ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 6 - number 193 Wednesday 9 march 2022

L'educazione al benessere nell'era digitale

In un periodo in cui il digitale è diventato una parte fondamentale anche della vita dei bambini, è importante prestare attenzione al loro benessere fisico ed emotivo. In questo panorama, l'educazione al benessere assume una rilevanza particolare.

In un tempo in cui le azioni di vita quotidiane coinvolgono le nuove tecnologie, il digitale gioca un ruolo centrale anche nella **vita dei bambini**. La pandemia di Covid-19 ha accentuato questo aspetto, mostrando le **potenzialità del digitale**, che consente ogni giorno alle persone di comunicare anche a distanza, di ricevere informazioni e apprendere da casa, tramite una connessione. L'importanza del digitale nel campo dell'istruzione e della socializzazione ha reso Internet un servizio fondamentale per le persone di ogni età, tanto che alcuni governi hanno riconosciuto l'accesso alla Rete come un diritto umano. Il digitale offre vantaggiose opportunità anche ai bambini, che possono mantenere un legame coi propri amici attraverso i social network e hanno la possibilità di trovare informazioni facilmente. Ma l'uso di Internet può nascondere anche diversi rischi, dal cyberbullismo, fino ai pericoli legati alla privacy e a quelli che interessano la salute. Per questo, è fondamentale riuscire a fornire ai bambini le conoscenze e le capacità necessarie per salvaguardare il proprio benessere, sia fisico che emotivo.

Il benessere fisico

L'aumento nell'uso dei dispositivi con accesso a Internet anche da parte dei bambini ha posto al centro del dibattito diversi dubbi relativi all'impatto che il digitale potrebbe avere sulla salute e sul **benessere fisico** di chi fa uso delle nuove tecnologie in maniera continuativa e frequente. In particolare, le preoccupazioni riguardano il tempo trascorso di fronte allo schermo, che potrebbe avere un'incidenza negativa sulla salute fisica di bambini e ragazzi. Il rapporto dell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE), intitolato *L'educazione nell'era digitale. Bambini sani e felici*, ha mostrato la connessione tra benessere fisico e tecnologie digitali, prendendo in considerazione l'attività fisica, la qualità del sonno e il rischio di obesità. In particolare, il documento ha sottolineato che:

- Dedicare molto tempo ai servizi digitali riduce quello passato a praticare **attività fisica** e induce i bambini a sviluppare comportamenti più sedentari;
- Il tempo trascorso davanti allo schermo può influire sulla qualità del **sonno**;
- L'uso delle tecnologie digitali può essere collegato anche all'**obesità**, sia perché il tempo passato online riduce l'attività fisica, sia per lo sviluppo si una tendenza a mangiare senza un reale bisogno quando ci si trova davanti a uno schermo.

Il rapporto dell'OCSE sottolinea l'aumento dal 2000 di alcuni comportamenti, tra i bambini e i giovani, che provocano una **riduzione del benessere fisico**. Tra questi, anche la diminuzione dell'attività fisica giornaliera consigliata, un aumento del sovrappeso e dell'obesità, causato da cattive abitudini alimentari e da un consumo esagerato di bevande alcoliche, e la perdita di una buona qualità del sonno, spesso accompagnata da una durata più breve del tempo di riposo. Così, l'uso sempre crescente delle nuove tecnologie e dei servizi digitali, anche da parte dei bambini, ha influenzato le tendenze legate alla salute fisica, con effetti che hanno riguardato abitudini alimentari, attività fisica e qualità del sonno.

Il benessere emotivo

Oltre al benessere fisico, anche la **salute emotiva** rappresenta un aspetto fondamentale della vita di adulti e bambini. Il rapporto OCSE sul benessere emotivo nell'era digitale ha raccolto alcune tendenze, emerse in vari paesi. In particolare, i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità del 2016 hanno mostrato una diminuzione dal 1990 al 2015 dei tassi di suicidio nei giovani tra i 15 e i 19 anni, mentre sono risultati invariati i livelli di bullismo e sono aumentati quelli relativi a depressione, **stress e ansia**. L'uso di massa delle tecnologie digitali e l'accesso ai servizi Internet anche da parte dei bambini è un fenomeno relativamente breve, ma l'ingresso nell'era digitale ha fatto emergere problematiche e dubbi legati alle nuove tecnologie e all'influenza che queste possono avere sulla salute mentale e sul benessere emotivo. Oggi, sostiene il documento dell'OCSE, esistono prove che indicano la possibilità di un rapporto tra l'utilizzo della Rete e problemi legati al benessere mentale di bambini e giovani. Per questo, il digitale è diventato anche una potenziale "minaccia" per il benessere emotivo, nonostante gli

siano state riconosciute anche molte le opportunità offerte per migliorare la coesione sociale ed emotiva, attraverso la promozione del rafforzamento delle relazioni, della comunicazione e dell'istruzione a distanza. Ma la portata del digitale ha suscitato preoccupazioni circa i potenziali impatti sulla salute emotiva e mentale dei bambini. I bambini del XXI° secolo, stando al rapporto dell'OCSE, riferiscono più alti e frequenti livelli di stress e ansia, causati anche da una pressione e da un'accelerazione legate ad un ambiente educativo sempre più competitivo.

Gli studenti che hanno partecipato al *Program for International Student Assessment* (PISA), hanno segnalato le seguenti situazioni:

- Il 54% degli studenti ha dichiarato di "sentirsi male" quando non è disponibile una connessione Internet.
- Nei paesi europei, gli studenti svantaggiati dal punto di vista socio-economico hanno maggiori probabilità di riferire di "sentirsi male" senza connessione, rispetto a studenti più avvantaggiati.

In un'era digitale, in cui anche i bambini utilizzano la Rete e le nuove tecnologie, è fondamentale tenere presente e riconoscere l'importanza del **benessere emotivo**, che può essere messo a rischio dall'uso non moderato dei nuovi mezzi.

L'educazione al benessere

Dato il ruolo centrale che ha assunto il digitale nella vita di tutti i giorni e i possibili rapporti dell'uso delle nuove tecnologie con la salute fisica ed emotiva dei bambini, **l'educazione al benessere** è diventata fondamentale. Educare i bambini a dare rilievo e priorità alla propria salute fisica ed emotiva è un obiettivo importante e permette loro di acquisire competenze digitali, utili anche in futuro per prendere decisioni responsabili e informate.

La **pandemia di Covid-19**, diffusasi in tutto il mondo, ha cambiato le abitudini quotidiane di tutti i cittadini e ha mostrato l'importanza dell'istruzione e della formazione, non solo dal punto di vista dell'apprendimento accademico, ma anche per lo sviluppo della salute degli studenti. In questo panorama, la **scuola** svolge un ruolo chiave, avendo la possibilità di educare i bambini al benessere in un'era in cui il digitale è diventato parte integrante della nostra vita.

Secondo il rapporto dell'OCSE, l'istruzione ha potenzialità uniche, in grado di poter "influenzare positivamente la salute degli studenti e delle loro famiglie", educando e rendendo una routine quei comportamenti che sono tipici di uno **stile di vita sano**, sia per la salute fisica, che per il benessere emotivo. L'ambiente scolastico è uno dei luoghi in primo piano per l'educazione al benessere, perché è in grado di sviluppare la capacità di ragionamento e di risoluzione dei problemi, utili per ogni situazione, oltre che le abilità emotive e sociali dei propri studenti. In questo modo, i bambini e i ragazzi vengono formati come persone capaci di prendere decisioni individualmente e di prestare attenzione al proprio benessere. Si tratta di un meccanismo virtuoso che, secondo l'OCSE, incoraggia gli studenti a rimanere a scuola, permettendo a sua volta di conquistare un'altra serie di obiettivi positivi, tra cui il raggiungimento di una migliore occupazione e un reddito maggiore rispetto a chi non ha frequentato la scuola e il passaggio a un livello sociale più elevato, con benefici anche dal punto di vista della salute.

In generale, il benessere fisico e psicologico dipende in gran parte dalla capacità dei bambini e dei ragazzi di adottare comportamenti e stili di vita sani e vantaggiosi per la propria salute mentale e fisica. L'**istruzione** è quindi uno strumento fondamentale che può essere usato anche per insegnare ai bambini l'importanza della propria salute e di quella degli altri e del benessere emotivo. Per raggiungere questi obiettivi, le scuole possono usare diversi metodi, ma quello più comune consiste nell'inserire materie relative alla salute e al benessere all'interno dei programmi di studio. Inoltre, modelli innovativi e di **collaborazione** tra scuola, genitori e comunità possono essere utili metodi per rafforzare la capacità dei bambini a comprendere e adattarsi alle diverse situazioni, a ridurre i livelli di stress e a migliorare il loro benessere.

Il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che riguarda la promozione della salute da parte della scuola, ha riconosciuto l'importanza del **legame tra salute e istruzione**. Il programma mira a rafforzare le capacità dell'ambiente scolastico di promuovere condizioni di lavoro e apprendimento sane, favorendo risposte adeguate ai bisogni degli studenti. L'OMS chiarisce le caratteristiche necessariamente presenti in una scuola, che abbia come obiettivo la promozione della salute. Esse consistono nel:

- Favorire un efficace **apprendimento sanitario**, utilizzando le competenze a disposizione della scuola;
- Coinvolgere **diverse figure**, come personale sanitario, insegnanti, sindacati, studenti, genitori e leader comunitari, per attuare gli sforzi necessari a rendere la scuola un luogo salubre, in grado di promuovere la salute fisica e psicologica in tutta la comunità;

- Fornire un **ambiente sano** e un'**educazione sanitaria**, che permetta di accedere a programmi di nutrizione, sicurezza alimentare, ad opportunità di educazione fisica e a consulenze o supporti di carattere sociale e psicologico;
- Attuare politiche e pratiche nel rispetto del benessere e della **dignità umana**;
- Impegnarsi a **migliorare la salute** del personale scolastico, delle famiglie, degli studenti e, in generale, di tutti i membri della comunità, lavorando con i leader nazionali sull'importanza della salute all'interno della comunità.

L'educazione al benessere fisico ed emotivo risulta essere di fondamentale importanza nei bambini nell'era digitale e la creazione di comportamenti di vita sani deve essere supportata dalla famiglia, tanto quanto dalla scuola, per garantire agli studenti di imparare a conoscere e migliorare il proprio benessere e quello dei propri coetanei. Queste azioni hanno il potenziale di ridurre, nel tempo, le tendenze a trascurare il benessere fisico e mentale nei bambini e nei ragazzi, inglobati dall'ambiente digitale.