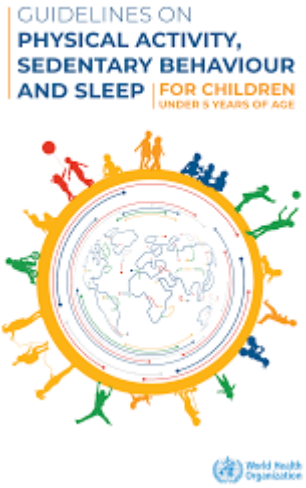
Diritto dei bambini a giocare attivamente e pericoli della dipendenza da telefonini e videogiochi.



di Carlo Parenti · Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità i bambini dovrebbero dedicare almeno tre ore al giorno al gioco all'aperto. È un loro diritto. Una necessità tanto più urgente dopo la reclusione forzata della pandemia quando hanno guadagnato ancora più spazio videogame e telefonini.

L' OMS nel suo rapporto (vedi) su "*Linee Guida su Attività Fisica, Comportamento Sedentario e Sonno per i Bambini Minori di 5 Anni*" raccomanda che I bambini sotto i cinque anni devono trascorrere meno tempo seduti a guardare gli schermi, devono dormire meglio e avere più tempo per giocare se vogliono crescere sani.

Peraltro il mancato rispetto delle attuali raccomandazioni sull'attività fisica per tutte le fasce di età è responsabile di oltre 5 milioni di morti a livello globale ogni anno. Attualmente, oltre il 23% degli adulti e l'80% degli adolescenti non sono sufficientemente attivi fisicamente.

L'Oms rileva come "lo schema dell'attività complessiva nelle 24 ore è fondamentale: sostituire il tempo prolungato davanti allo schermo con un gioco più attivo (raccomandato perché prevede l'uso della fantasia) o sedentario, assicurandosi che i bambini piccoli ricevano abbastanza sonno di buona qualità.

Il tempo di qualità trascorso in attività interattive non basate sullo schermo con un caregiver, come lettura, narrazione, canto e puzzle, è molto importante per lo sviluppo del bambino".

Queste le principali raccomandazioni della OMS: Divieto assoluto di restare fermi davanti a uno schermo per i bambini da zero a due anni, mentre dai due ai quattro anni i bimbi non dovrebbero essere mai lasciati per più di un'ora a guardare passivamente lo schermo televisivo o di altro genere, come cellulari e tablet.

Per i piccoli fino a un anno di età: attività fisica diverse volte al giorno, compresa mezz'ora in posizione prona. Favorire 14-17 ore di sonno totale al giorno ai neonati.

Bambini da uno e due anni: almeno tre ore di attività fisica giornaliera e 11-14 ore di sonno totale.

Tra i due e i quattro anni di età: almeno tre ore di attività fisica giornaliera, di cui almeno una di forte intensità e 10-13 ore di sonno totale.

Per una indagine -precedente alla pandemia- di OKkio alla SALUTE in Italia il 34% dei bambini dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di attività fisica strutturata e quasi 1 bambino su 4 dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di giochi di movimento. Inoltre il 22,7% dei bambini trascorre oltre 3 ore davanti ad uno schermo, troppo, se pensiamo che la media europea è del 9,3%. (vedi Johann Rossi Mason su Huffpost del 22 settembre u.s.). Peraltro gli adolescenti, tra i 13 e i 17 anni durante l'anno della pandemia (complice la Dad) nel 97% dei casi hanno passato dalle 5 alle 6 ore davanti a uno schermo.

Il discorso si sposta poi dalla attività ludica a quella intellettuale da preservare nei bambini e in genere nei minori, cercando di limitare la influenza negativa dei

cellulari e dei video giochi.

Non devono quindi destare sorpresa recenti decisioni cinesi in materia, che decontestualizzate possono apparire pregiudizialmente "*dittatoriali*" in un paese "*comunista*".

Gli utenti under-14 potranno infatti usare Douyin, la versione cinese di TikTok, con un limite 40 minuti al giorno e solo tra le 6 del mattino e le 22. L'ha annunciato ByteDance, la compagnia proprietaria dell'app, presentando la funzione Youth Mode (Modalità Giovani). La decisione di porre questi limiti viene dopo che le autorità cinesi hanno ordinato un giro di vite sull'utilizzo da parte dei giovani di questi servizi online. Douyin non ha un limite di età minima per l'utilizzo, ma sotto i 18 anni ci deve essere il consenso di un tutore legale. Su TikTok l'età minima è 13 anni. Lo scorso mese inoltre le autorità cinesi avevano vietato l'utilizzo dei videogame agli under-18 durante la settimana, limitandolo a una sola ora i venerdì, nei weekend e durante le festività per un massimo quindi di 3 ore.

A giugno, la Cina ha rivisto la sua legge sulla protezione dei minori, richiedendo ai social network di limitare il consumo. La legge specifica che "la società, le scuole e le famiglie devono condurre un'educazione ideale (…). Lo Stato incoraggia e sostiene la creazione e la diffusione di contenuti online che favoriscono la crescita sana dei minori". Fissa anche l'obiettivo di "impedire che i minori diventino dipendenti

dalla rete“. Inoltre, da febbraio è vietato portare gli smartphone a scuola.

Dobbiamo meravigliarci? NO! Già su questa rivista avevo affrontato nel marzo 2018 (vedi) l’argomento della potenzialità negativa di cellulari e videogiochi sui giovani nell’articolo *“La «doppia morale» dei padroni di internet: Niente cellulare ai loro figli minori. E noi?”.* Infatti gli psicologi sottolineano quanto possano essere pericolosi gli smartphone per i cervelli degli adolescenti.

Aggiungo che anche le chat presentano effetti distorsivi. Per il saggista americano Tom Nichols siamo iperconnessi, viviamo in uno spazio vasto e solitario. Rimbalziamo da un click all’altro stravolti dall’ansia. Aspettiamo lo scontro, la polemica, il complotto, immersi nelle nostre comunità virtuali . «L’iperconnessione mina la democrazia aumentando la rabbia e la polarizzazione tra i comuni cittadini non perché impone la distanza, ma perché incoraggia l’intimità. Le persone arrivano a sapere troppo l’una dell’altra, e più si conoscono, più si trovano in conflitto. Ora possiamo passare da “ciao” a “ti odio” più velocemente e a una distanza maggiore di qualsiasi altra generazione che sia mai vissuta» (vedi).

Papa Francesco ha sempre avuto chiari i problemi dei media digitali. Nell’Enciclica Fratelli tutti, nel paragrafo 42, riconosce che “nella comunicazione digitale si vuole mostrare tutto ed ogni individuo diventa oggetto di sguardi che frugano, denudano e divulgano, spesso in maniera anonima. Il rispetto verso l’altro si sgretola e in tal modo, nello stesso tempo in cui lo sposto, lo ignoro e lo tengo a distanza, senza alcun pudore posso invadere la sua vita fino all’estremo”. Nel paragrafo 43 riprede poi un passaggio dell’Esortazione Christus vivit in cui spiega che “i media digitali possono esporre al rischio di dipendenza, di isolamento e di progressiva perdita di contatto con la realtà concreta, ostacolando lo sviluppo di relazioni interpersonali autentiche”.

Agli studenti del Liceo Visconti di Roma aveva detto il 13 aprile 2019 : “Il telefonino è un grande aiuto, è un grande progresso; va usato, è bello che tutti sappiano usarlo. Ma quando tu diventi schiavo del telefonino, perdi la tua libertà. Il telefonino è per comunicare, per la comunicazione, è tanto bello comunicare tra noi. Ma state attenti che quando è droga, il telefonino è droga, riduce la comunicazione a semplici contatti: la vita non è per contattarsi, è per comunicare”