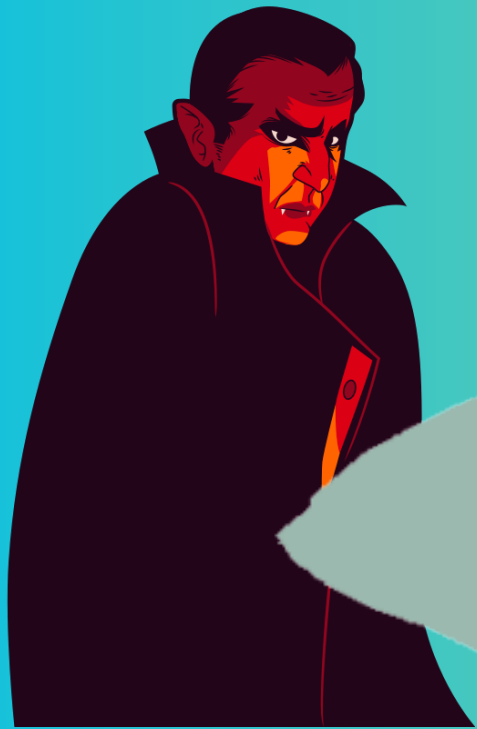
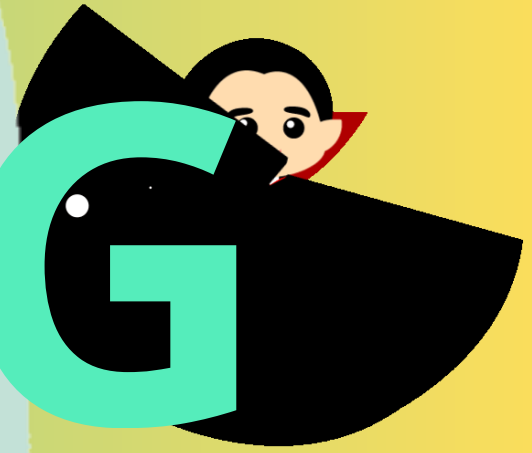


# VAMPING





# INTRODUZIONE



Il Vamping è la pratica, diffusa in particolare tra gli utenti più giovani, di restare svegli fino all'alba, condividendo dei post, dei messaggi, giocando, guardando dei video o scrollando tra i feed delle reti sociali.

Vamping: significato e etimo

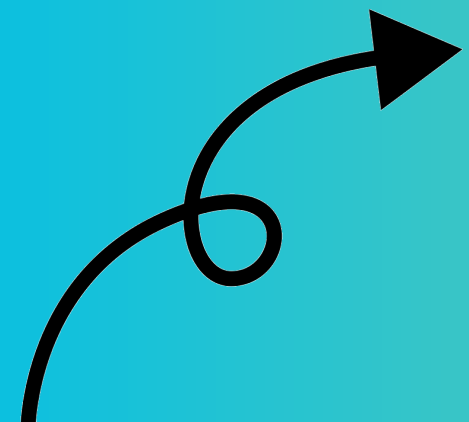


# Definizione vamping:

La diffusione del termine vamping sul web sembra rimandare al 2014, anno in cui un articolo del New York Times ha indagato e approfondito le caratteristiche di questa tendenza, più comune tra i giovani. Presentando gli utenti che hanno questo tipo di abitudini online come i «vampiri dei social media», il titolo dell'articolo di Laura M. Holson fa un rimando all'etimologia del termine, collegato alla parola "vampiro", ossia una creatura mitologica che, essendo vulnerabile alla luce del sole, rimane sveglia di notte.

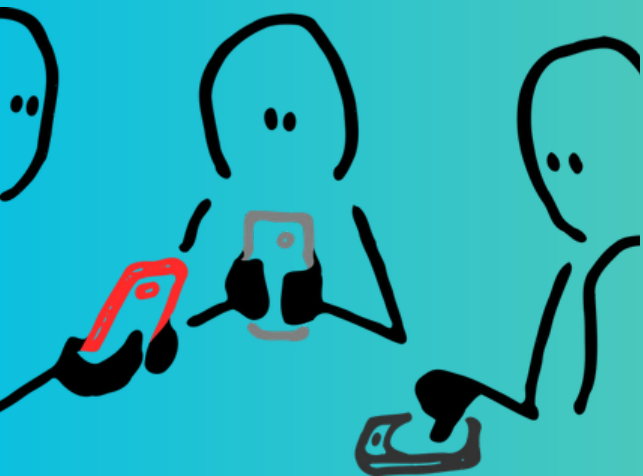
Allo stesso modo gli individui che hanno questo tipo di abitudini (di solito i pre-adolescenti e gli adolescenti) tendono ad andare a letto scegliendo di non addormentarsi subito e di restare invece su Internet, collegandosi alle reti sociali, chattando sulle piattaforme di messaggistica, guardando dei video o delle serie, ascoltando musica o giocando.

E significa vampiri connessi di notte.



# Aspetti positivi:

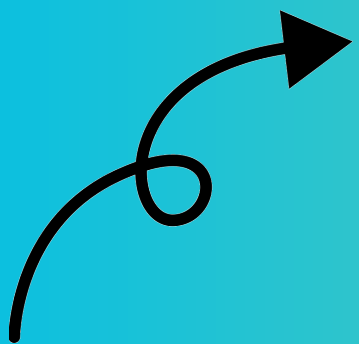
**I bambini sono da subito attirati dalla tecnologia anche perché imitano i genitori nell'utilizzo di tali dispositivi.** Per questo motivo è importantissimo che gli adulti affianchino costantemente i figli mentre giocano con tablet o smartphone evitando, innanzitutto, la navigazione libera in Internet. I genitori hanno il compito di controllare l'utilizzo che fanno i bambini degli apparecchi touch-screen per evitare problemi e che gli adolescenti restino svegli tutta la notte.



# ASPETTI NEGATIVI

## Impatto sul sonno

**Uno dei principali rischi associati al vamping è l'effetto negativo sul sonno. Trascorrere ore di notte davanti agli schermi luminosi dei dispositivi elettronici può disturbare il ritmo circadiano naturale, interferendo con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno. Questo può portare a difficoltà nel dormire, disturbi del sonno e sonno di scarsa qualità, con conseguenze negative sulla salute fisica e mentale.**



# immagini significative del vamping



# Video di testimonianza



# Conclusioni:

il vamping è diffuso tra gli utenti più giovani, causa effetti nel sonno molto gravi,

uno di questi è non andare a letto all'ora indicata ma restare sveglio fino a tardi.





**Fonti:**  
Le fonti che  
abbiamo  
utilizzato sono:  
google, youtube,  
agenda digitale.