

# Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

## L'uso della tecnologia ai raggi X Sempre connessi, spesso distratti

Indagine su come internet e l'utilizzo del telefono cellulare condizionano la quotidianità  
**CLASSE 1 B SCUOLA MEDIA RITA LEVI MONTALCINI, LUCIGNANO**

LUCIGNANO

La tecnologia ha cambiato molto la vita di grandi e bambini. Oggi smartphone, tablet e computer sono sempre presenti nella nostra quotidianità, a casa, a scuola e nel tempo libero. Se usata nel modo giusto, può essere molto utile. Noi ragazzi, ad esempio, la utilizziamo per fare ricerche, studiare meglio e usare strumenti scolastici come la LIM.

Anche gli adulti la usano spesso per lavoro, perché permette di comunicare velocemente e di organizzare meglio le attività. Allo stesso tempo, però, la tecnologia può diventare una distrazione. Dalle risposte dei ragazzi intervistati è emerso che molti passano tante ore davanti agli schermi. Questo può influire negativamente sui compiti, sullo sport, sul tempo passato con la famiglia e con gli amici. Alcuni raccontano che, dopo aver usato a lungo il cellulare si sentono stanchi e non hanno voglia di parlare con nessuno. Spesso la tecnologia viene usata anche mentre si mangia o prima di andare a dormire e questo può rendere più difficile riposare bene. Gli adulti che abbiamo intervistato ci hanno fatto riflettere su un aspetto importante: il problema non è la tecnologia in sé, ma il modo in cui viene utilizzata.

A volte i bambini ricevono il cellulare troppo presto o lo usano per stare tranquilli quando sono fuori



La contrapposizione tra l'uso massiccio di tecnologia e l'attività all'aria aperta con gli amici

casa. Anche se può sembrare una soluzione comoda, questo comportamento rischia di ridurre il tempo dedicato al gioco, alla creatività e alle relazioni con gli altri.

Per questo è importante che i genitori controllino i tempi di utilizzo e le applicazioni, aiutando i ragazzi a usare la tecnologia in modo corretto.

Dalle risposte dei ragazzi è emerso che molti ricevono il cellulare tra i 9 e i 12 anni e lo usano in media circa quattro ore al giorno. La maggior parte di noi preferisce stare con gli amici piuttosto che usare la tecnologia, ma qualcuno dice che, se c'è il telefono, stare insieme diventa più divertente.

Alcuni hanno anche raccontato di fare le cose in fretta, come mangiare, per tornare subito ad usare il cellulare. La tecnologia, però, ha anche aspetti positivi, permette di restare in contatto con amici e parenti lontani, di condividere foto e video di momenti belli e di fare attività insieme, come guardare un film.

La tecnologia è una grande risorsa, ma deve essere usata con equilibrio. Essere sempre connessi non significa essere davvero presenti.

Per questo è importante imparare a usare gli strumenti digitali senza dimenticare la vita reale, le persone accanto a noi e il valore del tempo condiviso.

### LA REDAZIONE

### Ecco i cronisti in classe della 1 B

#### Alunni

Filippo Barbagli  
Leonardo Bruschi  
Teresa Bucci  
Erik Conti  
Vittoria Dell'Eugenio  
Elisa Di Natale  
Vittoria Dringoli  
Lorenzo Farsetti  
Gioele Ferrante  
Juan Gil Opperti  
Diamante Palazzolo  
Gioia Ragazzo  
Ryan Scali  
Gioia Simone  
Noemi Terrosi  
Virginia Terzetti

#### Insegnanti

Carmen Fucà

#### Presidente

Cristiano Rossi



### Il lato oscuro degli schermi e l'allarme lanciato dai pediatri

## Gli effetti della luce blu sul cervello degli studenti

Molti pediatri e ricercatori studiano da tempo come la tecnologia influisce sul cervello di bambini e ragazzi. Secondo gli esperti, usare telefoni, tablet e altri schermi troppo presto o per troppe ore può avere effetti negativi, perché il cervello è ancora in fase di evoluzione. Nei primi anni di vita si sviluppano funzioni importanti come l'attenzione, il linguaggio, il controllo delle emozioni e la capacità di imparare. Per questo gli specialisti spiegano che i bambini sotto i 2 anni non dovrebbero

usare la tecnologia. Tra i 2 e i 6 anni è consigliato un uso molto limitato e con un adulto accanto; per i ragazzi più grandi, gli esperti suggeriscono di non superare due ore al giorno davanti agli schermi. Tra i principali effetti negativi ci sono le difficoltà di attenzione e la riduzione della creatività, perché il troppo tempo davanti agli schermi lascia meno spazio all'immaginazione e al gioco libero. Alcuni studi segnalano anche un calo dell'apprendimento, con difficoltà nella scrittura e nello stu-

dio. L'uso precoce e continuo della tecnologia può creare una dipendenza. Quando il dispositivo non è disponibile, alcuni bambini e ragazzi diventano irritabili o ansiosi. L'uso di smartphone e social prima dei 13 anni è collegato anche a problemi di autostima, ansia, isolamento sociale e disturbi del sonno, causati dalla luce degli schermi.

Per questo gli esperti ricordano che la tecnologia va usata con attenzione e moderazione, per proteggere il benessere e la crescita dei più giovani.



Disegno degli alunni della 1 B

**CONAD**  
Persone oltre le cose

REGIONE  
TOSCANA



PRECIOUS METALS REFINING

Centro  
Chirurgico  
Toscano

**CONAI**  
CONSIGLIO NAZIONALE METALLURGICI

**CAROLINA  
BASAGNI  
CENTRO  
DANZA**

**Farmacie  
Comunali  
AREZZO**  
Obiettivo Benessere

**Confartigianato**  
Imprese Arezzo

**chimet**  
HEAVY AND FINE CHEMICALS