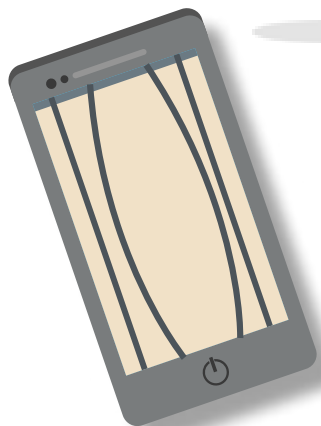


Rompi gli scheRmi!

Lo sport contro le dipendenze digitali



COMUNE DI
SESTO FIORENTINO

Nella convinzione che la pratica dell'attività sportiva sia un potente strumento per perseguire corretti stili di vita il Comune di Sesto Fiorentino ha deciso di estendere tale concetto anche all'ambito delle dipendenze digitali, tema oggi molto attuale e sul quale tutti abbiamo il dovere di intervenire, come Istituzioni, come genitori e come figure educatrici.



Dalla collaborazione con l'associazione no profit "Riaccendi il Sorriso", che opera nel campo della promozione di attività scientifiche culturali e ricreative di carattere educativo e pedagogico, è dunque nato un progetto di formazione ed informazione sull'uso e abuso dei device in età preadolescenziale e adolescenziale, che crediamo di dover rivolgere sia al mondo degli adulti con i suoi operatori (allenatori sportivi, dirigenti scolastici, docenti, genitori) che ai ragazzi in età scolare.

La promozione dell'attività motoria e sportiva, la sensibilizzazione e la promozione dello sport come valore culturale è lo strumento attraverso il quale perseguire molteplici benefici risultati: dall'inclusione sociale alla ricerca di sani stili di vita e conseguentemente al benessere psicofisico dell'individuo.

Oltre alla preziosa collaborazione con l'Associazione "Riaccendi il Sorriso" il progetto è realizzato con il Patrocinio di Regione Toscana e CONI Toscana.

Damiano Sforzi
Assessore allo Sport



Un'amicizia fuori dagli schermi

Mi chiamo Giulia e ho nove anni. Vivo con il mio papà Marco, la mia mamma Maria e il mio cane Charlie, che quando torno da scuola ogni volta mi salta addosso riempiendomi di baci.

Mi piace andare a scuola, quest'anno sono in quarta. E mi piace il karate, è il mio sport preferito e lo pratico già da un po'. Ho tante amiche e amici, ma il mio amico del cuore è Filippo, che viene a scuola con me e abita anche vicino a casa mia.

Io e Filippo spesso ci vediamo anche dopo la scuola, facciamo merenda insieme e poi giochiamo ai giardini davanti casa con Charlie o, quando è freddo, a casa mia o a casa sua. Filippo ha una bella casa con tanti giochi!

Da qualche giorno però Filippo non esce, dopo la scuola corre subito a casa. Gli ho chiesto se vuole venire a giocare da me ma lui non mi risponde oppure mi dice che non lo sa.

Penso che sia arrabbiato con me, ma non ne capisco il motivo, non mi sembra che abbiamo litigato, ma mi vergogno a chiederglielo. Questo mi fa sentire triste, perché Filippo si comporta in modo strano anche a scuola. Parla sempre più spesso con i ragazzi più grandi di una cosa che si chiama "toc toc" ... Forse è un gioco nuovo...

Adesso sono giorni che non giochiamo più insieme, non mi sembra più lo stesso bambino. Ha iniziato a prendere brutti voti a

scuola, va a casa senza parlare con nessuno, non mi chiama più. Ieri ho sentito la sua mamma chiacchierare con la mia in cortile, parlavano di Filippo. Ho sentito che dicevano che deve fare una visita dal medico perché è sempre stanco, dorme male e sta sempre a casa.

Io allora, siccome sono molto curiosa (me lo dicono sempre i miei nonni), ho capito tutto: tutti quei nomi strani, tutte quelle persone, tutti quei giochi, Filippo li trova nel tablet! E' col tablet che sta tutto il giorno in casa. Io so cos'è il tablet, mio papà ne ha uno.

Filippo non viene a scuola da due settimane; la mamma dice che non sta bene e io sono preoccupata, triste. Mi manca.

Ieri è tornato ed è venuto subito da me! Mi ha raccontato che il medico dell'ospedale, un omone con un camice tutto colorato e molto simpatico, gli ha spiegato che per stare bene non può restarsene tutto il giorno con il tablet e gli ha detto che la migliore medicina per guarire è lo sport.

Nel pomeriggio ho visto Filippo che parlava con i ragazzi più grandi e mi sono avvicinata. Sapete cosa gli ha detto? Che proverà karate, lo sport che pratica la sua migliore amica, che sono io!

COME ESSERE RAGAZZI DIGITALI?

1. Non uso il cellulare durante i pasti: amo parlare di me e di quello che ho fatto durante la giornata e ascoltare gli altri.

2. Se mi stanno chiamando interrompo e riprendo dopo: Se i genitori mi chiamano, interrompo il videogioco o l'attività sul dispositivo digitale e lo faccio senza lamentarmi.

3. Rispetto il mio corpo e la mia salute: non gioco ai videogiochi da sdraiato, non uso il cellulare o il tablet al buio, abbasso la luminosità dello schermo, non tengo gli auricolari a volume troppo alto e per troppo tempo.

4. Non uso il cellulare prima di addormentarmi: Prima di dormire non guardo il cellulare e non gioco ai videogiochi, perché se stimolo troppo il cervello, dormo male e mi sveglio stanco e senza energie.

5. Stabilisco con i miei genitori un tempo massimo: utilizzo i miei dispositivi per un tempo massimo stabilito, per il mio bene fisico e mentale.

6. Rispetto per le persone: Ho rispetto per i miei compagni e per le persone in generale, nella vita reale e nel mondo virtuale.

7. Non è importante vincere o perdere: Ai videogiochi come nella vita reale l'importante è stare insieme agli amici.

8. Chiedo sempre il permesso: Non accendo al telefono o computer di un altro componente della famiglia senza chiedere il permesso ad un familiare adulto.

9. Attenzione ai messaggi: Se ricevo un messaggio offensivo o che non capisco, non rispondo alle provocazioni, e ne parlo subito con i miei familiari adulti.

10. Posso sempre migliorare: Sono un bambino e non sono un robot. Se a volte sbaglio posso sempre migliorare.



Progetto promosso da



con il patrocinio di



in collaborazione con

RS

ASSOCIAZIONE
RIACCENDI IL SORRISO

CONTATTI
UFFICIO SPORT
055 4496617 - 0554496618
sport@comune.sesto-fiorentino.fi.it