tel. 055 693 0323.
Email:
guido.guidoni@uslcentro.toscana.it
letizia.toni@uslcentro.toscana.it

Ser.D Zona fiorentina Mugello
Borgo S. Lorenzo (FI), V.le Pecori Giraldi 32 Tel. 055 693 9050
Email:
angela.guidi@uslcentro.toscana.it
sonia.garcia@uslcentro.toscana.it

Ser.D Prato Prato
Via Cavour 118 Tel. 0574 807401
Email:
antonella.manfredi@uslcentro.toscana.it matteo.bruscoli@uslcentro.it

Ser.D Pistoia Pistoia
Via Armeni Tel 0573 352489

Ser.D Valdinievole Montecatini
Via S. Marco 40 Tel. 0572 460061
Email:
fabrizio.fagni@uslcentro.toscana.it
rosalbo.perticone@uslcentro.toscana.it

Ser.D Empoli
Empoli, Via Barzino 3-5 Tel. 0571 878360
Email:
maura.tedici@uslcentro.toscana.it
anna.mellini@uslcentro.toscana.it

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario