Regione Piemonte. Come contrastare l’eccessiva esposizione agli schermi digitali

Alla scoperta dei progetti e degli interventi rivolti alle scuole del Piemonte

Per stare bene e in forma, i bambini e i ragazzi hanno bisogno di muoversi. L’uso eccessivo di tv, videogiochi, tablet o cellulari comporta un elevato grado di sedentarietà e ha molteplici effetti negativi sulla salute dei più giovani: aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, di disturbi posturali e del sonno, di comportamenti aggressivi e irritabilità.

Inoltre, può inoltre causare problemi nello sviluppo cognitivo, con difficoltà di concentrazione e attenzione, fino a dipendenza da mezzi digitali, che può insorgere anche precocemente. Per questo le raccomandazioni suggeriscono di limitare l’utilizzo di schermi a meno di 2 ore al giorno.

I dati

Secondo i dati di OKkio alla Salute, il sistema nazionale di sorveglianza sulla salute e gli stili di vita degli studenti delle scuole primarie, in Piemonte il 31,6% di bambine e bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a tv o altri dispositivi come videogiochi, tablet, cellulari (contro la media italiana del 45,1%) e il 35,9% dei bambini ha il televisore in camera (contro la media italiana del 42%). L’esposizione a schermi digitali per più di 2 ore è più frequente tra i maschi e diminuisce con l’aumento del livello di istruzione della madre.

Passando agli adolescenti, l’utilizzo dei media digitali ha continuato a crescere negli ultimi dieci anni, soprattutto a causa dell’aumento dell’uso del telefono cellulare costantemente connesso a Internet. Le raccomandazioni per questa fascia d’età suggeriscono di limitare l’utilizzo di schermi e di favorire sonno, attività fisica e tempo libero lontano dai media.

Il 49% dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni trascorre in media 2 o più ore al giorno (fino a 5 ore e oltre) con i videogiochi, con il PC, tablet, cellulare. Con l’aumentare dell’età sia i ragazzi che le ragazze passano più tempo sui social network e a guardare video in tv e siti web.

Anche i bambini molto piccoli sono esposti agli schermi digitali. Il 16,7% dei bambini di 2-5 mesi, e quasi la metà (49%) di quelli di 11-15 mesi, trascorre già 1 o 2 ore al giorno davanti a tv, computer, tablet, smartphone. L’uso eccessivo o scorretto delle tecnologie audiovisive e digitali da parte dei bambini è associato a maggiori rischi per la salute psicofisica. L’utilizzo è sempre raccomandato in presenza di un adulto ed è comunque da evitare sotto i due anni di età.

Cosa si può fare?

Un ruolo molto importante lo può avere la scuola facilitando l’organizzazione di un contesto favorevole al movimento con alcune azioni, come ad esempio:

- Mettere a disposizione spazi, anche all’aperto, per consentire agli alunni di fare movimento durante la ricreazione
- Cogliere ogni occasione per spezzare i ritmi sedentari dell’orario scolastico, ad esempio inserendo pause attive durante la giornata

- Offrire agli alunni attività che possano suscitare interesse in alternativa all'utilizzo dei media e dispositivi digitali nel tempo libero: la musica, il ballo, la lettura, l'espressione artistica, la scoperta della natura, l'attività fisica, il gioco all'aria aperta, lo sport, ecc.
- Offrire iniziative educative volte a promuovere un uso positivo e responsabile dei media e delle nuove tecnologie, attraverso incontri di formazione per alunni, insegnanti e famiglie.

Ma anche a casa si può contrastare la sedentarietà:

- Dando il buon esempio riducendo i comportamenti sedentari
- Limitando nei bambini l'utilizzo dei media e dei dispositivi digitali a meno di 2 ore al giorno
- Promuovendo nei bambini poco attivi l'attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta
- Coinvolgendo i bambini nella scelta delle attività da svolgere.

Le iniziative della Regione Piemonte nelle scuole

Il Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025 dedica uno specifico programma alle "Scuole che promuovono salute", basato sul Protocollo d'intesa stipulato tra Regione Piemonte (Assessorato alla Sanità e Assessorato all'Istruzione) e Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte.

La "Rete delle Scuole che Promuovono Salute" riunisce gli istituti che si impegnano a lavorare per la salute e il benessere di tutta la comunità scolastica. In particolare, in Piemonte sono adottate alcune "pratiche raccomandate", cioè proposte e progetti formativi riconosciuti e validati a livello nazionale e/o internazionale.

Tutte le scuole possono accedere a queste e altre proposte tramite l'adesione alle offerte contenute nei cataloghi delle ASL piemontesi.

Ecco alcuni degli interventi proposti alle scuole in Piemonte, che hanno come obiettivo l'uso consapevole dei media digitali.

- "Un patentino per lo smartphone" è un intervento rivolto alla scuola secondaria di primo grado, con l'obiettivo di promuovere l'uso consapevole dello smartphone e prevenirne l'utilizzo in episodi di cyberbullismo; informare e rendere consapevoli docenti, famiglie e studenti sulle regole, i limiti e le potenzialità dell'uso dello smartphone; fornire competenze per favorirne un uso creativo, critico e consapevole.
- Steadycam è il centro di media education dell'ASL CN2 che costruisce progetti e laboratori educativi rivolti a ragazzi, insegnanti, genitori e operatori sociosanitari, nei quali la tecnologia è una risorsa per promuovere salute (https://centrosteadycam.it/homecs/).
- CAPS – Centro Attività di Promozione della Salute dell'ASL Città di Torino, è un punto di riferimento regionale per le attività di prevenzione e promozione della salute rivolte alle scuole, spazio di confronto, eventi e formazione per gli operatori, archivio documentazione e audiovisivi (ttps://www.facebook.com/Proxexperienceh).
- "Rete senza fili" è il progetto volto a migliorare capacità e competenze (life skills) dei bambini di 10 e 11 anni con l'obiettivo di prevenire e contrastare le dipendenze comportamentali da internet (internet addiction disorder) attraverso la comprensione critica e l'utilizzo responsabile dei media digitali (https://www.retesenzafili.it/).

Info e approfondimenti

https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/scuole-che-promuovono-salute

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 03/04/2025

Salvato in PDF in data: 23/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/politica-locale/regione-piemonte-come-contrastare-leccessiva-esposizione-agli-schermi-digitali/03/04/2025/