SPORT SOCIAL SMART

La chat non si spegne quando vai a dormire

SONNO + EQUILIBRIO

SCHEDA 01

UN MOMENTO NELLA VITA SCOLASTICA

Dopo le lezioni, la chat della classe continua a riempirsi di messaggi. Continui a controllare: temi di perderti qualcosa. Il giorno dopo ti senti stanco e fai fatica a concentrarti.

PORTALO NELLA TUA VITA DIGITALE

Il riposo conta anche a scuola. Se le notifiche ti tengono sveglio, parlane con un adulto di fiducia e cerca insieme una soluzione. Non devi rispondere a ogni messaggio subito.

UN'IDEA DA PROVARE

Scegli con la tua famiglia un momento serale in cui silenziare le notifiche e lasciare il telefono lontano dal letto.

HAI FINITO DI LEGGERE

Puoi fermarti qui. Le domande e la riflessione nella pagina successiva sono facoltative.

LA RICERCA DIETRO QUESTA SCHEDA

Una ricerca con l'Università Bocconi ha osservato, in adolescenti della Lombardia, un'associazione tra uso dei social e difficoltà ad addormentarsi. Non dimostra che i social siano la causa.

Varghese e colleghi, The Role of Technology and Social Media Use in Sleep-Onset Difficulties Among Italian Adolescents.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33475517/

La situazione scolastica e l'attività sono adattamenti educativi, non risultati testati dallo studio.

SPORT SOCIAL SMART

Domande e riflessione

PUOI SALTARE QUESTA PAGINA

SCHEDA 01

1. Perché la chat può disturbare il riposo?

- ◯ A. Perché controllare i messaggi può tenerti sveglio.
- ◯ B. Perché chi va a scuola non ha bisogno di riposo.
- ◯ C. Perché ogni messaggio richiede una risposta immediata.

2. Quale scelta puoi provare?

- ◯ A. Restare sveglio finché tutti smettono di scrivere.
- ◯ B. Concordare una pausa dalle notifiche prima di dormire.
- ◯ C. Nascondere sempre la stanchezza.

3. Se il problema continua, cosa puoi fare?

- ◯ A. Parlarne con un adulto di fiducia.
- ◯ B. Affrontarlo sempre da solo.
- ◯ C. Sentirti in colpa per essere stanco.

RIFLESSIONE FACOLTATIVA: NON C'È UNA RISPOSTA GIUSTA

Che cosa potresti cambiare stasera per proteggere il tuo riposo?