

SANE ABITUDINI DIGITALI E GESTIONE DEL TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO

13+

MATERIA: Salute e benessere, alfabetizzazione digitale

ARGOMENTO DELLA LEZIONE: Sviluppare strategie per abitudini digitali sane e una gestione efficace del tempo trascorso davanti allo schermo.

DURATA: 50 minuti

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO:

Obiettivo principale della lezione:

Studenti e studentesse impareranno a sviluppare sane abitudini digitali, a gestire efficacemente il tempo trascorso sullo schermo e a capire l'importanza di bilanciare le attività online e offline per stare bene.

Competenze che verranno acquisite:

- Comprendere gli effetti dell'eccessivo tempo trascorso davanti un dispositivo digitale sulla salute fisica e mentale.
- Capacità di creare un programma giornaliero equilibrato che includa attività digitali e non digitali.
- Sviluppare le capacità di utilizzare la tecnologia in modo responsabile e consapevole, soprattutto in contesti sociali ed educativi.

MATERIALI/RISORSE NECESSARIE:

- Modulo 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Video su sane abitudini digitali e gli effetti del tempo trascorso davanti uno schermo.
- Dispense con un esempio di programma giornaliero per gestire il tempo davanti allo schermo e un foglio di lavoro.

METODI/TECNICHE:

- Presentazione o video interattivo
- Discussione e collaborazione di gruppo
- Riflessione personale e autovalutazione
- Discussione in classe e feedback

PANORAMICA DELLA LEZIONE

PREPARAZIONE:

- Approfondite il Modulo 6 del progetto Digi-Civis per comprendere i concetti fondamentali di gestione del tempo e benessere digitale.
- Preparate un breve video sull'impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo, evidenziando gli effetti sulla salute fisica e mentale (ad esempio, affaticamento degli occhi, insonnia, mancanza di concentrazione). Vedete il nostro esempio creato con Edpuzzle.
- Stampate delle dispense con un esempio di routine quotidiana equilibrata e un foglio di lavoro di riflessione da far completare a studenti e studentesse.

SVOLGIMENTO:

Introduzione (15 minuti)

- Introdurrete l'argomento chiedendo alla classe quali sono le loro attuali abitudini di utilizzo dei dispositivi digitali.
- Condividerete alcune statistiche sul tempo medio trascorso davanti allo schermo dagli adolescenti e discuterete i problemi comuni associati al suo uso eccessivo (come, insonnia, affaticamento degli occhi, stress).
- Mostrare un breve video (5 minuti) che spiega gli effetti dell'uso prolungato dei dispositivi digitali e l'importanza di gestire il tempo trascorso davanti allo schermo.

Attività di gruppo (20 minuti)

- Dividete la classe in piccoli gruppi (3-4 per gruppo) e chiedete loro di discutere le proprie abitudini di utilizzo dello schermo e le sfide che devono affrontare per gestire l'uso dei dispositivi digitali.
- Fornite a ogni gruppo un esempio di programma giornaliero che include attività equilibrate (digitali e non).
- I gruppi devono discutere e personalizzare il programma in base alle loro abitudini personali, con l'obiettivo di limitare il tempo d'uso.

Discussione in classe (15 minuti)

- Ogni gruppo condivide il proprio programma e discute le strategie che intende utilizzare per gestire in modo più efficace il tempo trascorso sullo schermo.
- Alla fine, riassumete i punti principali della lezione: l'importanza di bilanciare il tempo trascorso davanti allo schermo con altre attività e di usare in modo consapevole la tecnologia. Incoraggiate la classe a prendere sul serio gli obiettivi individuali sul limitare il tempo davanti allo schermo e a riflettere sui loro progressi nelle future settimane.

MAGGIORI INFORMAZIONI PER SAPERNE DI PIÙ:

1. Sugerite risorse come app per tenere traccia del tempo trascorso davanti allo schermo: [Forest](#), [Screen Time](#).
2. Fornite articoli o video sugli effetti del tempo trascorso davanti allo schermo e consigli per abitudini digitali più sane:
 - AIFS, [Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people](#)
 - What's the Big Data, [Average Screen Time for Teens \(2024\)](#)
 - Scripps News, [How Does Screen Time Impact Our Brains?](#)
 - [Tips for Healthier Screen Time](#)
 - [Balancing Screen Time: Tips for Healthier Digital Habits](#)
 - Save the Children, [Tempi Digitali](#)

ALLEGATI:

- Video interattivo sugli effetti del tempo trascorso davanti allo schermo sulla salute: <https://edpuzzle.com/media/677e93044414b46114eed5a0> (creato con [Edpuzzle](#)).
- Esempio di programma giornaliero per la gestione del tempo trascorso davanti allo schermo e foglio di lavoro per una autoriflessione (nell'ultima pagina del piano della lezione).

COMPITI A CASA:

- Chiedete alla classe di utilizzare un'app del telefono o uno strumento di monitoraggio per controllare il tempo trascorso davanti allo schermo nei 3 giorni successivi, cercando di mettere in pratica i consigli appresi su una routine quotidiana equilibrata.
- Chiedete loro di scrivere una breve riflessione (150-200 parole) per capire se sono riusciti a ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo e come si sono sentiti di conseguenza.

VALUTAZIONE:

- L'insegnante valuta l'attenzione, l'impegno e la comprensione di studenti e studentesse attraverso discussioni in classe, attività di gruppo e feedback sui programmi personalizzati.
- I fogli di riflessione e i compiti a casa valuteranno quanto studenti e studentesse abbiano compreso l'importanza della gestione del tempo trascorso davanti allo schermo e se siano in grado di applicare le strategie apprese in classe.



PROGRAMMA GIORNALIERO EQUILIBRATO

Questo programma offre un equilibrio tra attività digitali e non digitali per aiutarvi a gestire efficacemente il tempo trascorso davanti allo schermo mantenendo uno stile di vita sano. Adattatelo alla vostra routine e alle vostre esigenze personali!

Orario	Attività
7:00 - 8:00	Routine mattutina (sveglia, colazione, ecc.) - No schermi
8:00 - 13:00	Scuola o studio (online o di persona) - Attività digitali
13:00 - 14:30	Pausa pranzo - No schermi (mangiare, chiacchierare con amici/amiche, fare una passeggiata)
14:30 - 17:00	Scuola o studio/compiti o attività didattiche - Attività digitali
17:00 - 18:00	Attività fisica (sport, passeggiate, allenamento) - No schermi
18:00 - 19:00	Tempo libero (lettura, hobby, progetti creativi) - No schermi
19:00 - 20:00	Cena e tempo in famiglia - No schermi
20:00 - 21:00	Intrattenimento (TV, giocare ai videogiochi) - Attività digitali
21:00 - 21:30	Riposo (lettura, diario, meditazione) - No schermi prima di andare a letto
21:30	Dormire (obiettivo 8-9 ore di sonno) - No schermi



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

FOGLIO DI LAVORO PER LA RIFLESSIONE SUL TEMPO TRASCORSO DAVANTI ALLO SCHERMO

Utilizzate questo foglio di lavoro per riflettere sulle vostre abitudini relative al tempo trascorso davanti allo schermo e per fissare degli obiettivi per migliorare la vostra gestione dei dispositivi digitali.

1. Abitudini di utilizzo dei dispositivi digitali:

- Quante ore al giorno trascorrete in genere davanti a uno schermo (telefono, tablet, computer, TV)?
- Quando utilizzate maggiormente questi dispositivi (ad esempio, dopo la scuola, prima di andare a letto, durante i pasti)?

2. Effetti negativi provati:

- Avete sperimentato uno dei seguenti effetti a causa dell'eccessivo tempo trascorso davanti agli schermi? (Selezionate tutte le opzioni applicabili)
 - Problemi di sonno
 - Mancanza di concentrazione durante la scuola o lo studio
 - Affaticamento degli occhi o mal di testa
 - Sensazione di ansia o stress
 - Mancanza di attività fisica
 - Sensazione di distacco dagli amici o dalla famiglia
 - Altro: _____

3. Obiettivi personali per il tempo trascorso davanti allo schermo:

- Qual è un piccolo cambiamento che potete fare per ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo (ad esempio, non usare il telefono prima di andare a letto, limitare i social media)?
- Come farete a dedicare più tempo alle attività non digitali nella vostra giornata (come, esercizio fisico, hobby, lettura)?
- Stabilite un limite giornaliero di tempo trascorso davanti allo schermo:

Ricordate: Piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza per il vostro benessere. Concentratevi su un uso equilibrato e consapevole dei dispositivi digitali!