



MODULO 6

DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lezione 6.6

Mantenere l'equilibrio: sostenere il benessere digitale



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 6.6

Mantenere l'equilibrio: sostenere il benessere digitale

Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere il concetto di benessere digitale e il suo impatto sulla salute fisica e mentale.
- Fornire strategie per bilanciare l'uso della tecnologia con abitudini sane per sostenere il benessere digitale.
- Guidare i partecipanti nella creazione di un piano personale per mantenere il benessere digitale nella loro vita quotidiana.

Messaggio/i chiave:

- Il benessere digitale è fondamentale per la salute sia mentale che fisica, poiché passare troppo tempo davanti allo schermo può causare stress, affaticamento e riduzione delle relazioni sociali.
- Un uso equilibrato della tecnologia significa gestire il tempo trascorso davanti allo schermo, stabilire dei limiti e adottare strategie di disintossicazione digitale per proteggere il benessere.
- Le pratiche di cura di sé, come l'uso consapevole della tecnologia, le pause regolari e l'attività fisica, sono essenziali per mantenere un rapporto sano con la tecnologia.



TIPO DI LEZIONE:



Panoramica della lezione

Questa lezione esplora l'importanza di mantenere un approccio equilibrato alla tecnologia digitale per promuovere il benessere generale. I partecipanti apprenderanno il benessere digitale, ne identificheranno i benefici ed esploreranno strategie pratiche per raggiungere l'equilibrio in un mondo iperconnesso. La sessione è suddivisa in quattro attività principali, ciascuna incentrata su un diverso aspetto del benessere digitale.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

- Introduzione al benessere digitale (10 min)
- Identificazione delle abitudini tecnologiche personali (15 min)
- Definire limiti e pratiche per il benessere digitale (15 min)
- Creare un piano di benessere digitale personale (10 min)





Passo 1

Introduzione al benessere digitale

Sapevi che l'uso costante della tecnologia può avere effetti sia positivi che negativi sul nostro benessere? Il benessere digitale consiste nel trovare un sano equilibrio tra l'uso della tecnologia e la salute personale. Sebbene la tecnologia possa migliorare la nostra vita e semplificare le nostre attività, un tempo eccessivo trascorso davanti a uno schermo e la connettività costante possono causare stress, disturbi del sonno e persino affaticamento degli occhi.

In questo compito esploreremo cosa significa benessere digitale e come influisce sul nostro benessere generale.

Prenditi un momento per riflettere sul tuo attuale utilizzo della tecnologia:

1. Quanto tempo trascorri ogni giorno davanti agli schermi?
2. In che modo il tempo trascorso davanti allo schermo influisce sul tuo umore, sui tuoi livelli di energia o sul tuo sonno?



Passo 2

Identificazione delle abitudini tecnologiche personali

Ti sei mai fermato a pensare a quanto spesso usi i tuoi dispositivi e a cosa li usi? A volte, siamo così presi dal controllo delle notifiche, dallo scorrere i social media o dal guardare video, che perdiamo la cognizione del tempo. Queste abitudini possono influire sulla nostra salute mentale, creando sensazioni di ansia, stress o affaticamento.

In questo compito rifletteremo sulle tue abitudini tecnologiche personali.

- Annota i tipi di attività digitali a cui ti dedichi più frequentemente (ad esempio, social media, e-mail, giochi).
- Pensa a come ti fanno sentire queste attività: ti lasciano energico o spossato?



Passo 3

Definire limiti e pratiche per il benessere digitale

È facile rimanere intrappolati nel ciclo di notifiche continue e distrazioni digitali, ma stabilire dei limiti può aiutare a preservare il benessere digitale. Stabilire limiti chiari su quando e come utilizzare la tecnologia può aiutare a ridurre lo stress, migliorare la produttività e liberare tempo per la cura di sé o per le interazioni faccia a faccia.

In questo compito esploreremo strategie per creare limiti all'uso della tecnologia.

- Identifica un'area della tua vita digitale in cui ti senti sopraffatto (ad esempio, troppo tempo trascorso davanti allo schermo prima di andare a letto, controllo troppo frequente dei social media).
- Scrivi un limite specifico che puoi stabilire per ridurre questo stress (ad esempio, niente schermi 30 minuti prima di andare a letto, limitare l'uso dei social media a 30 minuti al giorno).



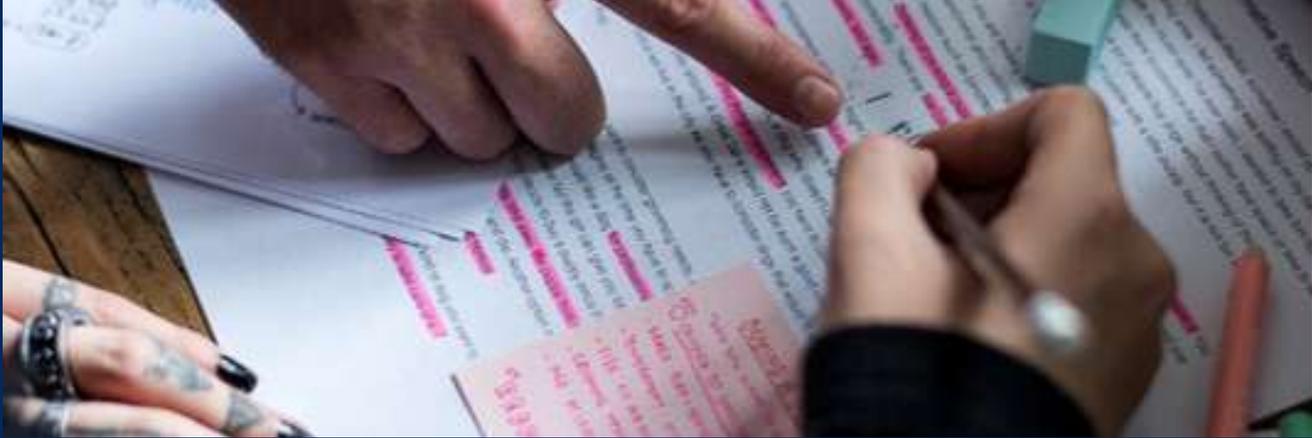
Passo 4

Creare un piano di benessere digitale personale

Ora che hai compreso l'importanza del benessere digitale e hai riflettuto sulle tue abitudini, è il momento di creare un piano per raggiungere un equilibrio più sano. Fissando obiettivi specifici e creando una struttura per l'utilizzo della tecnologia, puoi mantenere un rapporto migliore con i tuoi dispositivi.

In questa attività creerai un piano di benessere digitale personalizzato.

- Scrivi due obiettivi relativi al tuo benessere digitale (ad esempio, ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo, creare zone libere dalla tecnologia).
- Suddividi ogni obiettivo in passaggi gestibili e stabilisci una tempistica per raggiungerli.
- Considera le potenziali sfide (ad esempio, impegni di lavoro, tentazioni sui social media) e scrivi le soluzioni per superare questi ostacoli.



Riepilogo dei punti chiave

- **Il benessere digitale consiste nel definire dei limiti e nell'utilizzare consapevolmente la tecnologia per migliorare la salute mentale e fisica.**
- **Le pause regolari dagli schermi, il movimento fisico e le interazioni faccia a faccia aiutano a ridurre gli effetti negativi della tecnologia.**
- **Per creare un approccio equilibrato è necessario riflettere, stabilire degli obiettivi e integrare abitudini sane nelle routine quotidiane.**



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

L'obiettivo di questa lezione è aiutare i partecipanti a migliorare le proprie capacità comunicative per costruire legami più solidi con gli altri. Concentrandosi sull'ascolto attivo, sul linguaggio del corpo e su messaggi chiari, i partecipanti impareranno a esprimersi in modo efficace e a comprendere meglio gli altri. Gli insegnanti guideranno gli studenti attraverso esercizi pratici e discussioni che evidenzino l'importanza della comunicazione verbale e non verbale, incoraggiandoli a mettere in pratica queste competenze in situazioni di vita reale per migliorare le loro relazioni e interazioni personali.

Materiali necessari:

- Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili
- Marcatori
- Materiale informativo con suggerimenti per la comunicazione
- Un timer per la gestione del tempo
- Carta e penne per la riflessione di gruppo





Fase 1: Introduzione al benessere digitale (10 min)

Inizia definendo il concetto di benessere digitale. Spiega che si riferisce alla gestione dell'uso della tecnologia in modo da preservare il benessere sia mentale che fisico. Sottolinea l'importanza di trovare un equilibrio tra essere connessi ed essere presenti nel mondo reale.

Condividi i potenziali effetti negativi dell'uso eccessivo, come affaticamento degli occhi, affaticamento, ansia e riduzione delle interazioni sociali. Evidenzia inoltre gli aspetti positivi della tecnologia digitale se utilizzata con consapevolezza.

Introdurre concetti quali disintossicazione digitale e uso consapevole della tecnologia.

Per avviare la conversazione, usa un esempio o un caso di studio di qualcuno che sta vivendo un sovraccarico digitale.

Incoraggia i partecipanti a riflettere su come la tecnologia influisce sulle loro vite, sia positivamente che negativamente.





Fase 2: Identificazione delle abitudini tecnologiche personali (15 min)

Chiedi ai partecipanti di riflettere sul loro utilizzo quotidiano della tecnologia compilando un foglio di lavoro di riflessione sul benessere digitale. Includi domande come:

- Quante ore al giorno trascorri davanti agli schermi?
- Noti effetti fisici o emotivi dovuti al tempo trascorso davanti allo schermo?
- Quali attività o abitudini potrebbero aiutarti a ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo o a migliorare il tuo benessere digitale?

Dopo aver completato il foglio di lavoro, chiedete ai partecipanti di dividersi in coppie e di condividere i risultati ottenuti. Dovrebbero discutere di eventuali schemi ricorrenti osservati nelle proprie abitudini.

Prosegui con una breve discussione di gruppo. Chiedi ai partecipanti di condividere eventuali sorprese o intuizioni avute durante la riflessione.

Promuovi l'apertura durante il processo di condivisione e assicurati che i partecipanti si sentano a proprio agio nel discutere delle proprie esperienze senza essere giudicati.





Fase 3: Definire limiti e pratiche per il benessere digitale (15 min)

Presentare strategie pratiche per raggiungere il benessere digitale:

- Imposta limiti di tempo di utilizzo dello schermo tramite app o dispositivi che monitorano l'utilizzo e impostano promemoria.
- Crea delle zone libere dalla tecnologia a casa o al lavoro, ad esempio niente telefoni a tavola o in camera da letto.
- Pianifica delle pause ogni ora per allontanarti dagli schermi e dedicarti a un'attività fisica o a una pratica di consapevolezza.
- Inizia un detox digitale stabilendo momenti specifici, come i fine settimana o la sera, in cui non utilizzare la tecnologia.
- Pratica un uso consapevole della tecnologia, ad esempio stabilendo delle intenzioni per l'uso della tecnologia ed essendo consapevoli delle risposte emotive durante le attività online.

Chiedi ai partecipanti di scegliere almeno due strategie che vorrebbero implementare nella propria vita e di discutere queste scelte in piccoli gruppi.

Incoraggia i partecipanti a iniziare con piccoli cambiamenti realizzabili. Ad esempio, potrebbero iniziare riducendo il tempo trascorso davanti allo schermo di 30 minuti al giorno e aumentare gradualmente questo limite.





Fase 4: Creazione di un piano di benessere digitale personale (10 min)

Guida i partecipanti nella creazione di un Piano Personale di Benessere Digitale. Questo piano dovrebbe includere:

- Obiettivi specifici per migliorare il benessere digitale (ad esempio, "Ridurrò l'uso dei social media di 30 minuti al giorno").
- Passaggi da seguire per raggiungere questi obiettivi (ad esempio, "Imposterò un timer per l'utilizzo dell'app sul mio telefono").
- Tempistiche per l'implementazione (ad esempio, "Inizierò questa settimana e farò il punto della situazione dopo un mese").

Chiedi ai partecipanti di scrivere il loro piano e di dividersi in coppie per condividere i rispettivi impegni. Questo contribuirà a creare senso di responsabilità e a incoraggiare il rispetto delle regole.

Assicurati che gli obiettivi siano realistici e gestibili. Se i partecipanti incontrano difficoltà, aiutateli a scomporre gli obiettivi più grandi in passaggi più piccoli e realizzabili.





Attività di follow-up e da svolgere a casa

- Incoraggia i partecipanti a rivedere regolarmente i propri Piani Personali di Benessere Digitale. Possono utilizzare una tecnica di diario per monitorare i progressi e riflettere ogni settimana su come si sentono riguardo alle loro abitudini digitali.
- Si consiglia di utilizzare app per il benessere digitale che aiutano a monitorare il tempo trascorso davanti allo schermo e forniscono feedback su modelli di utilizzo salutari.
- Come attività da svolgere a casa, chiedi ai partecipanti di provare un detox digitale di un giorno (o un periodo più breve) per valutare come si sentono senza una connessione costante. Dovrebbero annotare le proprie emozioni, le difficoltà e i benefici di questo periodo.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Promuovi un'atmosfera aperta e non giudicante in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel discutere delle proprie abitudini tecnologiche.
- Consiglia ai partecipanti di apportare piccole modifiche alle loro routine e di sviluppare gradualmente abitudini sane, anziché tentare cambiamenti drastici tutti in una volta.
- Condividi esempi pratici o casi di studio di persone che hanno integrato con successo il benessere digitale nelle loro vite.
- Incoraggia i partecipanti a rivedere regolarmente i loro piani di benessere digitale e a monitorarne i progressi.
- Sii un modello di buone abitudini tecnologiche prendendoti pause dalle attività che prevedono l'uso di schermi e incoraggiando le interazioni offline.





Strumenti

Forest



Forest è un'app che ti aiuta a concentrarti sulle cose importanti della vita.

COLLEGAMENTO

Benessere digitale



Con questa app di Google, i partecipanti possono controllare le proprie abitudini digitali e le statistiche.

COLLEGAMENTO



Riferimenti

- Team editoriale di Lark (2023). Benessere digitale: una guida per mantenere l'equilibrio nell'era digitale. Lark https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing
- Patil, D. (2024). Benessere digitale e cura di sé: trovare l'equilibrio in un mondo iperconnesso. Medium
- <https://patildilip23.medium.com/digital-wellness-and-self-care-finding-balance-in-a-hyperconnected-world-00aa985c33bc>





QUIZ

1. Che cos'è il benessere digitale?

- A. Utilizzare la tecnologia il più possibile
- B. Utilizzare la tecnologia solo per scopi lavorativi
- C. Evitare completamente la tecnologia
- D. Gestire l'uso della tecnologia per promuovere il benessere mentale e fisico

2. Quale delle seguenti è una strategia per migliorare il benessere digitale?

- A. Usare i social media costantemente durante il giorno
- B. Controllare il telefono ogni 5 minuti
- C. Impostare limiti di tempo di utilizzo dello schermo sui dispositivi
- D. Usare la tecnologia solo per intrattenimento

3. Quali sono le possibili conseguenze di un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo?

- A. Memoria migliorata
- B. Affaticamento e affaticamento degli occhi
- C. Aumento della produttività
- D. Migliore qualità del sonno





QUIZ

4. Quale pratica aiuta a ridurre gli effetti negativi dell'uso della tecnologia?

- A. Fare pause regolari dagli schermi
- B. Eseguire sempre più attività contemporaneamente sui dispositivi
- C. Aumentare il tempo trascorso davanti allo schermo ogni giorno
- D. Concentrarsi su una sola app alla volta

5. Qual è lo scopo di un piano di benessere digitale?

- A. Per aumentare l'uso della tecnologia
- B. Per gestire e migliorare l'uso della tecnologia per un benessere migliore
- C. Per limitare completamente il tempo trascorso davanti allo schermo
- D. Per monitorare solo l'attività sui social media





Soluzioni

Domanda 1: D

Domanda 2: C

Domanda 3: B

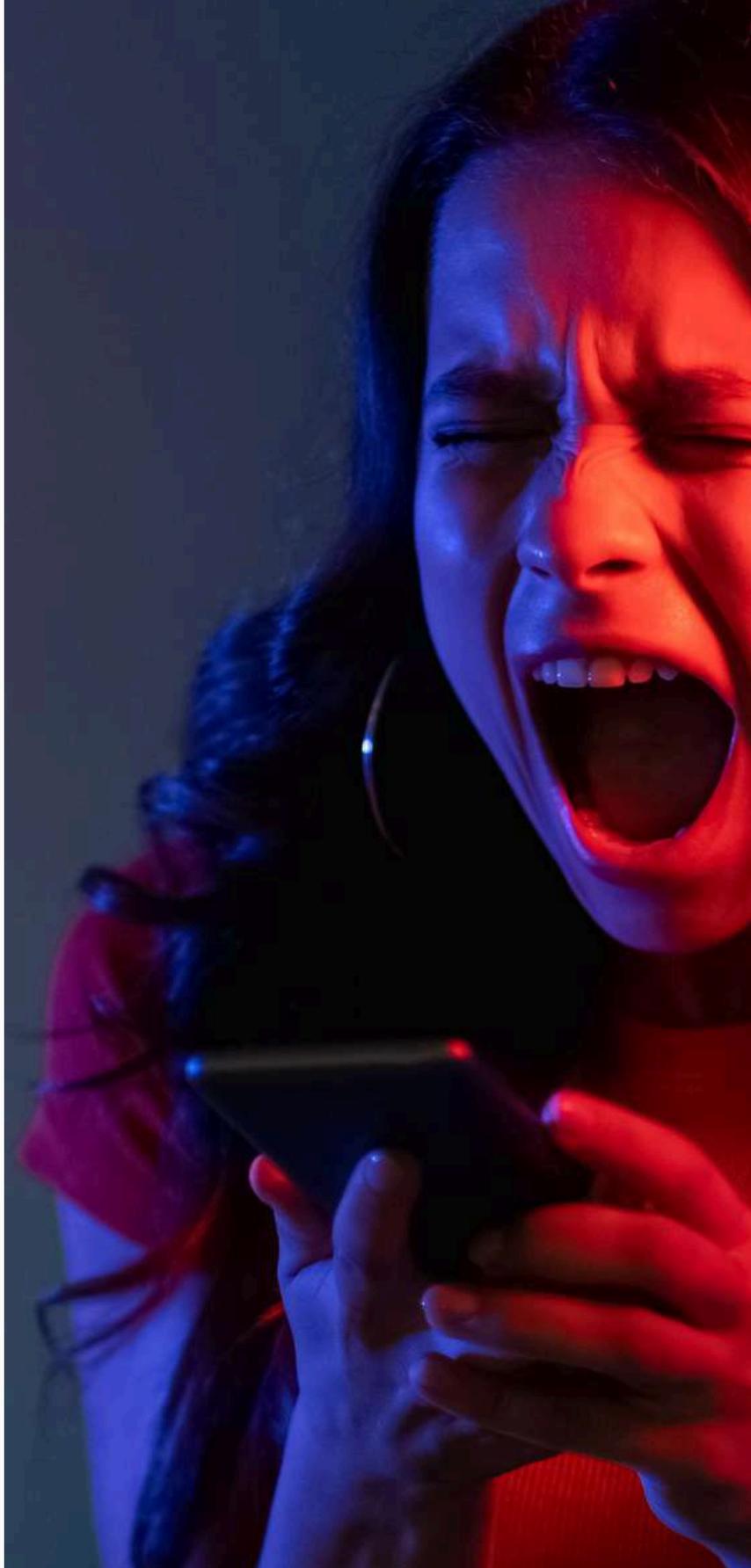
Domanda 4: A

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 essere ritenute responsabili per essi.