

SAPER(E)CONSUMARE DEBATE LEAGUE

SCHEDA SINTETICA II GRADO

BILANCIAMENTO TRA VITA ONLINE E OFFLINE

PANORAMICA DELL'ARGOMENTO

Oggi, la tecnologia digitale è una parte essenziale della nostra vita. Smartphone, social network e servizi cloud ci aiutano a comunicare, ottenere informazioni e gestire le nostre attività. Tuttavia, un uso eccessivo della tecnologia può influenzare negativamente le nostre relazioni personali, la nostra salute mentale e la capacità di gestire l'attenzione.

Uno dei rischi dell'uso intensivo di internet è che può **ridurre il tempo dedicato alle relazioni di persona e ad altre attività offline**. Alcune persone trovano difficile **bilanciare il tempo trascorso online con quello dedicato alla "vita reale"**, portando a **conflitti nelle relazioni personali e alla diminuzione della qualità delle interazioni sociali**. Essere sempre connessi può creare una **dipendenza non tanto ai dispositivi, ma alle interazioni e ai contenuti che offrono**. Questo è incentivato dagli **algoritmi di raccomandazione** delle piattaforme digitali, progettati per trattenere gli utenti il più a lungo possibile. Di conseguenza, il tempo trascorso online viene spesso prolungato, e ciò avviene per massimizzare i profitti delle piattaforme, a discapito del nostro benessere.

Per evitare questi problemi, è fondamentale fare un **uso consapevole della tecnologia**. Questo significa stabilire **limiti al tempo trascorso online**, mantenere un livello di presenza e consapevolezza nelle interazioni di persona e trovare un **equilibrio sano tra le attività digitali e quelle offline**.

Nel concetto di "**onlife**" (online + life), introdotto dal filosofo Luciano Floridi e altri ricercatori, viene rappresentata una **nuova prospettiva in cui i confini tra reale e digitale sono sempre più sfumati**. Non si tratta, quindi, solo di limitare il tempo di utilizzo degli schermi, ma di **integrare le tecnologie digitali in modo sostenibile nella nostra quotidianità**.

Per un futuro sostenibile e in equilibrio, è fondamentale che tutti, incluse le nuove generazioni, sviluppino una consapevolezza digitale che li renda cittadini informati e responsabili. **Acquisire competenze digitali**, come quelle identificate nel quadro europeo **DigComp**, aiuta a **capire anche il funzionamento degli algoritmi, dell'intelligenza artificiale e dei dispositivi digitali**. Inoltre, è altrettanto importante conoscere le leggi che proteggono i nostri diritti online, come il **GDPR** (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati), per garantire che il nostro uso delle tecnologie sia sicuro, consapevole e rispettoso della nostra privacy.

ALCUNE FONTI UTILI

- [Perché la consapevolezza digitale: per far correre il Paese, per vivere una vita piena anche online - Saper\(e\)Consumare](#)
- [Perché la consapevolezza digitale: per far correre il Paese, per vivere una vita piena anche online - Saper\(e\)Consumare \(webinar\)](#)
- [Digital World - Luciano Floridi - RaiPlay](#)
- [EU Kids Online per MIUR e Parole Ostili](#)
- [ONLIFE - L'ibridazione della società - Safer Internet Centre](#)
- [DigComp 2.2](#)

DOMANDE DI RIFLESSIONE

- Quali rischi può comportare un uso eccessivo del digitale nelle relazioni con gli altri?
- È possibile vivere una vita soddisfacente "disconnettendosi" dal digitale e dalla tecnologia nel mondo di oggi? Come e perché potrebbe funzionare?
- Quali strategie potrebbero adottare le scuole per promuovere un migliore bilanciamento tra l'uso della tecnologia e le attività offline?
- Quali strumenti e strategie possono aiutarci a gestire in modo efficace il tempo che passiamo online?