

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

I rischi dietro il piccolo schermo Dal dispositivo al corpo rovinato

Un «amico» che utilizziamo ogni giorno che rischia di diventare pericoloso per gli adolescenti
CLASSE 2A DELLA SCUOLA MEDIA «POGGI» DI LERICI

Tutti usiamo il cellulare, ma sappiamo quanto tempo ci passiamo? E conosciamo i rischi per la nostra salute? Secondo l'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù, oggi in Italia otto bambini su dieci, tra i tre e i cinque anni, sanno usare il cellulare e gli adolescenti lo usano dalle tre alle sei ore al giorno. Molti ragazzi però iniziano a rendersi conto della loro dipendenza: sanno di passare molto tempo online e che questo ha conseguenze sulla loro salute mentale e fisica. E gli adulti? Spesso danno la colpa agli adolescenti, ma sono i primi a non accorgersi di quanto lo usano. Abbiamo svolto un sondaggio nella nostra classe sull'uso del cellulare. La maggior parte di noi lo utilizza tra un'ora e due ore al giorno, durante il pomeriggio, per chat (50%), social (30%) e studio (20%). Dopo aver usato molto il cellulare, molti di noi dichiarano di sentirsi distratti e stanchi e quasi tutti sono consapevoli dei rischi e degli effetti negativi che può creare. Tra i problemi fisici troviamo disturbi del sonno, disturbi agli occhi, come secchezza e irritazione, ma anche dolori articolari e muscolari. Inoltre, un uso eccessivo può portare a essere molto nervosi e distratti, a un vero e proprio isolamento dal mondo reale e può provocare ansia, insicurezza, perdita di autostima e tristezza. Questi rischi valgono anche per



La riflessione degli alunni riassunta in un disegno

gli adulti, ma sono più preoccupanti per noi bambini e adolescenti, perché il nostro cervello è ancora in formazione e un uso precoce e prolungato può influire addirittura sulla nostra capacità di apprendimento, sullo sviluppo del linguaggio e sulla gestione delle nostre emozioni. L'uso incontrollato della rete può portare anche a molto altro. Non tutti gli spazi online sono positivi: alcuni ambienti digitali possono diventare «tossici» per commenti offensivi, critiche e litigi che hanno effetti negativi sul nostro benessere mentale e sviluppano fenomeni di cyberbullismo e

violenza. In alcuni gruppi online o sui social, possono poi diffondersi mode e «sfide» senza senso, che spingono a comportamenti rischiosi e pericolosi soltanto per ottenere like e visibilità. Inoltre, è possibile poi entrare in contatto con sconosciuti ed è quindi importante non fidarsi mai e non condividere dati con chi non si conosce nella realtà. Il cellulare fa parte della nostra vita quotidiana, ma non deve prendere il controllo del nostro tempo e del nostro benessere. Come possiamo allora usarlo nel modo giusto? Nel prossimo articolo troverete consigli e regole per aiutarci a farlo.

2A LERICI

La redazione in classe

Ecco l'elenco i nomi degli alunni che formano la redazione della classe 2A dell'Isa 10 della scuola «Poggi» di Lerici.

Andreani Maddalena, Baudone Giorgio, Bilotta Lucy Blue, Bolognini Samuele, Braccelli Demi, Callegari Davide, D'Imporzano Marta, Gabriele Gabriele, Galloni Elettra, Gianaretti Giada, Giannini Olivia, Iorio Valentina, Lorieri Mattia, Mazzini Flavio, Mesiani Ginevra, Musetti Alice, Nicora Elena, Romano Carolina, Sartori Samuele, Servi Elio, Stagnari Martina, Veras Lopez Freilyn. Insegnante tutor: Costanza De Luca. Dirigente scolastica: Rossella Capozzo.



Diverse generazioni, ma una sola sfida

Il telefono e le regole per un utilizzo consapevole

Molti nella nostra classe hanno regole sull'uso del cellulare (limiti di tempo di utilizzo, blocco di alcune app, app di controllo da parte dei genitori). L'età minima per l'iscrizione ai servizi online in Italia è 14 anni e sotto questa età sono i genitori a dover autorizzare le attività in rete. Oggi si discute sull'uso dei social per i minori: l'Australia ha approvato un divieto under 16 e in Italia si è aperto un dibattito per una regolamentazione più severa. Pensiamo che queste regole siano importanti perché cono-

siamo i rischi di un uso incontrollato e sappiamo che gli adulti lo fanno per il nostro bene. Ma come imparare a utilizzare il cellulare in modo corretto? Ecco alcune semplici regole. Per prima cosa, è utile stabilire degli orari e dei limiti di tempo (non usarlo appena svegli o prima di andare a dormire, non usarlo più di 2 ore al giorno). Proponiamo poi di disattivare le notifiche delle app dalle impostazioni del telefono. Quando dobbiamo fare altro, possiamo spegnerlo o metterlo in un'altra stanza per non

essere spinti a utilizzarlo; anche quando siamo in presenza di qualcuno sarebbe meglio metterlo via, per non alzare un muro tra noi e chi ci sta intorno. Sappiamo che ogni ora passata sullo schermo è un'ora sottratta alla nostra vita, ricordiamoci che non siamo il telefono e che questo non fa parte di noi. Non possiamo eliminare la tecnologia, ma possiamo imparare a usarla con consapevolezza. Più vita reale, meno vita sugli schermi: è questa per noi la vera sfida di oggi.



Uno dei disegni dei ragazzi

CONAD
Persone oltre le cose

Aliseo
Agenzia ligura per gli studenti e l'orientamento

**CONSORZIO MARITTIMO TURISTICO
CINQUE TERRE
GOLFO DEI POETI**

Confartigianato
1966
2026

CONAI
CONSIGLIO NAZIONALE IMMERGIANTI

CONFCOMMERCIO
INDUSTRIE E SERVIZI ITALIA
LA SPEZIA

SITEMAR
ANTINCENDIO

FIMMG
Federazione Italiana Medici di Famiglia
LA SPEZIA

DLTM
DISTRETTO LIGURE
DELLE TECNOLOGIE MARINE

100 ANNI
CONSORZIO DI BONIFICA E IRRIGAZIONE
CANALE LUNENSE