



# MODULO 3

## DECISIONI RESPONSABILI: GESTIRE L'USO DEI SOCIAL MEDIA E SUPERARE L'IPER-CONNETTIVITÀ



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lezione 3.4

# Sviluppare abitudini digitali sane

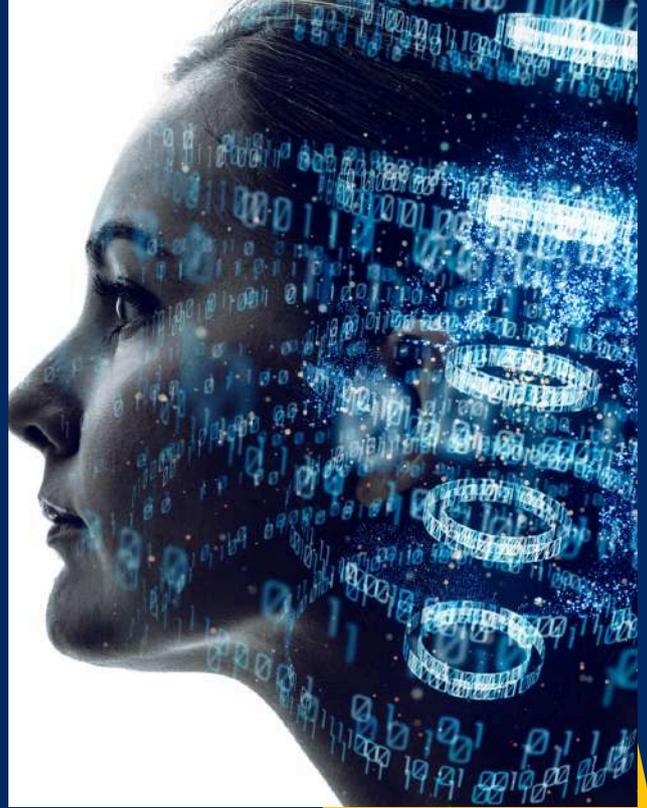


**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**



# Panoramica della lezione

Nella sessione odierna, esploreremo il concetto di benessere digitale concentrandoci su abitudini quotidiane pratiche, consapevolezza e strategie per bilanciare la vita online e offline. L'obiettivo è fornirvi misure concrete per migliorare la lucidità mentale, costruire routine più sane e promuovere un uso consapevole della tecnologia. Attraverso discussioni riflessive e attività di gruppo, approfondiremo la nostra comprensione di come mantenere un rapporto equilibrato con gli strumenti digitali.

## **Il workshop è organizzato in 4 fasi:**

1. Cos'è il benessere digitale? (10 min)
2. Esplorare le abitudini digitali per il benessere dei giovani (15 min)
3. Creare sane abitudini digitali (15 min)
4. Discussione finale e conclusioni (5 min)

## Lezione 3.4

# Strumenti pratici per un coinvolgimento responsabile sui social media

## Obiettivi:

- Comprendere l'importanza del benessere digitale per mantenere un rapporto sano con la tecnologia.
- Identificare abitudini pratiche per ridurre l'affaticamento da schermo e favorire l'equilibrio.
- Sviluppare strategie personalizzate per migliorare la concentrazione e la consapevolezza nell'era digitale.

## Messaggi chiave:

- La tecnologia può migliorare le nostre vite, ma richiede un utilizzo consapevole per evitare impatti negativi sul benessere.
- Adottare sane abitudini digitali favorisce la lucidità mentale e uno stile di vita equilibrato.
- Piccoli cambiamenti nella routine quotidiana possono portare a notevoli miglioramenti del benessere generale.



TIPO DI LEZIONE:





## Fase 1

# Cos'è il benessere digitale?

Il benessere digitale si riferisce alla pratica intenzionale di mantenere un rapporto sano con la tecnologia per garantire che migliori, anziché compromettere il benessere mentale, emotivo e sociale.

**Discutere la sua rilevanza nella vita moderna:** nell'attuale era digitale frenetica, la tecnologia gioca un ruolo centrale nella comunicazione, nel lavoro e nell'intrattenimento. Sebbene offra numerosi vantaggi, un uso eccessivo o un coinvolgimento disattento possono portare a stress, riduzione della concentrazione e impatti negativi sulle relazioni e sulla salute mentale. Dare priorità al benessere digitale aiuta le persone a sfruttare i vantaggi della tecnologia, mitigandone al contempo i potenziali svantaggi.



## Fase 1

# Cos'è il benessere digitale?

**Breve attività di gruppo: "Riflettiamo su come la tecnologia arricchisce o peggiora la nostra vita quotidiana".**

- Discutete in coppia o in piccoli gruppi di casi specifici in cui la tecnologia ha influenzato positivamente o negativamente le vostre routine, relazioni o emozioni. Potete condividere degli spunti chiave con il gruppo.
- Diapositiva 2: Il ruolo della mindfulness nelle abitudini digitali
- Spiegazione delle tecniche di consapevolezza (ad esempio, "Fermatevi prima di scorrere").
- Discussione: "Cosa vi motiva a utilizzare la tecnologia?"

**Il ruolo della mindfulness nelle abitudini digitali:** la mindfulness implica essere pienamente presenti e consapevoli delle proprie azioni e del loro impatto, incluso il modo in cui si utilizza la tecnologia. Nelle abitudini digitali, la mindfulness aiuta a:

- Riconoscere i fattori scatenanti emotivi che portano all'uso impulsivo.
- Fermarsi e riflettere prima di impegnarsi in attività digitali
- Coltivare interazioni mirate.



## Fase 2

# Esplorare le abitudini digitali per il benessere dei giovani

**Obiettivo:** comprendere in che modo le abitudini digitali influiscono sul benessere dei giovani e individuare strategie per migliorarle.

### Attività di riflessione di gruppo:

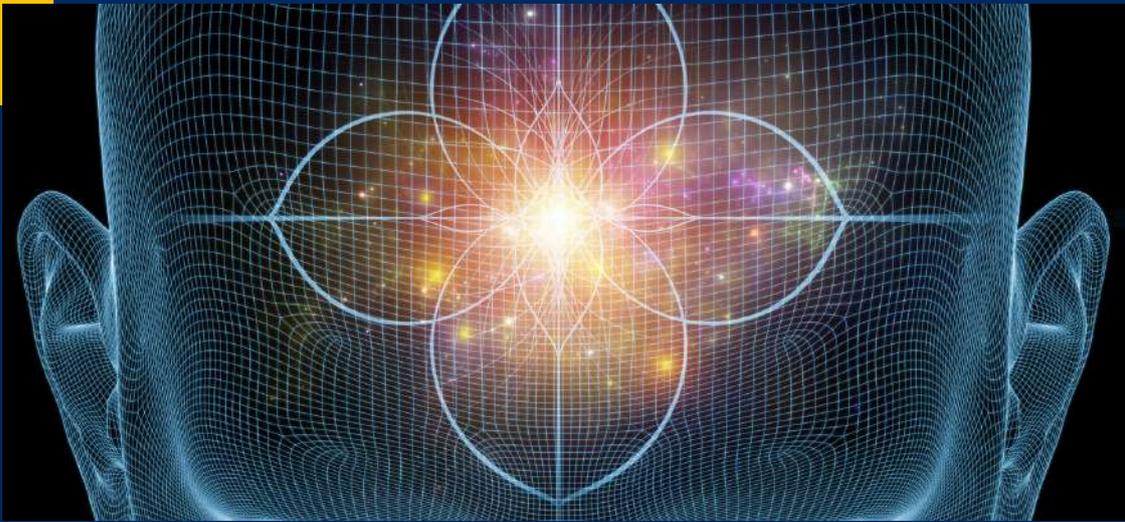
- In piccoli gruppi, create una "Mappa digitale del benessere" personale:
  - Influenze positive: Identificate app o attività che migliorano l'umore o la produttività.
  - Influenze negative: Identificate i fattori scatenanti o le abitudini che portano a stress, confronti o affaticamento.
  - Obiettivi di miglioramento: Stabilite un obiettivo specifico per migliorare il vostro rapporto con la tecnologia (ad esempio, ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi prima di andare a letto).
- Condividete le mappe per favorire il supporto tra pari e la condivisione delle idee.

### Attività aggiuntiva:

- Discussioni basate su scenari: presentate scenari come l'uso eccessivo dei social media, il bullismo online o la FOMO (Fear of Missing Out). In piccoli gruppi, discutete:
  - L'impatto emotivo di ciascuno scenario.
  - Risposte consapevoli e resilienti per superare le sfide.

### Riflessione:

- "In che modo comprendere le vostre abitudini digitali vi aiuta a fare scelte più consapevoli?"
- "Quali cambiamenti potete implementare immediatamente per migliorare il vostro benessere digitale?"



## Fase 2

# Esplorare le abitudini digitali per il benessere dei giovani

## Strategie per il benessere digitale dei giovani

Approcci pratici su misura per i giovani:

- Create degli "spazi privi di tecnologia" all'interno della vostra vita, d es. in camera da letto, o durante il tempo trascorso in famiglia.
- Utilizzate app o impostazioni del dispositivo per monitorare e limitare il tempo trascorso davanti allo schermo.
- Prendetevi dei "momenti di consapevolezza", come scrivere un diario o respirare profondamente, prima e dopo l'uso dei dispositivi digitali.
- Sostituite il consumo passivo (ad esempio lo scorrimento) con un coinvolgimento attivo (ad esempio la creazione di contenuti).

## Brainstorming di gruppo:

"Quali strategie avete usato per migliorare le vostre abitudini digitali?"

"Quali ostacoli rendono difficile mantenere queste abitudini?"



### Fase 3

## Creare sane abitudini digitali

### Suggerimenti per mantenere un equilibrio:

- Limitate l'uso dei social media a orari specifici della giornata.
- Sostituite il tempo trascorso davanti allo schermo con interazioni faccia a faccia.
- Mettete in pratica la "regola dei 30 minuti": fate delle pause ogni mezz'ora durante le sessioni online.

### Brainstorming di gruppo

Ponetevi delle domande, come:

- "Quali fattori scatenanti vi portano a fare un uso eccessivo dei social media o della tecnologia?"
- "In che modo queste abitudini influiscono sul vostro benessere fisico e mentale?"
- "Quali piccoli cambiamenti potrebbero aiutarvi a raggiungere un maggiore equilibrio?"

Raccogliamo le risposte su una lavagna o su uno spazio digitale condiviso, per identificare i temi ricorrenti.



## Fase 3

# Creare sane abitudini digitali

## Personalizzazione di ciascun approccio

### Attività - Elaborazione di un "Piano di Benessere Digitale":

- Identificare le sfide attuali: elencate le vostre 3 principali sfide legate alle abitudini digitali (ad esempio, difficoltà a disconnettersi, sentirsi distratti).
- Stabilite obiettivi chiari e realizzabili, specifici e misurabili, come: "Per una settimana eviterò di controllare il telefono durante i pasti"; "Farò una pausa consapevole di 5 minuti ogni ora mentre lavoro online".
- Sviluppate azioni di supporto: per ogni obiettivo, scrivete una o due azioni che intraprenderete per renderlo raggiungibile.
- Condividete i vostri piani: dividete in coppie e presentate a vicenda i vostri piani. Fornitevi poi a vicenda un feedback di supporto e suggerimenti per migliorare.

### Domande di riflessione:

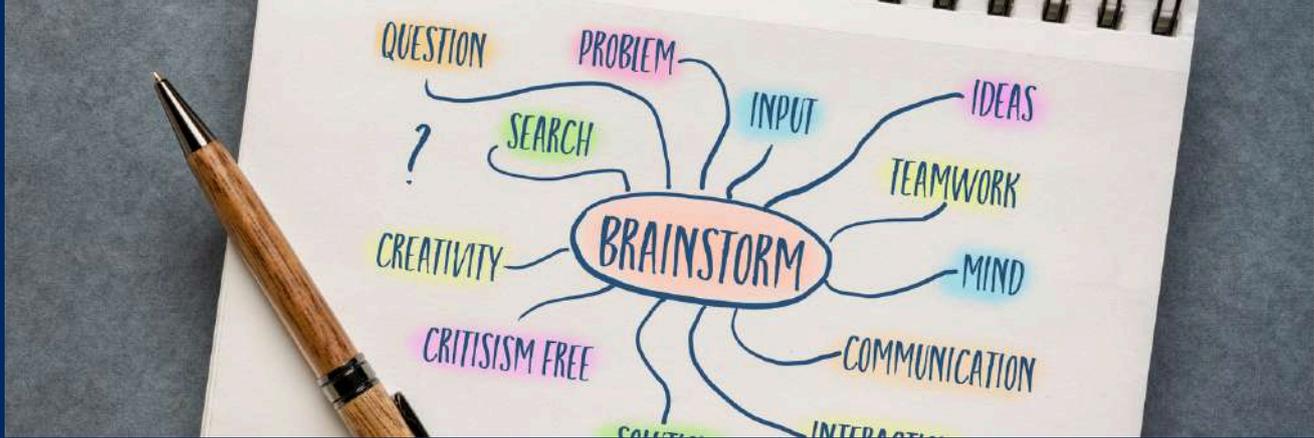
- "In che modo questi cambiamenti miglioreranno la vostra routine quotidiana?"
- "Quali sfide potreste incontrare e come potete superarle?"

## Fase 4

# Discussione finale e conclusioni

Per concludere la nostra sessione, prendiamoci un momento per riflettere su ciò che abbiamo esplorato oggi e su come possiamo applicarlo alle nostre vite. Alzi la mano chi di voi si è mai ritrovato a scorrere le pagine più a lungo del previsto o a sentire che i social media hanno influenzato il proprio umore. Per chi si riconosce in questa situazione, qual è una strategia emersa dalla discussione di oggi che potrebbe aiutarvi a stabilire limiti più definiti? Riflettiamo su come possiamo sostenerci a vicenda: come potremmo incoraggiare un amico ad essere più consapevole nell'uso dei social media? Ricordiamo che anche piccoli cambiamenti possono portare ad abitudini più sane e a un rapporto più positivo con la tecnologia. Grazie a tutti per la vostra attenta partecipazione!





## Riepilogo dei punti chiave

- La tecnologia come strumento: se utilizzata intenzionalmente, la tecnologia può favorire l'apprendimento, la connessione e la creatività. Dare priorità a un uso consapevole ne aumenta i benefici, riducendo al contempo lo stress.
- Stabilire dei limiti: stabilire dei limiti all'uso della tecnologia crea equilibrio e chiarezza. Tecniche come "momenti e spazi privi di tecnologia", notifiche silenziate e limiti di utilizzo sono strumenti pratici.
- Resilienza nell'era digitale: sviluppare la resilienza aiuta ad affrontare sfide come il confronto o la negatività online. Risposte consapevoli e reti di supporto sono strategie chiave.
- Cultura digitale positiva: incoraggiare abitudini responsabili, promuovere una comunicazione rispettosa e creare contenuti edificanti contribuiscono a creare un ambiente online più sano.
- Supporto collettivo: coinvolgere i compagni, colleghi e le comunità nell'adozione di abitudini digitali consapevoli contribuisce a creare una cultura digitale solidale e fiorente.



# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

## Obiettivi

- Esplorare strumenti pratici per promuovere un uso equilibrato dei social media.
- Scoprire strategie per sviluppare la resilienza di fronte alle esperienze negative online.
- Incoraggiare gli studenti a sviluppare il pensiero critico per adottare abitudini digitali consapevoli.
- Promuovere comportamenti positivi online attraverso iniziative basate sulla comunità.

## Materiali necessari

- Proiettore e schermo per presentazioni video e visive.
- Altoparlanti per garantire un audio chiaro durante le discussioni e i video.
- Computer portatile o altro dispositivo, per la riproduzione di video e la facilitazione delle lezioni.
- Materiale didattico che riassume le strategie e i punti chiave, e istruzioni per le attività.
- Cartellone, o lavagna (a fogli o fissa), per raccogliere idee e riflessioni del gruppo.
- Quaderni o fogli per far sì che i partecipanti possano annotare riflessioni e progetti.
- Penne o matite per prendere appunti e svolgere attività scritte.





## **Fase 1: Introduzione al benessere digitale (10 minuti)**

### **Benvenuto e presentazione:**

Salutate i partecipanti e stabilite un tono amichevole e coinvolgente per la sessione. Spiegate l'obiettivo: esplorare il ruolo della tecnologia nella vita quotidiana e come un coinvolgimento consapevole possa contribuire al benessere mentale, emotivo e sociale. Descrivete brevemente lo svolgimento della sessione, evidenziando le discussioni e le attività interattive.

### **Punti chiave della discussione:**

- In che modo la tecnologia influenza la vostra vita quotidiana, sia positivamente che negativamente?
- Quali sono le sfide legate all'uso consapevole della tecnologia?

### **Preparazione dell'educatore:**

- Materiali necessari:
  - Proiettore o schermo per la visione di video
  - Cartellone o lavagna per elencare i punti di discussione
  - Pennarelli o strumenti digitali per il brainstorming
  - Dispense o diapositive che riassumano le idee chiave sul benessere digitale





## **Fase 2: Esplorare le abitudini digitali per il benessere dei giovani (15 minuti)**

### **Obiettivo:**

Comprendere in che modo le abitudini digitali influiscono sul benessere dei giovani e individuare strategie per migliorarle.

### **Attività di riflessione di gruppo:**

I partecipanti creano una "Piano digitale del benessere" personale", in cui identificare e includere:

- Influenze positive: app o attività che migliorano l'umore o la produttività.
- Influenze negative: fattori scatenanti o abitudini che portano a stress, confronti o stanchezza.
- Obiettivi di miglioramento: un obiettivo specifico per migliorare il rapporto dei giovani con la tecnologia (ad esempio, ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi prima di andare a letto).

Alla fine, i partecipanti condivideranno i loro piani in piccoli gruppi per favorire il supporto tra pari e la condivisione delle idee.

### **Attività aggiuntiva - Discussioni basate su scenari:**

Presentate scenari come l'uso eccessivo dei social media, il bullismo online o la FOMO (Fear of Missing Out). In piccoli gruppi, discutete:

- L'impatto emotivo dello scenario.
- Risposte consapevoli e resilienti per superare le sfide.





## **Riflessione:**

- "In che modo comprendere le vostre abitudini digitali vi aiuta a fare scelte più consapevoli?"
- "Quali cambiamenti potete implementare immediatamente per migliorare il vostro benessere digitale?"

## **Strategie per il benessere digitale dei giovani:**

Approcci pratici su misura per i giovani:

- Creare delle "zone prive di tecnologia" negli spazi personali, come la camera da letto, o durante il tempo trascorso in famiglia.
- Utilizzare app o impostazioni del dispositivo per monitorare e limitare il tempo trascorso davanti allo schermo.
- Prendersi dei "momenti di consapevolezza", come scrivere un diario o respirare profondamente, prima e dopo l'uso dei dispositivi digitali.
- Sostituire il consumo passivo (ad esempio lo scorrimento) con un coinvolgimento attivo (ad esempio la creazione di contenuti).

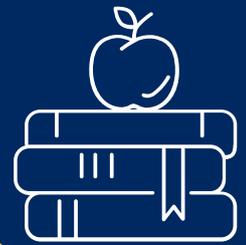
## **Brainstorming di gruppo:**

- "Quali strategie avete provato per migliorare le vostre abitudini digitali?"
- "Quali ostacoli rendono difficile mantenere queste abitudini?"

## **Preparazione dell'educatore:**

Materiali necessari:

- Lavagna per mappare le influenze digitali e per fare brainstorming
- Pennarelli o strumenti digitali per la condivisione di strategie
- Dispense o diapositive che riassumino le strategie per migliorare il benessere digitale



### **Fase 3: Creare sane abitudini digitali (10 min)**

Attività di "Elaborazione di un piano di benessere digitale"

- Identificare le sfide attuali: chiedete ai partecipanti di elencare le loro 3 principali sfide legate alle abitudini digitali (ad esempio, difficoltà a disconnettersi, sentirsi distratti).
- Stabilire obiettivi chiari e realizzabili: incoraggiate obiettivi specifici e misurabili, come: "Per una settimana eviterò di controllare il telefono durante i pasti"; "Farò una pausa consapevole di 5 minuti ogni ora mentre lavoro online."
- Sviluppare azioni di supporto: per ogni obiettivo, fate scrivere ai partecipanti una o due azioni che intraprenderanno per renderlo raggiungibile.

**Condivisone:** dividete i partecipanti in coppie e fate loro presentare reciprocamente i propri piani. Incoraggiateli a fornire feedback di supporto e suggerimenti per migliorare.

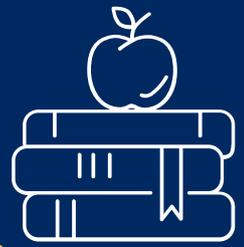
#### **Domande di riflessione:**

- "In che modo questi cambiamenti miglioreranno la vostra routine quotidiana?"
- "Quali sfide potreste incontrare e come potete superarle?"

#### **Preparazione dell'educatore:**

Materiali necessari:

- Cartellone o lavagna per elencare sfide e obiettivi
- Pennarelli o strumenti digitali per la condivisione dei piani
- Dispense o diapositive che riassumino le strategie di definizione degli obiettivi per il benessere digitale



## **Fase 4 Discussione finale e conclusioni (5 min):**

### **Riflessione conclusiva:**

- **Per concludere la sessione, dedicare un momento per riflettere su** ciò di cui si è parlato, e su come applicarlo alla propria vita quotidiana.
- Spunto di discussione: "Alzate la mano se vi è mai capitato di scorrere la pagina più a lungo del previsto o di sentire che i social media influenzassero il vostro umore. Per chi si riconosce in questo, qual è una strategia emersa dalla discussione di oggi che pensate possa aiutarvi a stabilire limiti più definiti?"

### **Incoraggiare il supporto tra pari:**

Spunto di discussione: "Come potreste incoraggiare un amico a usare i social media in modo più consapevole?"

**Punto chiave:** ricordate che anche piccoli cambiamenti possono portare ad abitudini più sane e a un rapporto più positivo con la tecnologia.

### **Preparazione dell'educatore:**

Materiali necessari:

- Cartellone o lavagna per registrare i punti chiave della discussione
- Pennarelli o strumenti digitali per il brainstorming
- Diapositive che riassumino i principali punti della sessione



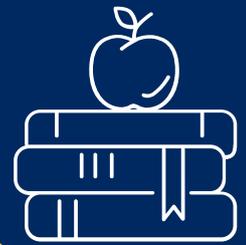


## **Messaggio di chiusura**

Ringraziate i partecipanti per la loro apertura, curiosità e impegno durante la sessione.

Ricordate loro: "Anche piccoli cambiamenti possono portare a grandi trasformazioni nel modo in cui interagite con la tecnologia e date priorità al vostro benessere. Intraprendendo questi passi, non solo aiuterete voi stessi, ma ispirerete anche chi vi circonda ad approcciarsi ai social media con intenzione e consapevolezza. Mentre sviluppate abitudini digitali più sane, ricordate che questo percorso non solo vi avvantaggia, ma può creare un effetto domino nella vostra comunità, incoraggiando altri a seguire il vostro esempio".

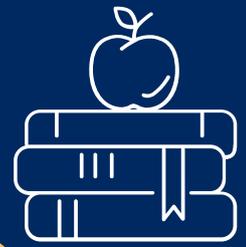




## Attività di follow-up e/o da svolgere a casa

- Chiedete agli studenti di scrivere un breve riassunto dei concetti chiave che hanno appreso con parole proprie, concentrandosi su come la mindfulness possa essere applicata alle loro abitudini digitali. Potete fornire risorse online come esercizi, video o contenuti interattivi che li aiutino a esplorare la pratica della mindfulness digitale, ovvero la consapevolezza del loro consumo e delle loro interazioni digitali.
- Un ottimo modo per far sì che l'apprendimento resti radicato è chiedere agli studenti di ricercare come i principi del benessere digitale e della consapevolezza si applichino alla vita reale, per poi presentare le loro scoperte alla classe.
- Per una revisione coinvolgente, create un quiz divertente, ad esempio utilizzando Kahoot!, per aiutare gli studenti a ricordare le principali strategie di consapevolezza, come fermarsi prima di scorrere o limitare il tempo trascorso davanti allo schermo.
- Inoltre, incoraggiate gli studenti a spiegare a un familiare ciò che hanno imparato e chiedete loro di riflettere su questa esperienza per iscritto.
- Per approfondire la comprensione, assegnate un articolo o un video correlato alla consapevolezza digitale e chiedete agli studenti di rispondere a domande stimolanti o di condividere le loro riflessioni.
- Infine, chiedete agli studenti di tenere un diario di apprendimento in cui riflettere sulle proprie abitudini digitali, praticare la consapevolezza e annotare gli aspetti in cui vorrebbero migliorare.

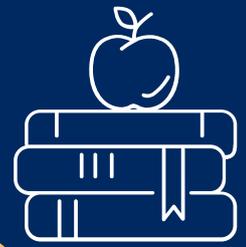




## **Suggerimenti per gli insegnanti**

Per massimizzare il coinvolgimento, incoraggiate la partecipazione attiva ponendo domande aperte e promuovendo la collaborazione di gruppo, in particolare su come gli studenti possono integrare la consapevolezza digitale nella loro routine quotidiana. Utilizzate una varietà di metodi didattici, come giochi di ruolo, discussioni e l'integrazione della tecnologia, per mantenere vivo l'interesse degli studenti e migliorarne la comprensione. Infine, adattate le attività ai diversi livelli di apprendimento, offrendo supporto aggiuntivo a chi ne ha bisogno e sfide aggiuntive per gli studenti più avanzati.





## Strumenti

### Kahoot!



Una piattaforma di apprendimento interattiva basata sul gioco che consente agli insegnanti di creare quiz, sondaggi e questionari per rafforzare i concetti insegnati nella Lezione 3.4. È un modo divertente per rivedere il materiale, promuovendo al contempo il coinvolgimento degli studenti e il feedback in tempo reale.

**Link:** <https://kahoot.com/>

### Edpuzzle



Una piattaforma che permette agli insegnanti di creare videolezioni interattive integrando domande, appunti e quiz nei video. Gli insegnanti possono utilizzare Edpuzzle per rafforzare i concetti chiave della lezione integrando contenuti multimediali e valutare la comprensione degli studenti attraverso le domande integrate.

**Link:** <https://edpuzzle.com/>



## Riferimenti

- Center for Humane Technology. (n.d.). Risorse per un uso consapevole della tecnologia. Tratto da: <https://www.humanetech.com>
- Dube, L. e Gagné, C. (2020). Uso consapevole della tecnologia: una guida moderna al benessere digitale. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (28 novembre 2018). L'equilibrio tra vita e tecnologia [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=yIGZ7rIG8wE>
- Choi, K. M. e Lee, D. (2021). Benessere digitale per i giovani: esplorare il ruolo della tecnologia nella salute mentale e nel benessere. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X. e Zhou, L. (2019). Costruire sane abitudini digitali per il benessere nell'era digitale. *Journal of Behavioral Health*, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





## QUIZ

### **1. In cosa consiste il benessere digitale?**

- A) In un uso limitato della tecnologia
- B) In un approccio equilibrato all'uso consapevole della tecnologia
- C) In utilizzare le app il più possibile
- D) In evitare completamente i social media

### **2. Quale di questi è un esempio di sana abitudine digitale?**

- A) Controllare immediatamente le notifiche
- B) Impostare orari specifici senza tecnologia
- C) Fare più cose contemporaneamente su più schermi
- D) Usare il telefono prima di andare a letto

### **3. Qual è uno dei benefici della consapevolezza nelle abitudini digitali?**

- A) Aumenta il tempo trascorso davanti allo schermo
- B) Promuove l'uso impulsivo dei dispositivi digitali
- C) Migliora la concentrazione e dell'equilibrio
- D) Evita l'uso di ogni tipo di tecnologia





## QUIZ

### **4. Perché è importante creare momenti "privi di social media"?**

- A) Per disconnettersi e concentrarsi su altre attività
- B) Per recuperare tutte le notifiche in un secondo momento
- C) Per seguire le tendenze in modo più efficiente
- D) Per aumentare la presenza online

### **5. Qual è una sfida nel definire i confini digitali?**

- A) Mancanza di strumenti
- B) Resistenza al cambiamento
- C) I social media semplificano le cose
- D) Nessuna delle precedenti





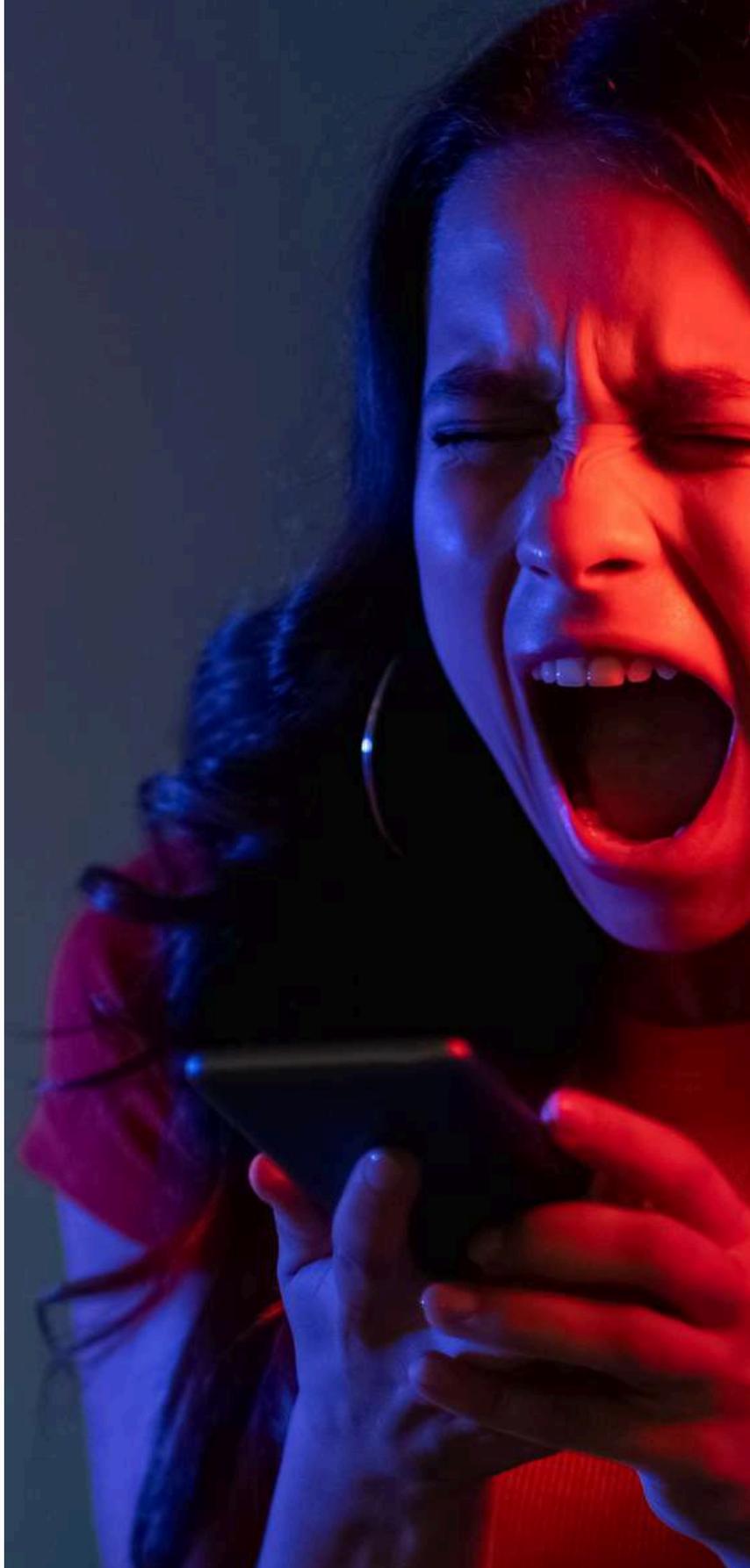
# Soluzioni

- Domanda 1: B
- Domanda 2: B
- Domanda 3: C
- Domanda 4: A
- Domanda 5: B





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli 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.