

Otto ragazzi su dieci trascorrono 2 mesi all'anno sui social network

Otto ragazzi su dieci, tra gli 11 e i 18 anni, trascorrono **2 mesi all'anno sui social network**, cioè 4 ore al giorno. Il 52% di loro ha tentato di ridurre il tempo di permanenza sulle piattaforme, ma senza risultati e il 33% definisce l'utilizzo che fa dello smartphone "eccessivo". Questo è quanto emerso dalla ricerca, condotta durante la pandemia, dall'Osservatorio scientifico della **no profit 'Social Warning-Movimento Etico Digitale'**. Secondo lo studio, inoltre, i ragazzi sbloccano lo smartphone in media 120 volte al giorno per utilizzarlo ed un ragazzo su due dichiara che gli capita di rispondere male o alzare la voce se disturbato. Il 40% degli intervistati dichiara di perdere ore di sonno perché connesso, anche di notte, tramite smartphone, console o pc.

Per curare la dipendenza digitale, spiega **Davide Dal Maso**, fondatore della no profit autrice della ricerca, le soluzioni sono due: **sviluppare consapevolezza e promuovere progetti di educazione digitale**, che permettano spunti di riflessioni e azioni pratiche nelle famiglie (controllo del tempo di utilizzo, stabilire in casa delle 'no smartphone zones'...). L'associazione, in 2 anni di lavoro e con 150 volontari, ha raggiunto oltre 35.000 ragazzi e 13.000 genitori, sensibilizzandoli sul tema.