

SCHERMI SOTTO CONTROLLO

Più sonno. Più attenzione. Più vita reale.



MATERIALE GRATUITO PER SCUOLE E FAMIGLIE

Per classi quarta e quinta, docenti e genitori • A cura di Soomoby Books

Parliamone in famiglia

Smartphone, tablet, videogiochi, video e social possono essere utili per imparare, creare, giocare e restare in contatto. L'obiettivo non è eliminare tutta la tecnologia: è imparare a usarla con intenzione.

Quando lo schermo prende troppo spazio

Può rendere più difficile:

- Dormire bene.
- Concentrarsi e fare i compiti.
- Giocare, muoversi o fare sport.
- Leggere, disegnare, creare e coltivare hobby.
- Parlare e stare davvero con le altre persone.
- Affrontare noia, rabbia, ansia o tristezza senza cercare subito una distrazione.

Nessuna etichetta

Non è una questione di essere "deboli" o "sbagliati". Notifiche, video che scorrono senza fine, giochi e contenuti pensati per attirare l'attenzione possono rendere difficile fermarsi.

Una giornata in equilibrio

Insieme a un adulto, pensate alla vostra giornata. Lo schermo lascia spazio sufficiente a queste cose?

- Sonno e riposo.
- Scuola e compiti.
- Pasti senza fretta.
- Gioco libero e movimento.
- Lettura, musica, disegno o attività creative.
- Amici, famiglia e conversazioni.
- Momenti di noia: a volte proprio dalla noia nascono idee nuove.

Un piccolo inizio

Non servono confronti o giudizi. Ogni famiglia può partire da una sola piccola abitudine da migliorare.

Cinque mosse per stare meglio

1. Osserva, non indovinare	Per una settimana nota quando usi uno schermo, per quale motivo e come ti senti prima e dopo.
2. Proteggi il sonno	Scegliete insieme un momento serale in cui telefono, tablet, TV e console si spengono e restano fuori dalla camera.
3. Create momenti senza schermo	I pasti, i compiti e le conversazioni importanti possono tornare a essere momenti di presenza.
4. Sostituite, non limitatevi a togliere	Quando si riduce lo schermo, riempite il tempo con qualcosa che piace: un gioco, una passeggiata, sport, cucina, musica, lettura, un progetto creativo o una chiacchierata.
5. Fatelo insieme	Le regole funzionano meglio quando anche gli adulti danno l'esempio. Un patto di famiglia è più utile di una battaglia quotidiana.

La prova dei 7 giorni

Scegliete una sola piccola abitudine da provare per sette giorni.

- ☐ Niente dispositivi durante i pasti.
- ☐ Telefono e tablet fuori dalla camera prima di dormire.
- ☐ Notifiche silenziose durante compiti e conversazioni.
- ☐ Mezz'ora al giorno di lettura, gioco, attività fisica o creativa.
- ☐ Un momento ogni giorno per raccontarsi come è andata, senza dispositivi in mano.

Alla fine della settimana

Rispondete insieme:

1. Che cosa è stato facile?

2. Che cosa è stato difficile?

3. Che cosa ci ha fatto stare meglio?

4. Quale abitudine vogliamo continuare?

Ricordiamoci	Non serve essere perfetti. Piccoli cambiamenti ripetuti possono aiutare tutta la famiglia.
---------------------	--

Per docenti e genitori

Destinatari	Classi quarta e quinta della scuola primaria, con il coinvolgimento delle famiglie.
Durata	45-60 minuti in classe, più la prova familiare di 7 giorni.
Obiettivo	Riflettere sull'equilibrio tra vita digitale, sonno, attenzione, apprendimento, movimento e relazioni.
Modalità	Conversazione guidata, scelta di una piccola abitudine familiare, restituzione facoltativa in classe.

Messaggio da trasmettere

La tecnologia è uno strumento. Non deve diventare il centro automatico di ogni momento della giornata. Bambini e adulti possono imparare insieme a usarla in modo più consapevole.

Se in famiglia emergono disagio intenso, conflitti continui, insonnia persistente o forte difficoltà a interrompere l'uso degli schermi, è utile parlarne con un adulto di fiducia o con un professionista competente.

Questo materiale è una risorsa educativa gratuita per scuole e famiglie, a cura di Soomoby Books. Non contiene inviti all'acquisto rivolti agli alunni, non richiede registrazioni e non raccoglie dati personali. Per informazioni istituzionali destinate esclusivamente ad adulti: soomoby.it