A picture containing diagram

Description automatically generatedImmagine che contiene testo, clipart

Descrizione generata automaticamenteLogo

Description automatically generated

Text

Description automatically generated



**DIGITAL CITIZENSHIP**

**MODULE**

**UNIT 9: DIGITAL HEALTH AND**

**WELLNESS**

|  |
| --- |
| ***SUMMARY OF THE MODULE*** |
| Durante questi moduli, agli studenti verrà introdotta la definizione di benessere digitale e l'importanza del benessere digitale nelle nostre vite. Assorbiranno quanto sia fondamentale e cruciale conoscere e stare attenti al benessere digitale. |

TABELLA DEI CONTENUTI

• Definizione di benessere digitale 3

• Importanza del benessere digitale 4

• Salute e benessere digitale per le famiglie del 21° secolo 5,6

• 12 modi per migliorare la salute digitale di tuo figlio 6,7,8

• Domande di valutazione 9

• Riferimenti 10

DEFINITION

Il benessere digitale si riferisce all'essere fisicamente, socialmente ed emotivamente sani nel nostro mondo tecnologicamente centrato.



Usiamo la tecnologia il più delle volte durante il giorno, in quasi tutte le forme che ti vengono in mente. E questo aumenta solo anno dopo anno. Nel 2009, il 32% del nostro tempo libero veniva speso su un dispositivo. Ormai quel numero ha superato il 90%. Quindi il benessere digitale è della massima importanza per creare equilibrio e prendere decisioni sane con i nostri dispositivi.

Il benessere digitale riguarda il modo in cui le persone interagiscono con la tecnologia che le circonda. Confrontiamo il benessere digitale di due persone. Il primo è Sam, e il secondo è Sarah. Sarah è al telefono per quasi quattro ore durante il giorno, come la maggior parte delle persone. Trascorre la maggior parte del tempo scorrendo i social media per vedere cosa stanno facendo i suoi amici. Questo spesso le fa confrontare se stessa non solo con i suoi amici, ma anche con gli estranei che segue che tendono a ritrarre una vita perfetta. Fa Snapchat solo con i suoi amici e non chiama la sua famiglia molto spesso.

Sam, d'altra parte, trascorre la stessa quantità di tempo sul telefono di Sarah, ma in modi molto diversi. Sam lo usa per mettersi al passo con i propri cari tramite FaceTime e ascoltare il suo podcast educativo preferito. Usa un'app di allenamento per la sua corsa quotidiana e legge le notizie sul telefono per 20 minuti ogni mattina. Come puoi vedere, il tempo sullo schermo potrebbe essere lo stesso, ma il risultato è diverso. Sam prende decisioni che lo portano a un benessere digitale più solido. Le decisioni di Sarah non sono così produttive in termini di benessere digitale e possono presto influenzare altre aree della salute. È bello notare che anche Sam probabilmente trascorre del tempo sui social media, ma cosparge di cose che lo tengono in carreggiata verso i suoi obiettivi. (Kraft H., 2021)

L'IMPORTANZA DEL BENESSERE DIGITAL

La salute e il benessere digitali si intrecciano con ogni aspetto della salute, da quello sociale, a quello emotivo, a quello fisico. Se una persona ha uno scarso benessere digitale, altre aree della salute possono vedere gli stessi effetti

L'uso eccessivo dei social media può portare a problemi di benessere emotivo, come ansia e depressione. Può portare a sentimenti di confronto e inferiorità, con statistiche che mostrano che il 90% degli adulti in età universitaria si confronta con i coetanei entro 15 minuti dal risveglio. (Kraft H., 2021)



Una mancanza di equilibrio nei comportamenti digitali porta a tensioni nelle relazioni sociali. Pensa all'ultima volta che hai trascorso del tempo con amici o familiari e loro erano più interessati al loro telefono di te.

E infine, il benessere digitale è connesso al benessere fisico poiché troppo tempo davanti allo schermo promuove uno stile di vita sedentario e può causare disturbi del sonno, mal di testa e affaticamento degli occhi.

Come puoi vedere, il benessere digitale non è separato dalle altre aree della salute. È unico per la nostra moderna società tecnologica, ma è un pezzo del puzzle che è la salute generale e può avere un effetto domino quando qualcuno ha uno scarso benessere digitale. (Kraft H., 2021)

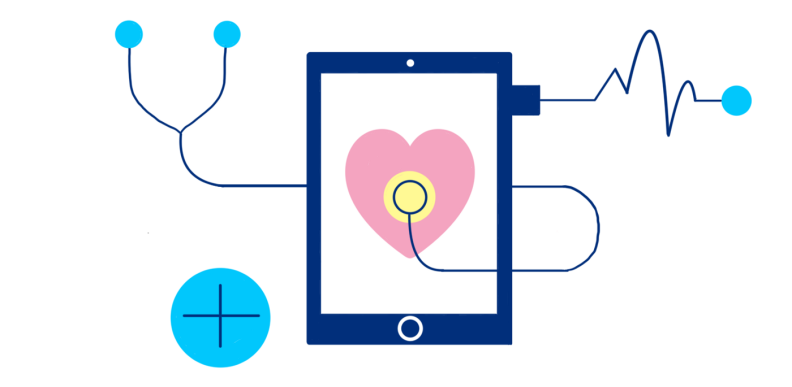
# [DIGITAL HEALTH AND WELLNESS FOR 21ST CENTURY FAMILIES](https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/)

**SALUTE E BENESSERE DIGITALI PER LE FAMIGLIE DEL 21° SECOLO**

Il campo della salute e del benessere digitale si sta espandendo rapidamente per includere un'ampia varietà di argomenti che interessano i genitori. Originariamente correlata all'erogazione dell'assistenza sanitaria e al modo in cui la tecnologia potrebbe essere utilizzata per migliorare l'assistenza ai pazienti, la salute digitale deve essere vista in modo più ampio per includere il benessere psicologico dei bambini che crescono nell'era digitale.

La salute digitale e le relative tecnologie consentono alle famiglie di monitorare e gestire meglio la propria assistenza sanitaria, ottenere l'accesso alle informazioni relative alla salute e vivere una vita più produttiva. Ironia della sorte, mentre la tecnologia inizia a trasformare l'erogazione dell'assistenza sanitaria, l'uso eccessivo della tecnologia da parte di bambini e adulti produce nuovi problemi di salute, sia fisici che psicologici. (Mitchell P., 2018)





Come affrontare questi problemi di salute è diventato un argomento sempre più importante per i ricercatori. Eppure gli studi non riescono a tenere il passo con l'accelerazione dei cambiamenti tecnologici. In molti modi, i ricercatori stanno nuotando controcorrente, cercando di adattarsi a correnti e condizioni in costante cambiamento.

Secondo un rapporto appena pubblicato dal Global Wellness Institute, Wellness in the Age of the Smartphone, “Che ci piaccia o no, che ci sentiamo sicuri di poter affrontare il cambiamento o no, questa rivoluzione tecnologica sconvolgerà tutto in un tendenza che è inevitabile. La sua portata, velocità, ampiezza e complessità saranno diverse da qualsiasi cosa abbiamo sperimentato prima.”(Mitchell P., 2018)

La maggior parte degli studi sulla salute digitale e sul benessere emotivo dei bambini concorda sul fatto che ci sono vantaggi e insidie ​​nell'uso dello smartphone. Ma non c'è accordo globale su come la tecnologia cambierà la vita delle generazioni future. In questo nuovo rapporto di 29 pagine e revisione della ricerca attuale, è possibile raccogliere buone informazioni per i genitori. Mentre c'è molta incertezza su come la tecnologia e gli smartphone avranno un impatto sullo sviluppo di bambini e adolescenti, gli ultimi dati suggeriscono modi intelligenti per promuovere la salute digitale e il benessere di bambini e adolescenti.

I seguenti modi per promuovere la salute digitale aumentano l'autoconsapevolezza dei bambini e li aiutano a capire come la tecnologia influisce sul loro benessere. Man mano che crescono fino all'età adulta, avranno le risorse interne sia per gestire il proprio uso della tecnologia sia per determinare in che modo la tecnologia può aiutare a migliorare le loro vite. (Mitchell P., 2018)



**12 MODI PER MIGLIORARE LA SALUTE DIGITALE DI TUO FIGLIO**

**1. Gestisci il tempo davanti allo schermo.**

Quando i genitori gestiscono il tempo davanti allo schermo per i bambini, aiutano i bambini a scoprire altri modi sani per trovare un significato nella vita. I bambini creano un equilibrio tra l'interazione con la tecnologia e lo sviluppo di relazioni nella vita reale con gli umani.

**2. Promuovere l'attività fisica.**

Un numero crescente di ricerche mostra che il tempo eccessivo davanti allo schermo contribuisce all'inattività e alla crisi dell'obesità nei giovani di oggi. Scopri come la natura promuove la felicità e incoraggia i tuoi figli a essere fisicamente attivi.

**3. Monitorare il benessere mentale.**

**I ricercatori hanno associato la crescita dei social media e dell'uso della tecnologia con l'aumento dei tassi di depressione, ansia e suicidio. I genitori che sono ben informati sui traumi infantili e sui sintomi della malattia mentale possono agire più rapidamente per aiutare i bambini bisognosi.**

**4. Pratica la riduzione dello stress.**

**Il rapporto Global Wellness afferma che "le maggiori sfide per il benessere mentale sembrano provenire non dalla tecnologia in sé, ma dalle pressioni aggiuntive e dal ritmo della vita nell'era digitale". I bambini sono sempre accessibili e sensibili ai loro coetanei e usano i social media per confrontarsi con gli altri. Quando i genitori introducono i bambini alla meditazione consapevole e a varie tecniche per la riduzione dello stress e il rilassamento, possono aumentare la salute e il benessere digitale dei loro figli.**

**5. Promuovi le amicizie tra pari.**

**È facile immaginare che i social media aumentino la connettività e le amicizie per i bambini. Tuttavia, c'è un crescente senso di solitudine nei bambini e negli adolescenti di oggi. I genitori dovrebbero incoraggiare i bambini a partecipare ad attività condivise che forniscono interazione sociale in tempo reale.**

**6. Usa le risorse sanitarie online.**

**Ora c'è un'abbondanza di risorse sanitarie digitali disponibili online per consentire ai genitori di indagare sui sintomi di salute fisica ed emotiva che destano preoccupazione e conoscere la prevenzione. Uno di questi database è il Mayo Clinic Symptom Checker.**

**7. Esplora le app per il benessere.**

**Usa le risorse digitali a vantaggio della tua famiglia esplorando app per il benessere e l'esercizio fisico che aiutano a promuovere stili di vita più sani per bambini e genitori. Molti possono essere condivisi, rendendo l'apprendimento e il fitness divertenti e più stimolanti.**

**8. Stabilisci delle regole per andare a dormire.**

**È sempre più evidente che i dispositivi digitali nelle camere da letto dissuadono bambini e adolescenti dal sonno di cui hanno un disperato bisogno. Migliora la salute digitale di tutta la tua famiglia stabilendo regole che impongono la ricarica dei dispositivi fuori dalle camere da letto durante la notte.**

**9. Parla di distrazione e sicurezza.**

**Quando gli smartphone sono in uso, distoglie l'attenzione da altre cose. I giovani conducenti corrono un rischio molto più elevato di guidare mentre sono distratti. I bambini dovrebbero capire che la loro salute e sicurezza vengono prima della tecnologia.**

**10. Discutere le differenze tra produttività e tecnologia.**

**La ricerca del rapporto Global Wellness suggerisce che i progressi tecnologici non hanno coinciso con l'aumento della produttività. In effetti, la produttività nella maggior parte dei paesi sviluppati è diminuita con l'avvento degli smartphone. Alcuni credono che mentre gli smartphone migliorano la nostra vita quotidiana, non migliorano necessariamente la nostra efficienza per fare le cose. La produttività e i risultati di un bambino sono ancora guidati dal diventare obiettivi e dall'imparare a impegnarsi per un risultato mentre si cercano feedback e supporto.**



**11. Parla ai ragazzi di salute digitale, etica e cittadinanza.**

**Man mano che i bambini diventano adolescenti, le famiglie dovrebbero parlare e stabilire linee guida su quanto segue: Che tipo di informazioni personali vengono condivise online? Come comunicano i bambini online? Come discutono questioni importanti? Come diventano buoni cittadini digitali? Alcune risorse includono il Safekids.com Family Contract for Online Safety Parents' Pledge e Kids' Pledge.**

**12. Coltivare e nutrire lo spirito umano.**

**Man mano che la tecnologia avanza rapidamente, le esperienze umane del mondo reale stanno diminuendo. Incoraggia i tuoi bambini a giocare, creare, essere curiosi e sognare. Unisciti al gigante della tecnologia Tristan Harris nella sua nuova avventura al Center for Humane Technology per invertire la crisi dell'attenzione digitale e riallineare la tecnologia con la vocazione più alta dell'umanità. (Mitchell P., 2018)**



DOMANDE DI VALUTAZIONE

1) Pensi che le persone siano consapevoli del benessere digitale? Come mai?

2) Sei abbastanza attento al tuo benessere digitale?

3) Perché il benessere digitale è importante?

4) Puoi dirmi tre modi per migliorare la salute digitale dei bambini?

**REFERENCES**

<https://www.betteryou.ai/definition-of-digital-health-and-wellness/>

<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>