



MODULO 6

DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity

erasmediah.eu

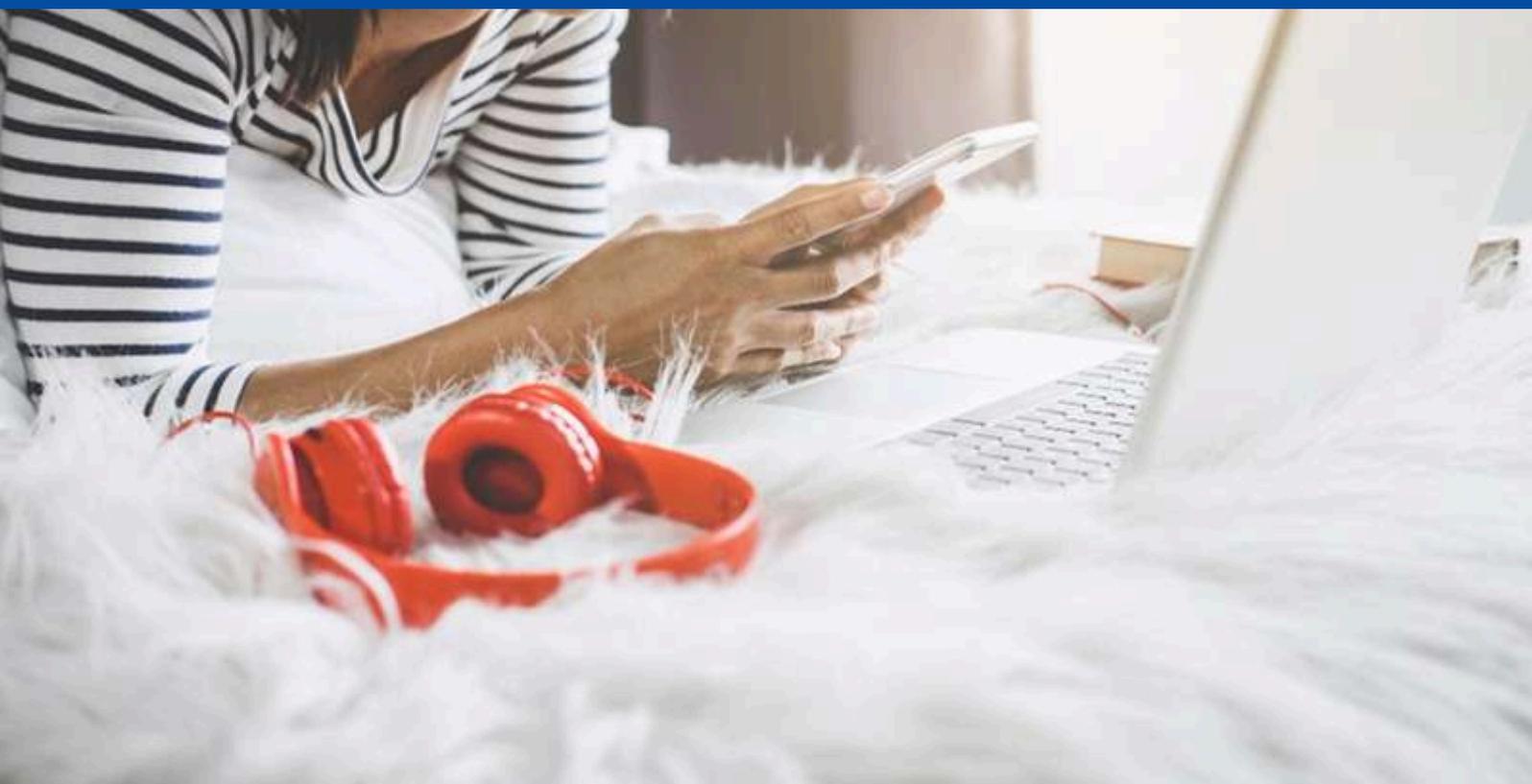


**Co-funded by
the European Union**



Lezione 6.2

Creare sane abitudini online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 6.2

Strategie di disintossicazione dai social media

Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere i vantaggi di mantenere sane abitudini online.
- Introdurre strategie per bilanciare le attività digitali e offline.
- Promuovere la consapevolezza del tempo trascorso davanti allo schermo e del suo impatto.

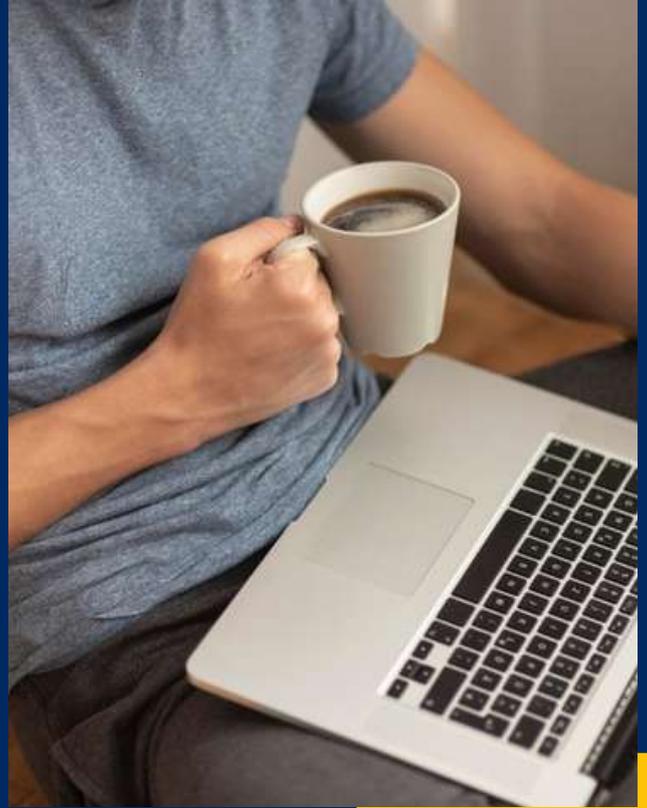
Messaggio/i chiave:

- Le sane abitudini online contribuiscono al benessere mentale e alla produttività.
- Bilanciare l'uso del digitale con le attività offline migliora la qualità della vita.
- Piccoli cambiamenti intenzionali possono portare a miglioramenti sostenibili nelle abitudini digitali.



TIPO DI LEZIONE:





Panoramica della lezione

Questa lezione si concentra sull'aiutare i partecipanti a sviluppare sane abitudini online per migliorare il loro benessere mentale e fisico. Attraverso l'auto-riflessione, discussioni di gruppo e attività guidate, i partecipanti identificheranno i loro attuali comportamenti online e creeranno strategie personalizzate per uno stile di vita digitale equilibrato.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

1. Introduzione alle sane abitudini online (10 min)
2. Identificazione di fattori scatenanti e soluzioni (15 min)
3. Sviluppo della strategia (15 min)
4. Discussione conclusiva e impegni (5 min)



Passo 1

Introduzione alle sane abitudini online

Partecipa a una discussione di gruppo per esplorare l'importanza di sane abitudini digitali e condividere esperienze personali e strategie per gestire il tempo trascorso davanti allo schermo.

Video consigliato:

[Mantenere sane abitudini con i social media](#)

Cinque passaggi per creare sane abitudini digitali:

1. **Fare pause** - Allontanati regolarmente dagli schermi per ritrovare la concentrazione e ricaricarti. Evita di sostituire un'attività sullo schermo (ad esempio, il lavoro) con un'altra (ad esempio, Netflix). Piuttosto, bilancia il tempo trascorso davanti allo schermo con attività offline.
2. **Ridurre al minimo le distrazioni:** Disattiva le notifiche e disconnettiti dai social media per concentrarti meglio. Meno distrazioni significano un lavoro più soddisfacente e produttivo.
3. **Evitare gli schermi prima di dormire:** Evita gli schermi un'ora prima di dormire per migliorare il riposo. Informa i tuoi amici della tua politica "no risposte tardi" per evitare interruzioni.
4. **Essere consapevole dell'utilizzo:** Monitora il tempo che trascorri davanti allo schermo e sii consapevole di come lo impieghi. Usa app per monitorare e gestire le tue abitudini.
5. **Controllare l'umore:** Osserva come le attività online influiscono sul tuo benessere. Limita il tempo dedicato ad attività che abbassano il tuo umore, sostituendole con altre che ti migliorano.



Passo 1

Introduzione alle sane abitudini online

Punti di discussione:

Perché pensi che gestire il tempo trascorso davanti allo schermo sia importante per il nostro benessere?

Quali sono i segnali che potrebbero indicare la necessità di una disintossicazione dai social media?

Quale delle cinque abitudini metti già in pratica? Raccontaci come ha influenzato la tua vita quotidiana.

Ci sono abitudini nell'elenco che trovi difficili? Perché?

Riesci a pensare ad altre strategie per sviluppare abitudini digitali più sane?



Passo 2

Identificazione di fattori scatenanti e soluzioni

In coppia con un compagno rifletti sulle situazioni o emozioni comuni che potrebbero indurre a trascorrere troppo tempo online, come noia, stress o solitudine. Una volta identificati alcuni fattori scatenanti, rifletti su come affrontarli in modo pratico.

Per guidare la discussione, prendi in considerazione le seguenti domande:

- Quali emozioni o situazioni ti portano a trascorrere troppo tempo online?
- Come puoi sostituire queste abitudini con alternative offline più sane?

Ecco alcuni esempi per iniziare:

- Fattore scatenante: Stress o ansia.
 - Soluzione: Praticare tecniche di consapevolezza o dedicarsi ad attività fisiche come camminare o fare stretching.
- Fattore scatenante: Noia.
 - Soluzione: Programmare hobby, letture o altre attività offline durante il tempo libero.

Dopo aver discusso di questi fattori scatenanti e delle relative soluzioni, condividi le tue intuizioni con il gruppo più ampio e osserva come altri potrebbero avere schemi simili o strategie diverse per affrontarli.



Passo 2

Identificazione di fattori scatenanti e soluzioni

Fattori scatenanti comuni per un uso eccessivo di Internet:

- **Problemi di salute mentale:** Ansia, depressione o ADHD possono indurre le persone a cercare conforto nelle attività online.
- **Fattori ambientali:** Conflitti familiari, mancanza di interazione sociale offline o esposizione costante a dispositivi digitali.
- **Fattori psicologici:** Bassa autostima, impulsività o bisogno di approvazione sociale.
- **Accessibilità e disponibilità:** La facilità di accesso ai dispositivi abilitati a Internet ne incoraggia l'uso prolungato.

Strategie per affrontare i fattori scatenanti:

- **Consapevolezza:** Usa app di meditazione o esercizi di respirazione per rimanere presente.
- **Pause programmate:** Stabilisci orari regolari per allontanarti dagli schermi.
- **Attività alternative:** Dedicarsi ad hobby, fare esercizio fisico o socializzare di persona per ridurre la dipendenza dalle interazioni digitali.

Sviluppo della strategia

Esempio di modello

Limiti di tempo per le app

App da limitare	Streaming	Social media	Gioco d'azzardo
Limiti di tempo giornalieri	2 ore	2 ore	1 ora

Pianificazione delle attività offline

Attività quotidiane offline	Lettura	Fare esercizio	Hobby
Blocchi di tempo per attività offline	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

Gestione delle notifiche

App con notifiche disattivate	Facebook	Instagram	Gmail
Ore di silenzio	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

Obiettivi raggiungibili

Piccoli obiettivi per la settimana	Limitare i social media a 2 ore al giorno	Dedica 1 ora a un nuovo hobby
Monitoraggio dei progressi	Fatto	



Passo 3

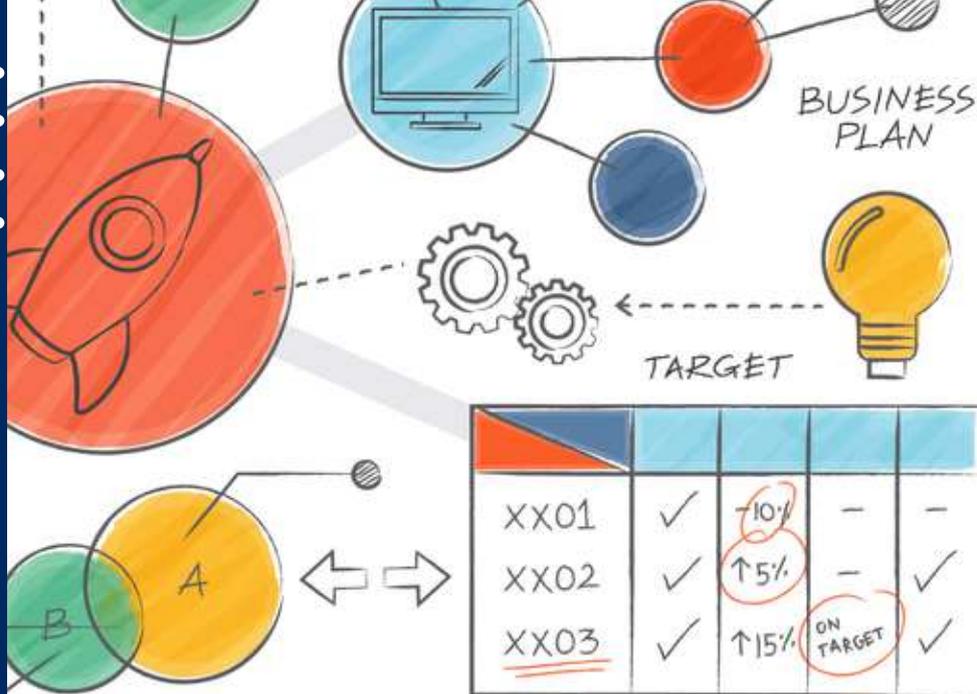
Sviluppo della strategia

Utilizzando il modello fornito, delinea un piano personalizzato per migliorare le tue abitudini online e integrare più attività offline nella tua giornata.

Compila il modello:

1. Identifica le app: elenca le app che usi più frequentemente e stabilisci dei limiti di tempo per ciascuna. Fai attenzione a quali app tendono a farti perdere più tempo.
2. Pianifica attività offline: pianifica almeno un'attività offline al giorno per interrompere il tempo trascorso davanti allo schermo. Queste possono includere attività come camminare, leggere o dedicarsi a un hobby.
3. Regola le notifiche: decidi quali notifiche delle app vuoi disattivare e imposta orari silenziosi per i tuoi dispositivi per evitare distrazioni nei momenti critici.
4. Stabilisci obiettivi raggiungibili: stabilisci 2-3 piccoli obiettivi raggiungibili per la settimana. Questi potrebbero includere la riduzione del tempo dedicato a determinate app, l'aumento delle attività offline o la pratica della consapevolezza.

Riflessione: scrivi un breve paragrafo su come ti aspetti che questo piano migliori la tua concentrazione, la tua produttività o il tuo benessere generale. Pensa a come ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo e aumentare le attività offline potrebbe aiutarti a sentirti più energico o equilibrato.



Passo 3

Sviluppo della strategia

Componenti chiave di un piano digitale sano:

- Limiti di tempo per app specifiche:** Identifica le app che ti occupano più tempo e imposta limiti giornalieri gestibili.
- Pianificazione delle attività offline:** Pianifica attività offline come esercizio fisico, hobby o tempo per la famiglia per creare un equilibrio.
- Gestione delle notifiche:** Disattiva le notifiche non necessarie e stabilisci orari di silenzio per ridurre le distrazioni.
- Obiettivi piccoli e raggiungibili:**
 - Ridurre l'uso dei social media di 30 minuti al giorno.
 - Dedica 1 ora al giorno a un hobby non digitale.

Discussione conclusiva e impegni

Piccoli e costanti cambiamenti nelle tue abitudini digitali sono più sostenibili di cambiamenti drastici. Inizia concentrandoti su un'azione gestibile che puoi implementare oggi stesso. Questo sarà il tuo primo passo verso il miglioramento del tuo benessere digitale.

Riflessione:

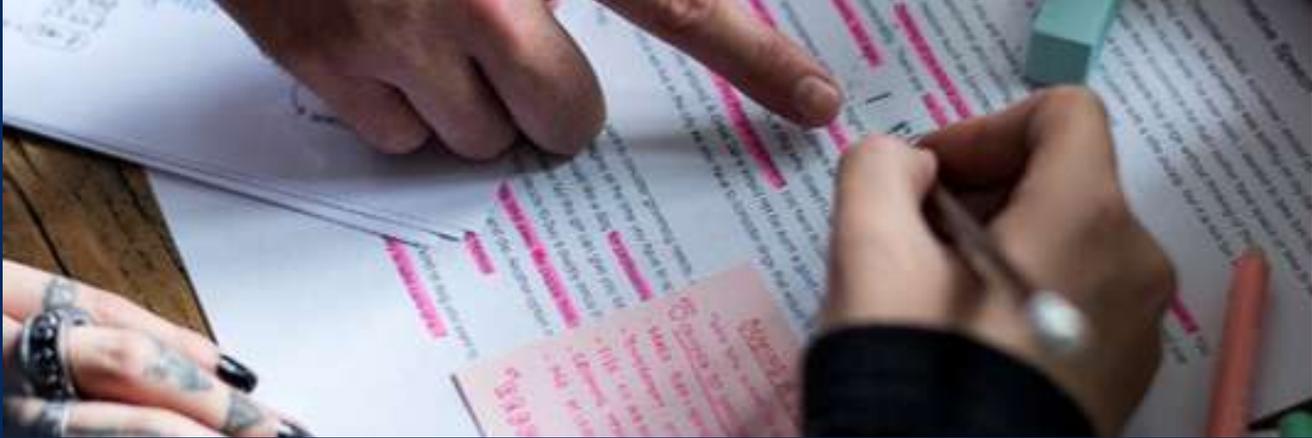
- Esamina il piano che hai sviluppato e rifletti sui cambiamenti che puoi apportare oggi.
- Scegli un piccolo cambiamento gestibile da cui puoi iniziare, qualcosa che ti sembra realizzabile.
- Potrebbe trattarsi di ridurre il tempo trascorso sullo schermo di una particolare app, programmare un'attività offline giornaliera o disattivare le notifiche in determinati orari.

Condividi il tuo impegno:

- Condividi con il gruppo l'azione che ti sei impegnato a compiere.
- Rifletti su come questo cambiamento avrà un impatto sul tuo benessere generale, ad esempio migliorando la tua salute mentale, la tua concentrazione o le tue relazioni.
- Condividendo il tuo impegno, rafforzi la tua decisione e fai il primo passo verso abitudini digitali più sane.

Ricorda che piccoli cambiamenti costanti possono portare a miglioramenti a lungo termine del tuo benessere digitale.





Riepilogo dei punti chiave

- **Essere consapevoli delle proprie abitudini online può migliorare la salute mentale ed emotiva.**
- **Semplici accorgimenti, come stabilire limiti di tempo e dare priorità alle attività offline, possono fare una grande differenza.**
- **Creare sane abitudini online è un processo continuo.**
- **I cambiamenti piccoli e gestibili sono più efficaci di quelli drastici.**
- **Creare senso di responsabilità attraverso sistemi di supporto (famiglia, amici) può aiutare a mantenere abitudini positive.**
- **Monitorare il tempo trascorso davanti allo schermo e riflettere sul suo impatto può portare a una maggiore consapevolezza e a decisioni informate.**



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Questa lezione si propone di aiutare i partecipanti a riconoscere le cattive abitudini online e di fornire loro strumenti pratici per costruire uno stile di vita digitale equilibrato.

Materiali necessari:

- Proiettore e schermo
- Computer portatile o dispositivo per la riproduzione video
- Modelli di strategia
- Penne o matite





Fase 1: Introduzione alle sane abitudini online (10 min)

Dai un caloroso benvenuto ai partecipanti, introducendo l'obiettivo della sessione sull'importanza di sane abitudini digitali e su come raggiungerle in 5 semplici passaggi. Presenta una breve panoramica della struttura del workshop; se hai tempo a disposizione, puoi anche presentare un video:

Video consigliato:

[Mantenere sane abitudini con i social media](#)

Presenta e discuti con i partecipanti i 5 passaggi per creare sane abitudini digitali.





Fase 2: Identificazione di fattori scatenanti e soluzioni (15 min)

Fornisci a ogni partecipante un foglio di lavoro per elencare le situazioni in cui utilizzano eccessivamente gli schermi. Incoraggiali a riflettere sui momenti in cui ricorrono ai dispositivi digitali per noia, stress, solitudine o altri fattori scatenanti.

In coppia, i partecipanti dovranno discutere le loro risposte e condividere le loro esperienze personali su ciò che li spinge a trascorrere troppo tempo online. Chiedere:

- Quali situazioni o emozioni ti portano a trascorrere troppo tempo online?
- Riesci a identificare schemi o fattori scatenanti specifici che causano questo fenomeno?

Dopo aver discusso dei fattori scatenanti, ogni coppia dovrebbe fare un brainstorming su soluzioni pratiche per sostituire gli schemi malsani con alternative più sane.

Esempio:

Fattore scatenante: stress o ansia → Soluzione: praticare tecniche di consapevolezza o dedicarsi ad attività fisica.

Riunisci la classe e chiedi a ogni coppia di condividere un fattore scatenante e una soluzione di cui hanno discusso. Annota le intuizioni chiave su una lavagna, in modo che tutti possano vederle.





Fase 3: Sviluppo della strategia (15 min)

Modello pulito

Limiti di tempo per le app

App da limitare			
Limiti di tempo giornalieri			

Pianificazione delle attività offline

Attività quotidiane offline			
Blocchi di tempo per attività offline			

Gestione delle notifiche

App con notifiche disattivate			
Ore di silenzio			

Obiettivi raggiungibili

Piccoli obiettivi per la settimana		
Monitoraggio dei progressi		





Fase 3: Sviluppo della strategia (15 min)

Stampa il modello pulito dalla pagina precedente per ogni partecipante (o distribuisco in formato digitale, se ritieni).

Famigliarizza con il modello, che include sezioni sui limiti di tempo per le app, sulla pianificazione delle attività offline, sulla gestione delle notifiche e sugli obiettivi raggiungibili.

L'obiettivo di questo compito è che i partecipanti creino un piano personalizzato per abitudini online più sane, delineando i propri comportamenti digitali e stabilendo limiti pratici.

Spiega brevemente ogni sezione del modello e chiedi ai partecipanti di completarlo compilando le sezioni con i loro piani specifici. Incoraggiali a essere realistici e pratici quando decidono limiti di tempo, attività offline e notifiche da disattivare.

Se i partecipanti hanno difficoltà a iniziare, offri suggerimenti o esempi per ogni sezione.

Incoraggia i partecipanti a dare priorità alle attività offline che promuovono il rilassamento e l'interazione sociale.

Dopo aver completato il modello, chiedi ai partecipanti di scrivere un breve paragrafo (2-3 frasi) su come si aspettano che questo piano migliori la loro concentrazione, produttività o benessere.

Se il tempo lo consente, invita i partecipanti a condividere con il gruppo uno o due obiettivi che si sono prefissati.





Fase 4 Discussione conclusiva e impegni (5 min)

Incoraggia i partecipanti a riflettere sui loro piani personalizzati di benessere digitale e a impegnarsi a implementare immediatamente un piccolo cambiamento.

Inizia sottolineando l'importanza di cambiamenti graduali nelle abitudini digitali. Sottolinea che piccoli e costanti cambiamenti sono più sostenibili di cambiamenti drastici e che anche piccole azioni possono avere un grande impatto sul benessere generale.

Ricorda ai partecipanti che prendendo il controllo del tempo trascorso davanti allo schermo, possono migliorare la loro salute mentale, la produttività e le relazioni. Col tempo, queste abitudini positive porteranno a una vita digitale più equilibrata e appagante.

Chiedi ai partecipanti di scegliere un'azione piccola e gestibile che possano iniziare a implementare immediatamente. Potrebbe trattarsi di impostare un limite di tempo per un'app, pianificare un'attività offline o disattivare le notifiche per determinate app.

Invita ogni partecipante a condividere l'azione che ha scelto di attuare. Chiedigli di spiegare brevemente in che modo questo cambiamento migliorerà il suo benessere generale.

Concludi ricordando ai partecipanti che sviluppare abitudini digitali più sane è un processo continuo. Incoraggiali a verificare regolarmente il loro piano e ad apportare modifiche, se necessario. Questo contribuirà al loro successo a lungo termine.





Attività di follow-up e da svolgere a casa

- **Revisione settimanale:** Incoraggiare i partecipanti a valutare settimanalmente le proprie abitudini digitali e ad adattare gli obiettivi secondo necessità.
- **Controllo di responsabilità:** Formare coppie di partecipanti per sostenersi a vicenda nei loro sforzi.

Suggerimenti per gli insegnanti:

Incoraggiate i partecipanti a riflettere sui fattori scatenanti emotivi o situazionali, come lo stress o la noia, e sul loro impatto sul tempo trascorso davanti allo schermo.

Creare un ambiente di supporto in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere i propri impegni.

Se c'è tempo, agevolare brevi discussioni sulle potenziali sfide e su come superarle, in modo che i partecipanti si sentano preparati al successo.





Strumenti

Habitica



Habitica è un'app gratuita per la gestione delle abitudini e la produttività che tratta la tua vita reale come un gioco. Habitica può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi per essere sano e felice.

[COLLEGAMENTO](#)

Freedom



Con Freedom puoi bloccare facilmente siti web e app che ti distraggono su qualsiasi dispositivo, per rimanere più concentrato e produttivo.

[COLLEGAMENTO](#)



Riferimenti

- KHOU 11 (2019). Mantenere sane abitudini con i social media [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yn7Ndladj1A>
- Hughes G. (2022). Cinque passi verso sane abitudini digitali. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Benessere digitale: come avere una dieta digitale sana. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Dipendenza da Internet: definizione, sintomi, cause, effetti e trattamento. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





QUIZ

1. Qual è il vantaggio principale di stabilire limiti di tempo per l'utilizzo dei dispositivi digitali?
 - A. Aumenta il tempo trascorso davanti allo schermo.
 - B. Aiuta a bilanciare le attività online e offline.
 - C. Ti rende più dipendente dalla tecnologia.
 - D. Diminuisce la qualità delle attività online.

2. Quale dei seguenti è un fattore scatenante comune per un uso eccessivo di Internet?
 - A. Essere produttivi.
 - B. Stress emotivo o ansia.
 - C. Trascorrere del tempo all'aperto.
 - D. Partecipare ad hobby offline.

3. Qual è un esempio di strategia per contrastare il tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo?
 - A. Mantenere tutte le notifiche attive per rimanere connesso.
 - B. Pianificare attività quotidiane offline, come l'esercizio fisico.
 - C. Tenere i dispositivi digitali vicino al letto mentre dormi.
 - D. Trascorrere più tempo sui social media per rilassarti.





QUIZ

4. Secondo la lezione, in che modo la consapevolezza può aiutare a gestire il benessere digitale?

- A. Aumentando il tempo trascorso sui social media.
- B. Aiutandoti a diventare più consapevole del tempo che trascorri davanti allo schermo.
- C. Incoraggiandoti a ignorare le attività offline.
- D. Promuovendo l'uso di più dispositivi contemporaneamente.

5. Cosa dovrebbe includere un piano di benessere digitale personalizzato?

- A. Un elenco di tutte le piattaforme di social media che utilizzerai di più.
- B. Un programma giornaliero con solo attività online.
- C. Un limite di tempo per le app, le attività offline e la gestione delle notifiche.
- D. Un tempo illimitato davanti allo schermo per lavoro e svago.





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: B

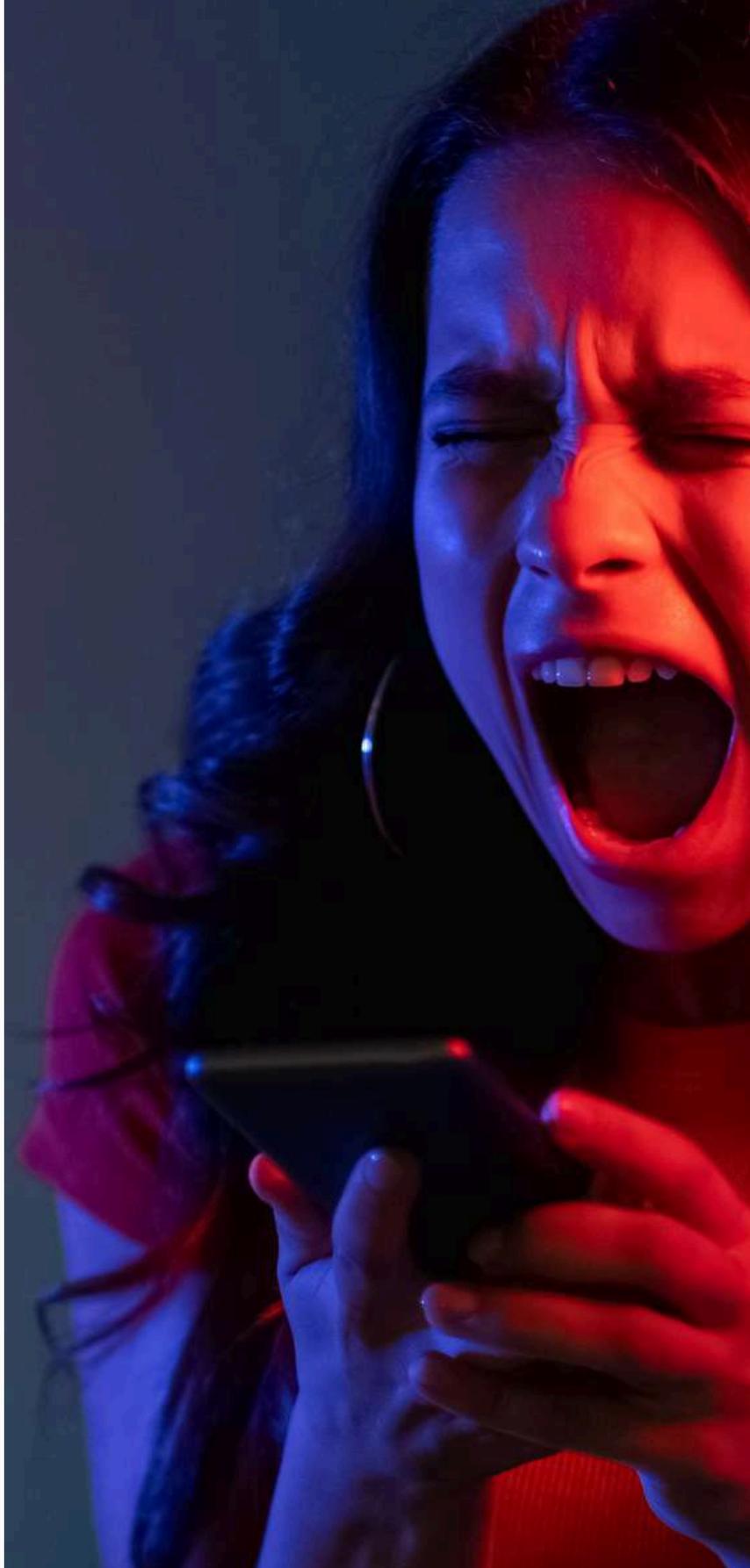
Domanda 4: B

Domanda 5: C





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 essere ritenute responsabili per essi.