



# MODULO 6

# DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity

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



**Co-funded by  
the European Union**



## Lezione 6.3

# Promuovere le attività offline e la salute fisica



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

## Lezione 6.3

# Promuovere le attività offline e la salute fisica

### Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere l'importanza di integrare le attività offline nella loro routine quotidiana.
- Promuovere i benefici per la salute fisica e mentale derivanti dalle attività offline regolari, in particolare quelle che implicano movimento.
- Incoraggiare lo sviluppo di abitudini che favoriscano il benessere fisico attraverso attività all'aperto e offline.

### Messaggio/i chiave:

- La salute fisica è essenziale per il benessere generale e migliora la salute mentale.
- Svolgere attività offline può ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno e aumentare i livelli di energia.
- Piccoli ma costanti sforzi per integrare l'attività fisica nella vita quotidiana possono portare a miglioramenti della salute a lungo termine.



TIPO DI LEZIONE:





# Panoramica della lezione

Questa lezione incoraggia i partecipanti ad allontanarsi dagli schermi e a dedicarsi ad attività offline che promuovono la salute fisica. Concentrandosi sui benefici del movimento fisico e offrendo suggerimenti pratici, i partecipanti svilupperanno strategie per aumentare i propri livelli di attività fisica, riducendo al contempo la sedentarietà.

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

1. Introduzione all'importanza dell'attività fisica (10 min)
2. Identificazione delle opportunità per le attività offline (15 min)
3. Creazione di un piano di attività offline (15 min)
4. Discussione conclusiva e impegni (5 min)



## Passo 1

# Introduzione all'importanza dell'attività fisica

Iniziamo con una breve attività energizzante per metterti in movimento. Inizieremo con qualche minuto di stretching leggero o, se preferisci, una breve passeggiata in casa o all'aperto. L'obiettivo è semplicemente quello di attivare il tuo corpo e aumentare i tuoi livelli di energia.

Dopodiché, prenditi un momento per riflettere: come ti senti? Il tuo umore o la tua energia sono cambiati? Discuteremo di come anche piccoli movimenti possano avere un grande impatto sul tuo benessere.

Punti chiave su cui riflettere:

- L'attività fisica migliora l'umore, aumenta l'energia e favorisce il benessere generale.
- Uno stile di vita sedentario può causare stress, cattiva postura e disagio fisico.
- Semplici attività come camminare, fare giardinaggio o ballare possono aiutarti a contrastare questi effetti negativi e a sentirti meglio per tutto il giorno.



## Passo 1

# Introduzione all'importanza dell'attività fisica

## Come l'esercizio fisico aiuta il tuo benessere

### **Blocca i pensieri negativi**

L'esercizio fisico può aiutare a distrarsi dalle preoccupazioni quotidiane e dai pensieri negativi.

### **Aumento del contatto sociale**

Fare esercizio fisico insieme ad altri offre opportunità di interazione sociale e di supporto, riducendo l'isolamento.

### **Umore e sonno migliorati**

L'esercizio fisico regolare può migliorare l'umore, aumentare i livelli di energia e migliorare la qualità del sonno.

### **Cambiamenti nella chimica del cervello**

L'attività fisica può aumentare i livelli di serotonina ed endorfine e aiutare a regolare gli ormoni dello stress, contribuendo al benessere emotivo generale.



## Passo 2

# Identificazione delle opportunità per le attività offline

Iniziamo dividendoci in piccoli gruppi. Vorrei che ognuno riflettesse sulla vostra routine quotidiana e individuasse aree in cui integrare l'attività fisica. Rifletti sui seguenti punti:

- Quali parti della tua giornata trascorri seduto o inattivo?
- Dove puoi integrare piccole quantità di attività fisica?

In gruppo o in coppia, discuti ed elenca quante più attività offline ti vengono in mente che potrebbero essere facilmente integrate nella routine quotidiana. Considera le seguenti categorie:

- Movimento fisico: attività che fanno muovere il corpo (ad esempio, camminare, fare stretching, pulire o fare giardinaggio).
- Attività all'aperto: idee per prendere aria fresca e muovere il corpo (ad esempio, camminare in un parco, andare in bicicletta, fare sport).
- Attività sociali: attività di gruppo che prevedono movimento fisico (ad esempio, ballare con gli amici, giocare a frisbee o fare una passeggiata di gruppo).



## Passo 2

# Identificazione delle opportunità per le attività offline

Dopo la discussione, ogni gruppo condividerà la propria lista con il resto della classe. Parleremo quindi di come possiamo sostenerci a vicenda per rimanere attivi e impegnarci a svolgere almeno un'attività al giorno nella settimana successiva.

Ricorda: le attività offline non devono essere complesse o richiedere molto tempo. Piccoli cambiamenti nella tua routine, come camminare invece di guidare o prendere le scale, possono avere un grande impatto sul tuo benessere fisico e mentale. Scopriamo modi semplici per muoverti ogni giorno!



### Passo 3

## Creazione di un piano di attività offline

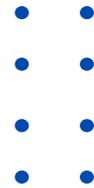
Ora è il momento di impegnarti personalmente a integrare l'attività fisica nella tua routine quotidiana. Prenditi un momento per pensare a una o due attività offline che puoi impegnarti a svolgere ogni giorno. Ecco alcune idee per aiutarti a iniziare:

- Camminare dopo pranzo
- Fare 5 minuti di stretching al mattino

Quando prendi una decisione, tieni a mente i seguenti suggerimenti:

- Scegli attività semplici e che possano essere facilmente inserite nella tua routine (ad esempio, camminare chiacchierando con un amico o dedicarti al giardinaggio nei fine settimana).
- Pianifica brevi pause dal tempo trascorso davanti allo schermo per incoraggiare il movimento (ad esempio, fare stretching ogni ora o fare una breve passeggiata nel pomeriggio).
- Stabilisci obiettivi piccoli e raggiungibili, come ad esempio 10 minuti di attività fisica al giorno, aumentandoli gradualmente nel tempo.

Una volta scelte le attività, programmale durante la settimana. Assicurati che siano realistiche e realizzabili, così da aumentare le probabilità di perseverare. Sentiti libero di scrivere il tuo piano e condividerlo con il gruppo per un maggiore senso di responsabilità. Impegniamoci a compiere piccoli passi verso un migliore benessere fisico e mentale!



## Passo 4

# Discussione conclusiva e impegni

Prenditi un momento per pensare a un'attività offline che ti impegni a svolgere questa settimana. Potrebbe essere qualcosa di semplice come camminare dopo pranzo o fare un po' di stretching al mattino.

Una volta scelta l'attività, condividila con il gruppo.

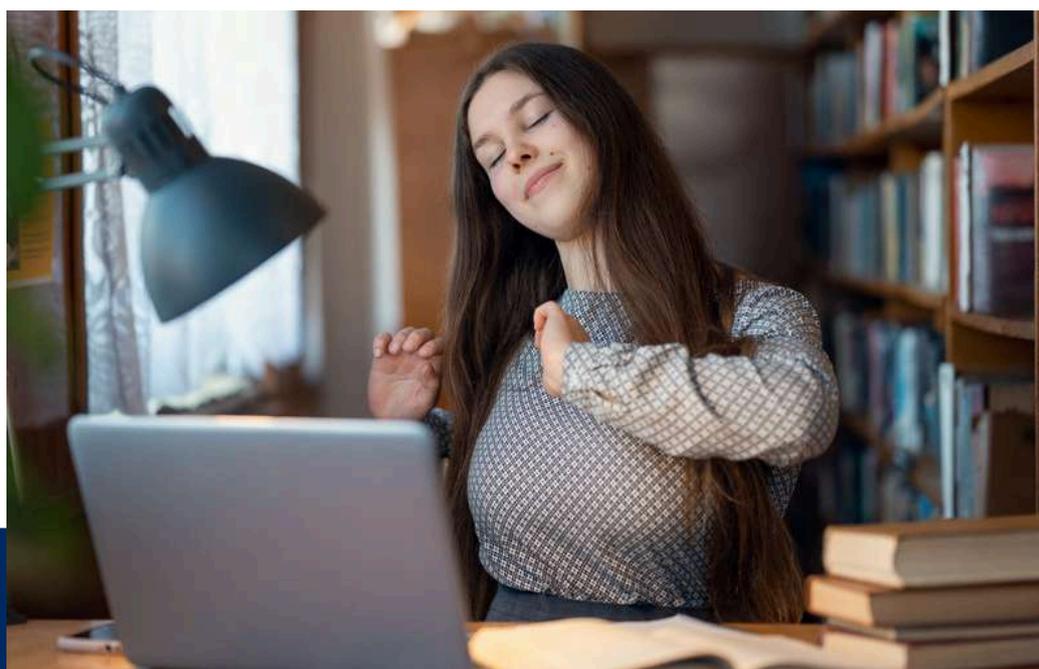
Successivamente, forma una coppia e impegnati con il tuo compagno nel sostegno reciproco. Sarete i referenti l'uno dell'altro, confrontandovi e incoraggiandovi a vicenda durante la settimana.

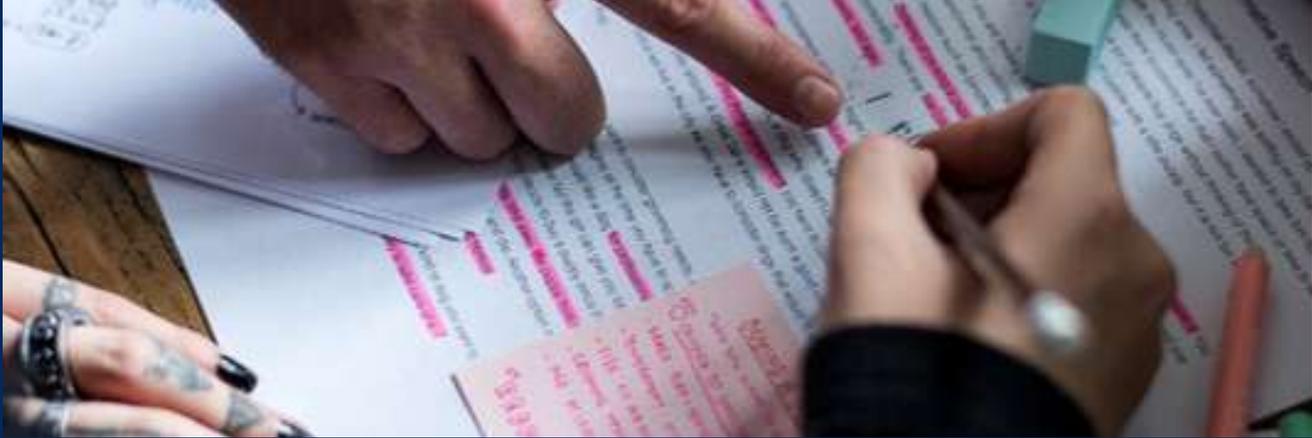
Ricorda: piccoli cambiamenti costanti possono portare a risultati significativi nel tempo. Anche dedicare solo 10 minuti al giorno all'attività fisica è un passo nella giusta direzione. Mentre completi la tua attività, rifletti su come ti senti: osserva eventuali miglioramenti nel tuo umore, nella tua energia o nel tuo benessere generale. Si tratta di costruire un'abitudine sana e sostenibile e di sostenersi a vicenda lungo il percorso!

## Discussione conclusiva e impegni

### Interessanti benefici dell'attività fisica:

- Migliora la salute del cervello: l'attività fisica regolare può aumentare le dimensioni dell'ippocampo, la parte del cervello responsabile della memoria e dell'apprendimento.
- Favorisce la salute intestinale: l'esercizio fisico stimola il microbioma intestinale, favorendo una migliore digestione e una salute generale.
- Migliora la tolleranza al dolore: praticare regolarmente attività fisica può aumentare la soglia del dolore, aiutando a gestire il dolore cronico.
- Aumenta la longevità: bastano 30 minuti di attività moderata al giorno per allungare la vita, riducendo il rischio di malattie gravi.
- Favorisce un migliore processo decisionale: l'esercizio fisico migliora la funzione esecutiva, aiutando a prendere decisioni più chiare, rapide e strategiche.
- Riduce la voglia di mangiare: l'attività fisica può ridurre la voglia di mangiare cibi zuccherati o poco sani alterando i livelli ormonali.





## Riepilogo dei punti chiave

- **L'attività fisica non deve essere necessariamente complessa: anche semplici movimenti quotidiani possono migliorare significativamente la salute.**
- **Fare pause regolari per allontanarsi dagli schermi può migliorare il benessere sia mentale che fisico.**
- **Piccoli obiettivi raggiungibili possono dare vita ad abitudini durature che migliorano la qualità complessiva della vita.**



# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

## **Obiettivo:**

Aiutare i partecipanti a comprendere i benefici fisici e mentali delle attività offline e guidarli nella creazione di un piano personalizzato per integrare più movimento nelle loro routine quotidiane.

## **Materiali necessari:**

- Spazio per attività motorie (al chiuso o all'aperto).
- Carta e penne per pianificare le attività.
- Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili per annotare le idee durante le discussioni di gruppo.





## **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)**

Distribuisci a ogni partecipante un foglio di lavoro per elencare le situazioni in cui utilizza 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 fornirlo in formato digitale, se opportuno).

Prendi familiarità 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. Incoraggiarli a verificare regolarmente il loro piano e ad apportare modifiche se necessario contribuirà al loro successo a lungo termine.





## **Attività di follow-up e da svolgere a casa**

- Diario delle attività: Chiedi ai partecipanti di tenere un diario delle loro attività offline per una settimana, annotando come si sentono prima e dopo ogni attività.
- Compagno di responsabilità: Metti in coppia i partecipanti con un compagno per verificare i progressi reciproci e incoraggiarsi a vicenda.

## **Suggerimenti per gli insegnanti:**

- Rendi le attività divertenti e interattive per mantenere i partecipanti motivati.
- Adatta le attività ai livelli di forma fisica e alle preferenze dei partecipanti.
- Incoraggia i partecipanti a pensare fuori dagli schemi quando prendono in considerazione le attività fisiche: giardinaggio, giocare con gli animali domestici o anche ballare in casa sono tutte attività che contano!





## Strumenti

### Habitica



I partecipanti possono stabilire obiettivi come "fare una passeggiata ogni giorno" o "provare una nuova attività offline" e ricevere ricompense per il loro completamento. Questo rafforza il senso di responsabilità e la coerenza.

**COLLEGAMENTO**

---

### Strava: Corsa, Bici, Escursione



Strava aiuta i partecipanti a monitorare le proprie attività fisiche, come camminare, correre o andare in bicicletta, a stabilire obiettivi personali e a restare motivati attraverso le sue funzionalità social, promuovendo la responsabilità e incoraggiando un impegno costante offline.

**COLLEGAMENTO**



## Riferimenti

- Better Health Channel. (n.d.). Attività fisica: è importante. Governo dello Stato di Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie. (n.d.). Benefici dell'attività fisica. Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>





## QUIZ

1. Qual è uno dei principali vantaggi dell'attività fisica regolare offline?

- A. Migliora il benessere mentale e l'umore.
- B. Aumenta il tempo trascorso davanti allo schermo.
- C. Porta a livelli di stress più elevati.
- D. Provoca esaurimento fisico.

2. Quale delle seguenti NON è considerata un'attività fisica offline?

- A. Camminare in un parco.
- B. Andare in bicicletta all'aperto.
- C. Guardare un video di fitness online.
- D. Giardinaggio.

3. In che modo piccoli ma costanti cambiamenti nell'attività fisica possono influire sulla salute?

- A. Non hanno alcun effetto sulla salute.
- B. Portano a miglioramenti significativi nel tempo.
- C. Possono aumentare i livelli di stress.
- D. Sono utili solo per la salute fisica, non per quella mentale.





## QUIZ

4. Qual è un beneficio interessante dell'attività fisica di cui i partecipanti potrebbero non essere a conoscenza?

- A. Ti rende più stanco.
- B. Migliora la salute intestinale e la digestione.
- C. Diminuisce la creatività.
- D. Ti rende più sedentario.

5. Qual è un vantaggio nell'affiancarsi a qualcuno per assumersi la responsabilità quando ci si impegna in attività offline?

- A. Ti assicura di concentrarti solo sulle attività online.
- B. Riduce la quantità di attività fisica svolta.
- C. Rende l'attività fisica meno piacevole.
- D. Fornisce supporto e motivazione per attenersi ai propri obiettivi.





# Soluzioni

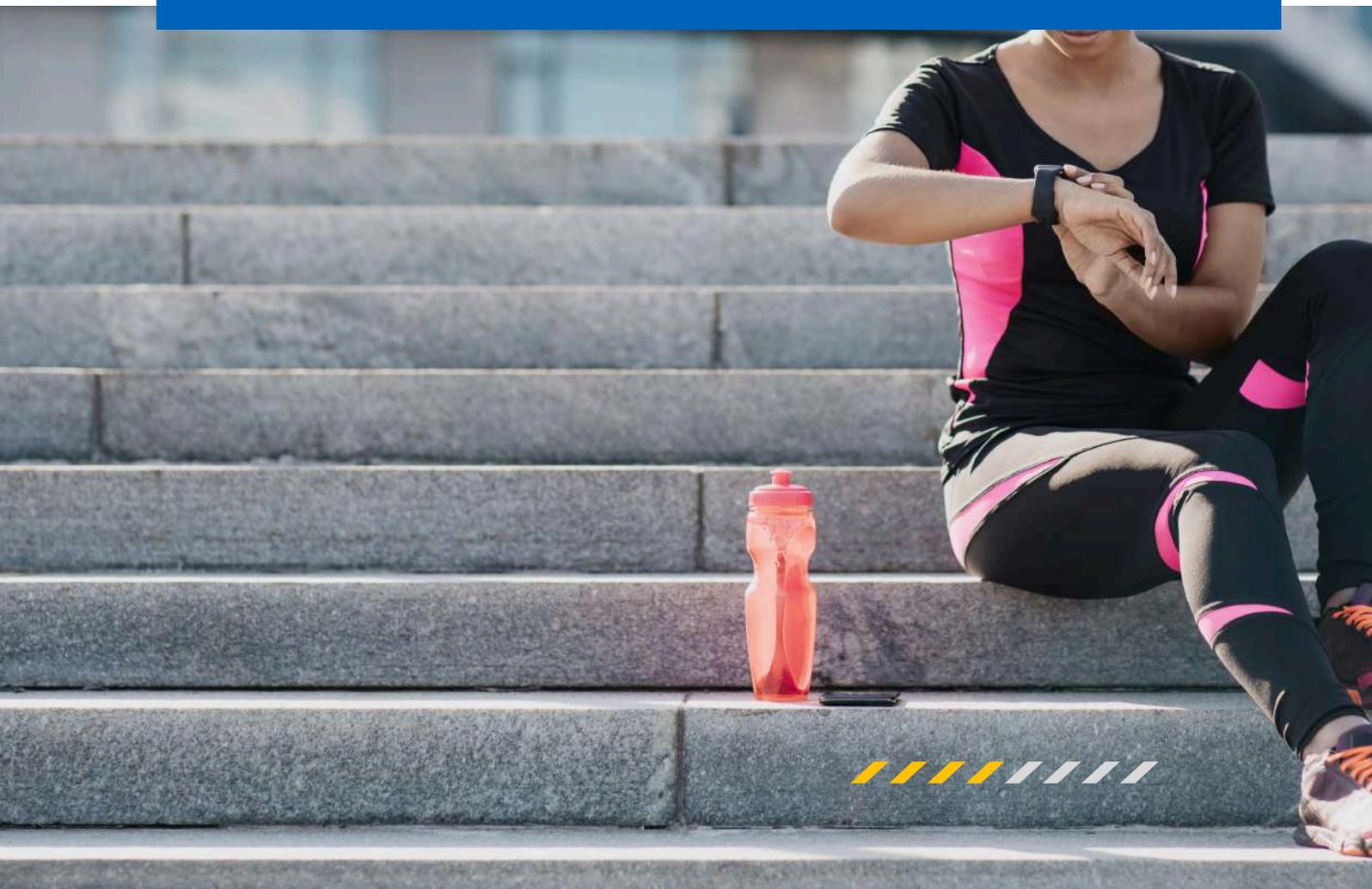
Domanda 1: A

Domanda 2: C

Domanda 3: B

Domanda 4: B

Domanda 5: D





**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon  
Közhasznú Alapítvány

**AdM**  
Archivio della Memoria

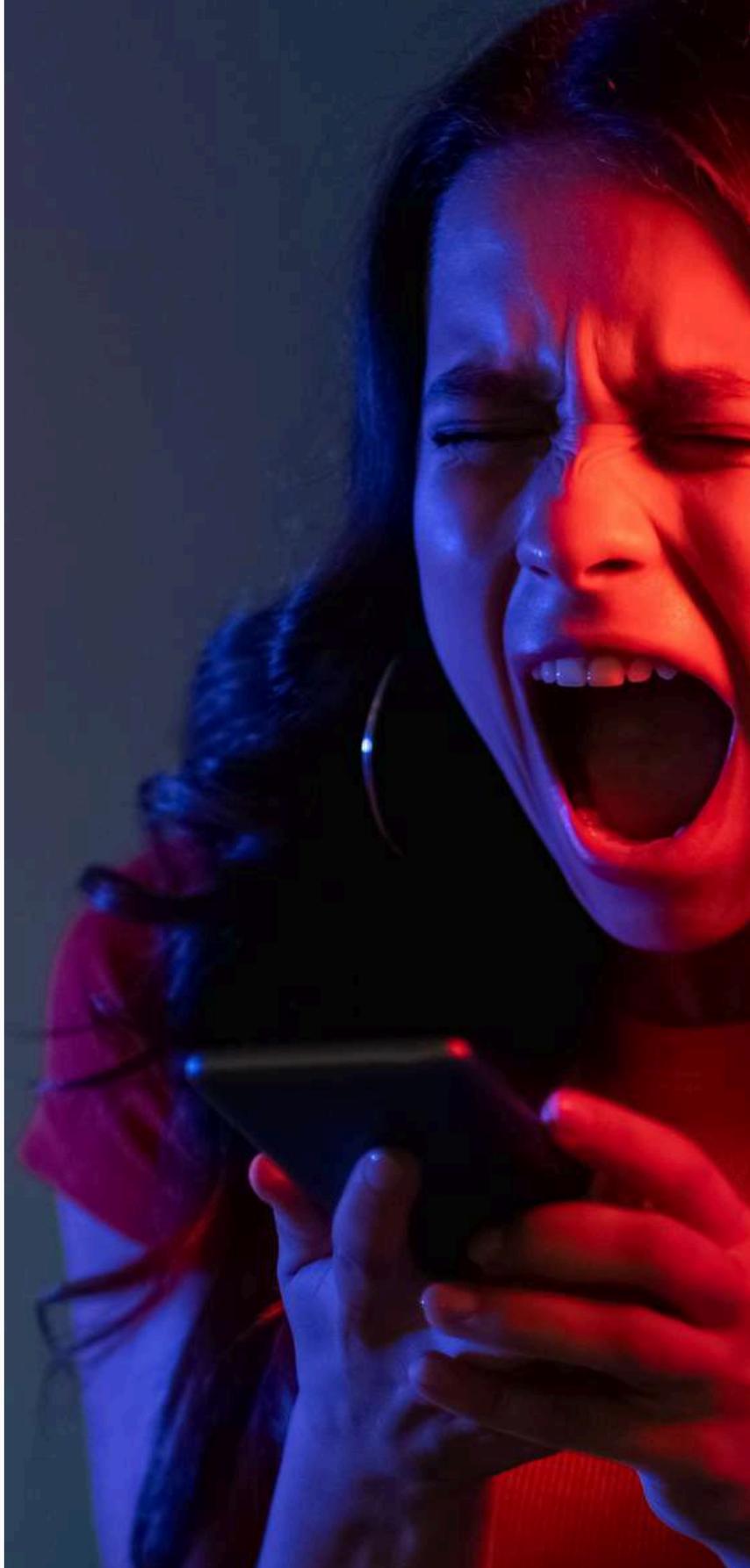


Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości

**EDU**  
yayincılık



@ Inno Hub  
Valencia



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.