



**Healthy
Communities**

Modul 6

Salute Digitale Consumo di Media



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Partner coinvolti:



www.bgz-berlin.de
Germania



www.eurocultura.it
Italia

www.gesundheitbb.de
Germania

www.stowarzyszeniestop.pl
Polonia



www.caritas-wien.at
Austria

Informazioni sul progetto

Con il nostro progetto **Healthy Communities**, illustriamo il contributo che l'educazione degli adulti può dare nel rafforzare le competenze sanitarie di tutti i cittadini (inclusi e soprattutto i gruppi con minori opportunità), contrastando la marginalizzazione e rafforzando la partecipazione e l'impegno. Una lacuna dei programmi attuali di sviluppo delle competenze sanitarie è che non raggiungono tutti i gruppi della popolazione. Il team del progetto ha scelto di concentrarsi sulla comunità locale, in particolare attraverso il collegamento con l'ambiente di vita nella comunità, che finora è stato sviluppato solo in modo elementare.

MODULO 6 Salute digitale (Salute e consumo dei media)

autore/i (nome e cognome): Agnieszka Borek, Dorota Bregin

Contatto preferito [Agnieszka Borek](#)

Di cosa tratta questo modulo?

- *Scrivi 1 paragrafo- Useremo questa descrizione nell'ulteriore completamento dei materiali come introduzione/descrizione generale del modulo, anche quando promuoviamo il corso*

Mantenere un equilibrio tra la vita offline e quella online è fondamentale per diversi motivi. Innanzitutto, un coinvolgimento eccessivo con il mondo digitale può portare a problemi di salute fisica e mentale, tra cui affaticamento degli occhi, disturbi del sonno e aumento dei livelli di stress. Assicurando che il tempo sia dedicato alle attività offline, le persone possono preservare il proprio benessere, promuovendo uno stile di vita più sano.

IV- RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- *per modulo- ne abbiamo bisogno per la certificazione delle micro credenziali dei partecipanti al corso)*
- *si prega di fare riferimento al modello SKA, se possibile: Competenze, Conoscenze, Attitudine - vorremmo mantenere lo stesso schema di presentazione del contenuto*

Abilità:

- Identificare i primi segni di disagio emotivo negli studenti legati all'uso eccessivo dei media.
- Applica strumenti e strategie pratiche (ad esempio, consapevolezza, pause multimediali e attività basate sulla natura) per aiutare gli studenti a ridurre l'affaticamento da schermo.
- Integra esercizi di movimento, respirazione e consapevolezza nella routine quotidiana per supportare l'attenzione e la regolazione emotiva.
- Sviluppare la propria alfabetizzazione digitale nel contesto dell'utilizzo dello smartphone come strumento per una convivenza più sostenibile nel mondo digitale

Conoscenza:

- Comprendi le conseguenze psicologiche e sociali dell'eccessivo tempo trascorso davanti allo schermo.
- Riconosci la connessione tra l'uso eccessivo del digitale e problemi emotivi come l'isolamento, la stanchezza e l'ansia.
- Conosci i vantaggi dell'attività fisica, del tempo trascorso nella natura e delle interazioni faccia a faccia come contrappesi al coinvolgimento digitale.
- Acquisisci familiarità con il concetto di *Nutrizione Digitale* e con il modo in cui supporta il benessere mentale ed emotivo.
- Scopri le funzioni del telefono che possono aiutarti con un uso più sostenibile e salutare

Atteggiamento:

- Apprezza l'importanza di modellare abitudini mediatiche equilibrate come educatore.
- Sviluppa un approccio riflessivo e intenzionale all'uso personale dello schermo.
- Valorizza la connessione e la presenza nel mondo reale come essenziali per il benessere olistico.
- Rifletti su come usano il telefono ogni giorno, se è sicuro e salutare per loro

VI- SCENARIO DETTAGLIATO

- *Si prega di segnare, se sono previste parti digitali, e cosa si intende preparare, ad esempio registrare un film, preparare una presentazione PowerPoint o Prezi, registrare un podcast ecc.*
- *Si prega di pianificare i moduli per un massimo di 2-3 ore di apprendimento; La costruzione preferita è in parte digitale e in parte in loco con gli altri partecipanti per discussioni e chiarimenti*
- *È possibile collegare altri materiali a cui si desidera fare riferimento*

Modalità di consegna in loco online- guidato x online- autoapprendimento ibrido

SESSIONE 1

Durata	90 minuti
Titolo	Armonia nella vita attraverso attività online e offline equilibrate
Descrizione	La sessione aumenterà la consapevolezza sul ruolo cruciale del mantenimento di un equilibrio tra la vita offline e quella online. È diviso in sei parti Parte 1: Introduzione (10 minuti) • Introduzione al modulo: <i>"I costi nascosti dell'eccessivo tempo davanti allo schermo"</i> • Messaggio chiave: Nell'era digitale di oggi, stiamo dedicando sempre più ore ad attività non legate al lavoro. Sebbene questi strumenti offrano comodità, possono avere un impatto negativo sulla nostra regolazione emotiva, empatia ed equilibrio mentale. L'interazione faccia a faccia rimane un bisogno umano fondamentale, soprattutto per lo sviluppo emotivo. • Obiettivo di apprendimento: Riconoscere i rischi dell'uso eccessivo dello schermo e promuovere la connessione nel mondo reale come educatori. Parte 2: Argomento 1 – Regole di un sano consumo dei media (25 minuti) A. Isolamento sociale – In che modo il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi • Presentazione: <i>Isolamento sociale: come il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi</i> • Guarda il video:  <i>"L'armonia nella vita attraverso l'equilibrio tra attività online e offline"</i> https://vimeo.com/1067740180 • Spunto di riflessione: <i>quale ruolo possiamo svolgere noi educatori nel promuovere un consumo intenzionale ed emotivamente sano dei media?</i> Parte 3: Argomento 1 continua – Uso equilibrato dei media (20 minuti) B. Uso equilibrato dei media – Il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo trascorso a consumare i media • Presentazione: <i>Uso equilibrato dei media – il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo</i>

trascorso a consumare i media

- Guarda il video: 🎥 *"I benefici della natura per la salute mentale" del WWF*
<https://youtu.be/nyd5CVHqX6o?feature=shared>
- Spunto di riflessione: *Quali ostacoli potrebbero incontrare le persone quando si tratta di trascorrere del tempo all'aperto e come possiamo aiutarle a superarle?*

Parte 4: Argomento 1 continua – Disintossicazione digitale (20 minuti)

C. Digital Detox – Il potere delle pause mediatiche

- Presentazione: *Digital Detox – Il potere delle pause multimediali*
- Guarda il video: 🎥 *"Prezioso il tuo tempo ed evita il doom-scrolling"*
<https://vimeo.com/1068084845>
- Spunto di riflessione: *se l'attenzione è una delle nostre risorse più preziose, come vuoi investirla, sia professionalmente che personalmente?*
- Riferimento: Maggiori informazioni sul concetto possono essere trovate sul sito ufficiale di Jocelyn Brewer:
<https://jocelynbrewer.com/the-philosophy>

Parte 5: Argomento 2 – Tecniche di mindfulness e riduzione dello stress (15 minuti)

- Guarda il video: 🎥 *"Il potere del consumo consapevole dei media"*
<https://vimeo.com/1064268157>
- Spunto di riflessione: *se i contenuti digitali fossero cibo, come sarebbe per te una "dieta digitale sana" e cosa ridurresti?*
- Guarda il video: 🎥 *"Scrollarsi di dosso lo stress! Respirazione e consapevolezza corporea per il benessere digitale"*
<https://vimeo.com/1064270430>
- Suggerimento di riflessione:
in che modo la pratica della nutrizione digitale può aiutare gli studenti a migliorare il loro benessere generale?

Parte 6: Riflessione conclusiva e finale (10 minuti)

- Messaggio di riepilogo: Hai esplorato in che modo le abitudini dello schermo influiscono sul benessere, perché la connessione nel mondo reale

	è importante e in che modo pratiche come il tempo nella natura, il movimento consapevole e la consapevolezza digitale aiutano a ripristinare l'equilibrio. • Spunto di riflessione finale: <i>qual è un cambiamento intenzionale che puoi apportare – o sostenere negli altri – per ripristinare l'equilibrio in un mondo di connettività costante?</i> • Messaggio di chiusura: <i>Grazie per essere qui, pienamente, premurosamente e con cura. La tua presenza in questo percorso di apprendimento è importante. Ci vediamo nel prossimo modulo, o ovunque ti portino l'equilibrio, la presenza e la connessione.</i>
Materiali/ Equipaggiamento/ Requisiti speciali per lo spazio	Video 1: Armonia nella vita attraverso l'equilibrio tra attività online e offline (7:28) Video 2: Il potere del consumo consapevole dei media (5:11) Video 3: Scrollarsi di dosso lo stress (6:19) Video 4: Prezioso il tuo tempo ed evita il doom-scrolling (2min) Presentazioni: • Isolamento sociale: come il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi • Uso equilibrato dei media: il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo trascorso a consumare i media • Digital Detox – Il potere delle pause mediatiche
Commenti aggiuntivi	Questa sessione invita gli educatori non solo ad assorbire le conoscenze, ma anche a impegnarsi in una riflessione personale e a considerare come le loro abitudini digitali modellano gli ambienti di apprendimento che creano. Collegando approfondimenti basati sulla ricerca con strumenti accessibili come suggerimenti video e brevi pratiche di consapevolezza, il modulo supporta gli educatori nel diventare modelli di ruolo per un comportamento digitale equilibrato e sano. Inoltre, l'inclusione di domande riflessive durante la sessione incoraggia una più profonda integrazione dei contenuti nella pratica quotidiana. Piuttosto che prescrivere regole rigide, il modulo offre spazio per la sperimentazione, l'adattamento e la crescita, riconoscendo che il ripristino dell'equilibrio digitale è un processo continuo e personale. Con la sua attenzione alla connessione emotiva, alla consapevolezza e al benessere, questa sessione si allinea con gli obiettivi più ampi dell'educazione olistica. Fornisce una solida base per l'apprendimento continuo e il dialogo sul benessere digitale.

Istruzioni per i partecipanti	Questa sessione è progettata per essere completata in circa 90 minuti. Ti muoverai attraverso una serie di brevi presentazioni, video e spunti di riflessione che esplorano l'impatto del tempo trascorso davanti allo schermo sul benessere emotivo e sociale. Prenditi il tuo tempo per ogni sezione: metti in pausa i video se necessario e concediti lo spazio per riflettere sulle domande. Sei incoraggiato a scrivere i tuoi pensieri in un diario o in un documento man mano che procedi, soprattutto quando ti viene chiesto di riflettere sulle tue esperienze personali o sul tuo ruolo di educatore. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: questa sessione riguarda la consapevolezza, la curiosità e i piccoli passi verso l'equilibrio. Puoi completare la sessione individualmente al tuo ritmo o come parte di un gruppo facilitato. Per sfruttare al meglio questa esperienza di apprendimento, affrontala con apertura, onestà e volontà di esplorare le tue abitudini digitali e i modi in cui supporti gli altri nella navigazione nel nostro mondo connesso.
Ulteriori commenti per il trainer	In qualità di formatore, guidi i partecipanti attraverso i contenuti e la riflessione, creando uno spazio in cui si sentano al sicuro nell'esplorare le loro abitudini digitali e considerare il loro impatto sul benessere.

SESSIONE 2	
Durata	90 minuti
Titolo	Viaggia attraverso il tuo telefono
Descrizione	Questa sessione è una continuazione della precedente, ma gli studenti possono anche decidere di farle separatamente. Se la prima sessione del modulo è incentrata sull'autoriflessione e sul lavoro con le emozioni, questa si concentra sulle abilità pratiche relative all'utilizzo degli strumenti in modo più efficiente, sostenibile e sicuro. Esistono diverse impostazioni e app che possono aiutare a utilizzare il telefono. Nella sessione, spiegheremo come: - per valutare l'utilizzo del telefono e riflettere su di esso: a cosa mi serve il mio telefono e le sue funzionalità? È sostenibile? È sicuro? È salutare? Mi sta aiutando a connettermi con i miei amici e i miei cari? - per configurare il telefono (app e impostazioni generali del telefono) in modo che sia sempre meno disturbato dalle notifiche

	- come utilizzare le configurazioni preconfigurate su iPhone/Android che aiutano a concentrarsi - Come trovare e configurare le impostazioni che ti aiutano a stare più al sicuro Gli studenti stanno lavorando con una lista di controllo, che dovrebbe essere disponibile per il download. Rispondono alle domande da soli, quindi esaminano le varie funzioni del loro dispositivo, imparano per cosa sono progettate e decidono come regolarle. La sessione può essere svolta anche offline, durante il workshop, quindi inizia con la discussione di 20 minuti (a cosa mi serve il mio telefono e le sue funzionalità? È sostenibile? È sicuro? È salutare? Mi sta aiutando a connettermi con i miei amici e i miei cari?) E poi le persone lavorano con una check-list in piccoli gruppi per 70 minuti aiutandosi a vicenda a regolare i loro dispositivi.
Materiali/ Equipaggiamento/ Requisiti speciali per lo spazio	Check-list in PowerPoint o PDF con domande per la riflessione e passaggi per regolare il dispositivo
Commenti aggiuntivi	
Istruzioni per i partecipanti	
Ulteriori commenti per il trainer	Questa sessione è incentrata sul lavoro con il telefono della persona e le sue funzionalità (app e impostazioni), quindi il formatore dovrebbe dedicare del tempo a conoscere bene le funzionalità del telefono.

Modulo 6

Introduzione

I costi nascosti di un tempo eccessivo davanti allo schermo

Nell'era digitale di oggi, trascorriamo un numero crescente di ore al giorno davanti agli schermi per attività non legate al lavoro. Ciò include guardare la TV, scorrere i social media, navigare in Internet e utilizzare app mobili. Sebbene gli strumenti digitali offrano comodità e intrattenimento, la crescente dipendenza da essi può avere implicazioni significative per il nostro benessere.

L'interazione umana faccia a faccia rimane un'esigenza fondamentale, in particolare quando si tratta di regolazione emotiva, sviluppo dell'empatia e mantenimento dell'equilibrio mentale ed emotivo. Queste interazioni stimolano il nostro sistema nervoso in modi che la comunicazione digitale non può replicare. Le espressioni facciali, il tono di voce e il linguaggio del corpo, componenti fondamentali della comunicazione, sono spesso persi o diminuiti negli spazi digitali.

Inoltre, l'impegno digitale può iniziare a sostituire il contatto sociale nella vita reale. Questa tendenza è particolarmente evidente tra i giovani e gli adulti che vivono da soli, che possono iniziare a fare affidamento sulle interazioni online come principale o unica forma di connessione sociale. Sebbene le piattaforme online possano offrire un senso di comunità, possono anche contribuire a sentimenti di solitudine, disconnessione e persino ansia quando diventano la principale fonte di interazione sociale.

Come educatori, è fondamentale essere consapevoli di queste dinamiche, non solo nella nostra vita, ma anche nella vita dei nostri **studenti**. Riconoscere i rischi dell'uso eccessivo dello schermo e promuovere il valore della connessione nel mondo reale è una parte cruciale del sostegno al benessere olistico.

Scopri di più sui vantaggi e sui costi delle attività online e dello schermo

Argomento 1: Regole per un consumo sano dei media

A. Isolamento sociale - In che modo il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi

Vi invitiamo a partecipare a questa presentazione, che esplora una sfida crescente e rilevante nel mondo di oggi: l'impatto dell'uso eccessivo dei media sull'isolamento sociale e sul benessere emotivo.

Questo modulo ti supporterà in:

- Comprendere il legame tra l'uso eccessivo del digitale e la riduzione della connessione nella vita reale,



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

- Riconoscere i primi segni di disagio emotivo negli studenti,
- Facilitare conversazioni significative su sane abitudini mediatiche,
- Introduzione di strumenti pratici per ripristinare l'equilibrio e promuovere il coinvolgimento di persona.

In qualità di educatore, sei in una posizione unica per notare i cambiamenti nel comportamento degli studenti, aprire uno spazio per la riflessione e incoraggiare abitudini positive che proteggono la salute mentale. Questa presentazione fornisce strategie semplici e attuabili, dagli strumenti di consapevolezza alle attività di gruppo senza mezzi multimediali agli esercizi digitali di autoconsapevolezza, che possono aiutare a promuovere la connessione emotiva nel tuo contesto educativo.

Esplorando questi contenuti, rafforzerai la tua consapevolezza e consentirai ai tuoi studenti di fare scelte consapevoli e sane in un mondo digitale. Ci auguriamo che porti preziose intuizioni e ispirazione al tuo lavoro.

Presentazione: Isolamento sociale: come il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi

Inserisci il link alla presentazione

Come educatori, siamo sempre più consapevoli di come il tempo trascorso davanti allo schermo possa portare a stanchezza emotiva, ansia, sovraccarico di informazioni e disconnessione da noi stessi e dagli altri.

Ti invitiamo a guardare video che ci incoraggiano a fermarci e riflettere sulla qualità della nostra vita digitale, non solo su quanto tempo trascorriamo online, ma anche su *come* interagiamo. Introduce l'idea che abbiamo bisogno di un rapporto più consapevole ed equilibrato con i media digitali, che protegga il nostro benessere e consenta spazio per il riposo, la creatività e la connessione con il mondo reale.

Come educatori, modellare e insegnare questa consapevolezza è la chiave per promuovere abitudini digitali più sane e intenzionali in noi stessi e in coloro a cui insegniamo.

 **Guarda il video "Armonia nella vita attraverso l'equilibrio tra attività online e offline" e rifletti: quale ruolo possiamo svolgere come educatori nel promuovere un consumo intenzionale ed emotivamente sano dei media?**

<https://vimeo.com/1067740180>



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

B. Uso equilibrato dei media - Il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo trascorso a consumare i media

Esploriamo come possiamo controbilanciare il tempo trascorso davanti allo schermo intrecciando attività fisica, tempo nella natura e interazione faccia a faccia nella giornata di apprendimento.

Sulla base di recenti ricerche e raccomandazioni sulla salute globale, questa parte della sessione ti aiuterà a:

- Comprendi i benefici fisici, cognitivi ed emotivi del movimento e del tempo all'aperto.
- Scopri come le esperienze basate sulla natura supportano la salute mentale e l'attenzione.
- Riconosci l'importanza delle interazioni sociali nella vita reale per l'alfabetizzazione emotiva.
- Scopri come promuovere routine quotidiane equilibrate che supportino il nostro benessere digitale.

In qualità di educatori, sei in una posizione potente per modellare abitudini equilibrate, creare momenti significativi di connessione e apportare piccoli ma incisivi cambiamenti al tuo ambiente di apprendimento. Sostenere il benessere delle persone non significa rimuovere del tutto gli schermi, ma ripristinare l'equilibrio e reintrodurre ciò di cui hanno bisogno per prosperare.

Presentazione: Uso equilibrato dei media - il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo trascorso a consumare i media

Inserisci il link alla presentazione

Nel mondo di oggi, in cui i dispositivi digitali e i media ci circondano costantemente, è essenziale ricordare il valore della disconnessione e della riconnessione con ciò che supporta veramente il nostro benessere.

Il video che state per guardare – "I benefici della natura per la salute mentale" del WWF – segue Lewis mentre condivide il suo viaggio personale alla scoperta del potere curativo della natura. Evidenzia come trascorrere del tempo all'aria aperta possa ridurre lo stress, migliorare la salute mentale e favorire un senso di comunità più profondo.

Come educatori che lavorano nel campo del benessere digitale, questo film è un ottimo strumento per ispirare la riflessione e il dialogo. Ricorda a noi – e a coloro a cui insegniamo – che creare un equilibrio tra il tempo trascorso davanti allo schermo e il tempo nella natura non è solo possibile, ma essenziale.

Prenditi un momento per guardare e riflettere.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

 Guarda il video: "I benefici della natura per la salute mentale" del WWF e rifletti: quali ostacoli potrebbero incontrare le persone quando si tratta di trascorrere del tempo all'aperto e come possiamo aiutarle a superarle?

<https://youtu.be/nyd5CVHqX6o?feature=shared>

C. Digital Detox - Il potere delle pause mediatiche

Questa parte della sessione ti invita a esplorare i vantaggi di fare delle pause intenzionali dai dispositivi digitali. Attraverso strategie pratiche e strumenti di riflessione, scopriremo come le pratiche di disintossicazione digitale possono supportare la chiarezza mentale, il benessere emotivo e una connessione umana più profonda, soprattutto negli ambienti di apprendimento.

Al termine di questa parte della sessione, sarai in grado di:

- Comprendi i benefici di pause regolari con i media per il benessere e l'apprendimento delle persone.
- Identifica i segni di affaticamento digitale e sovrastimolazione.
- Introduci semplici strategie di disintossicazione digitale negli ambienti di apprendimento.
- Supportare gli studenti nella costruzione di sane abitudini di utilizzo dei media attraverso la riflessione e la struttura.

Presentazione: Digital Detox - Il potere delle pause multimediali

Link alla presentazione

In qualità di educatori, navighiamo costantemente nel mondo digitale, non solo per noi stessi, ma anche insieme ai nostri studenti. In un'epoca in cui l'attenzione è una merce, rivendicare la nostra capacità di concentrazione è diventato un atto cruciale di cura di sé e di empowerment.

Ti invitiamo a guardare un breve video su come evitare il doom-scrolling, il consumo infinito di notizie e contenuti negativi che prosciugano la tua energia e concentrazione.

Questo video ci invita a fermarci e riflettere sul costo di una connettività costante. Ci sfida a chiederci: *qual è l'impatto del rumore digitale che assorbiamo ogni giorno? E come possiamo proteggere la nostra capacità di pensare con chiarezza, di sentire profondamente ed essere presenti nella nostra vita e nelle nostre relazioni?*

Il film riflette direttamente il concetto di Nutrizione Digitale, sviluppato dalla psicologa australiana Jocelyn Brewer. Questa idea ci incoraggia ad avvicinarci ai contenuti digitali nel modo in cui ci avviciniamo al cibo, facendo scelte intenzionali, equilibrate e consapevoli che supportano la nostra salute mentale ed emotiva. Per gli educatori, comprendere e abbracciare



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

questa filosofia è essenziale per modellare sane abitudini mediatiche e promuovere il benessere degli studenti.

 Guarda il video: *"Prezioso il tuo tempo ed evita il doom-scrolling" e rifletti: se l'attenzione è una delle nostre risorse più preziose, come vuoi investirla, sia professionalmente che personalmente?*

<https://vimeo.com/1068084845>

Maggiori informazioni sul concetto possono essere trovate sul sito ufficiale di Brewer:

<https://jocelynbrewer.com/the-philosophy>

Argomento 2: Tecniche di mindfulness e riduzione dello stress nel mondo dei media

In un'epoca di scorrimento costante, aggiornamenti istantanei e notifiche infinite, siamo tutti a rischio di diventare consumatori passivi di contenuti digitali. In qualità di educatori, è fondamentale aiutare noi stessi e i nostri studenti a riconoscere che non tutti i contenuti sono uguali e che ciò che consumiamo online influenza profondamente i nostri pensieri, emozioni e comportamenti.

Guarda un breve video animato che introduce il concetto di consumo digitale intenzionale, incoraggiandoci a fermarci e chiederci: *questo contenuto mi sta aiutando a crescere o è solo rumore?* Offre semplici strategie per evitare il clickbait, verificare le fonti e scegliere media edificanti e significativi, che contribuiscono a una vita digitale più sana e mirata.

Integrando questa consapevolezza nelle nostre abitudini personali e nelle nostre pratiche educative, possiamo promuovere una cultura dell'impegno consapevole e della responsabilità digitale.

 Guarda il video: *"Il potere del consumo consapevole dei media" e rifletti: se i contenuti digitali fossero cibo, come sarebbe per te una "dieta digitale sana" e cosa ridurresti?*

<https://vimeo.com/1064268157>

Lo stress è una parte naturale della vita ed è sempre più amplificato dal tempo che trascorriamo online. Che si tratti di lavoro a distanza, comunicazione digitale infinita o intrattenimento costante, il nostro sistema nervoso rimane spesso in uno stato di allerta elevato. La pressione di essere sempre connessi può portare a stanchezza emotiva, tensione indotta dallo schermo e sovraccarico mentale. Ma il modo in cui rispondiamo a questo stress fa la differenza.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Questo video breve e giocoso offre un messaggio semplice ma potente: possiamo letteralmente scrollarci di dosso lo stress dal nostro sistema. Radicato nell'idea che i nostri corpi immagazzinano la tensione dovuta al costante coinvolgimento digitale, il film ci invita a muoverci, respirare e riconnetterci con il nostro sé fisico, rilasciando la pressione che accumuliamo attraverso il tempo trascorso davanti allo schermo e le richieste online.

Questi momenti di movimento non devono essere complessi: un po' di tremori, rimbalzi o balli possono riattivare il sistema nervoso e ripristinare la calma, la chiarezza e l'energia.

Con una narrazione minima e immagini delicate, il video mette in evidenza anche uno degli strumenti più accessibili che abbiamo per l'equilibrio: il nostro respiro. La respirazione consapevole aiuta a calmare il sistema nervoso, a riportarci al momento presente e a farci uscire da stati reattivi e sovrastimolati, sia in una riunione, alla scrivania o in classe.

Come educatori, integrare il movimento breve e i reset basati sul respiro nelle nostre routine – e incoraggiarli negli altri – può diventare una potente forma di disintossicazione digitale, supportando la regolazione emotiva, una rinnovata energia e una presenza online più intenzionale.

 **Guarda il video: "Scrollarsi di dosso lo stress! Respirazione e consapevolezza corporea per il benessere digitale" e riflettere: In che modo la pratica della nutrizione digitale può aiutare gli studenti a migliorare il loro benessere generale?**

<https://vimeo.com/1064270430>

Hai raggiunto la fine del modulo 6

Grazie per essere qui, pienamente, premurosamente e con cura.

In questo modulo, hai esplorato i livelli più profondi del benessere digitale:

- in che modo le abitudini dello schermo influiscono sulla nostra salute emotiva e sociale,
- perché la connessione nel mondo reale è ancora profondamente importante,
- come semplici pratiche, come il tempo trascorso nella natura, il movimento, il respiro e l'uso consapevole dei media, possono aiutarci a trovare l'equilibrio.

Hai riflettuto sulle tue abitudini digitali, hai appreso strumenti per supportare gli altri e hai considerato il tuo ruolo di educatore nel plasmare ambienti online e offline più sani e connessi.

Prima di andare, ti invitiamo a fare un respiro profondo e a trattenere una piccola intuizione o pratica di questo modulo che vorresti portare avanti. Non è necessario che sia grande, ma solo qualcosa che aiuti te o i tuoi studenti a sentirsi più radicati, più consapevoli e più connessi.

Suggerimento di riflessione finale:



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Qual è un cambiamento intenzionale che puoi apportare, o sostenere in altri, per ripristinare l'equilibrio in un mondo di connettività costante?

La tua presenza in questo percorso di apprendimento è importante. Il tuo lavoro per prenderti cura di te stesso e degli altri negli spazi digitali è potente. Grazie per esserti presentato e per aver fatto spazio al benessere nella tua pratica educativa.

Ci vediamo nel prossimo modulo, o ovunque ti portino l'equilibrio, la presenza e la connessione.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi.



Questa pubblicazione è concessa in licenza ai sensi di Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Sviluppato e coordinamento del progetto:

BGZ Berliner Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit mbH
(Associazione di Berlino per la Cooperazione Internazionale)

www.healthycommunities.eu

Partner di progetto

Caritas der Erzdiozese Wien - Hilfe in Not

Eurorcultura

Stowarzyszenie Trenerskie Organizacji Pozarzadowych

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Finanziatore: Unione Europea Erasmus+

Berlino, 2026



**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.



www.bgz-berlin.de



Healthy Communities

Isolamento sociale: come il consumo eccessivo di media può ridurre le interazioni faccia a faccia e portare a problemi emotivi

Modulo 6 - Salute digitale
Autore: Agnieszka Borek



**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.



Questa pubblicazione è concessa in licenza con la licenza Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

Partner coinvolti:



www.bgz-berlin.de

Germania



www.eurocultura.it

Italia



www.gesundheitbb.de

Germania



www.stowarzyszeniestop.pl

Polonia



www.caritas-wien.at

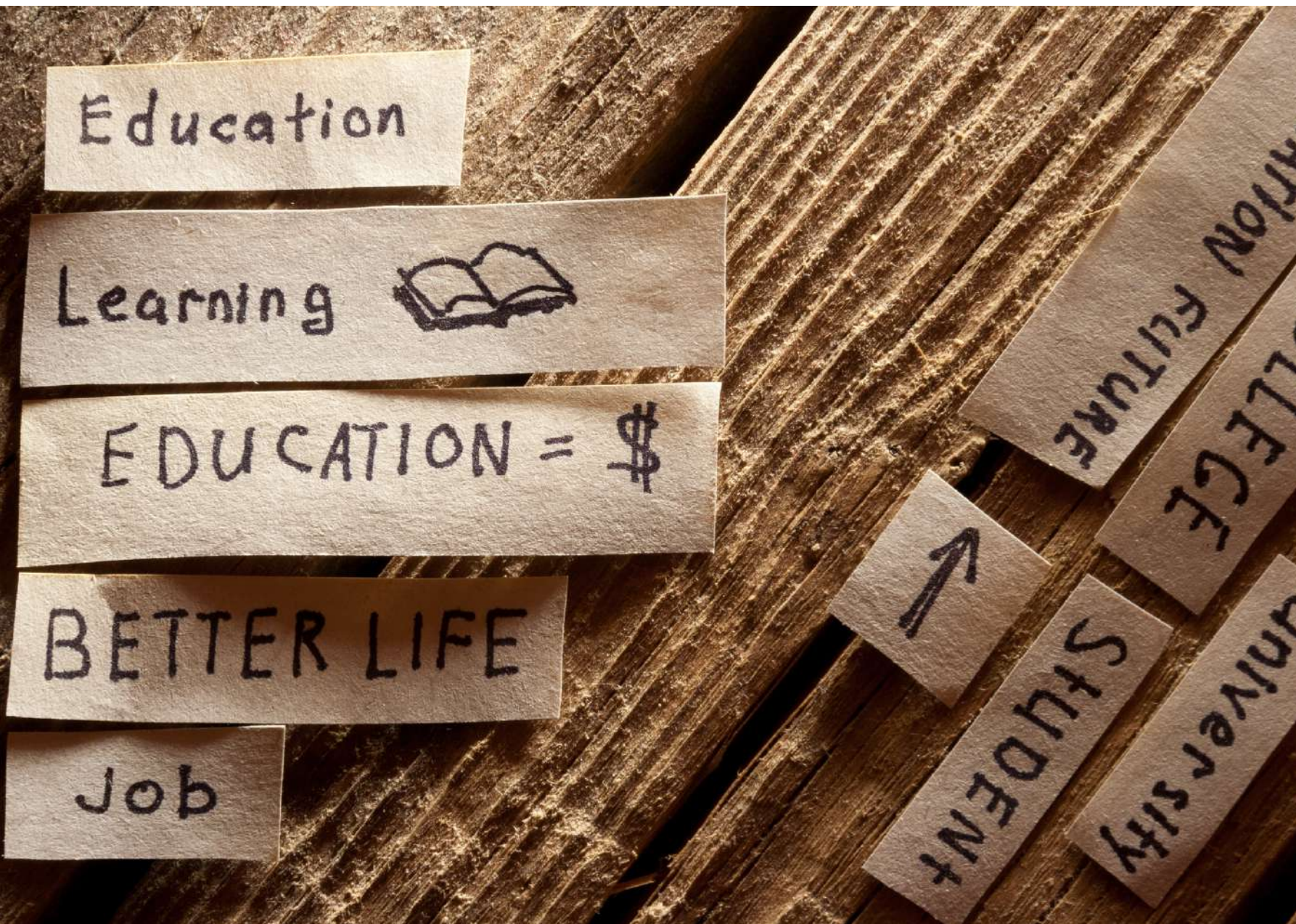
Austria

Informazioni sul progetto

Con il nostro progetto **Healthy Communities**, illustriamo il contributo che l'educazione degli adulti può dare nel rafforzare le competenze sanitarie di tutti i cittadini (inclusi e soprattutto i gruppi con minori opportunità), contrastando la marginalizzazione e rafforzando la partecipazione e l'impegno. Una lacuna dei programmi attuali di sviluppo delle competenze sanitarie è che non raggiungono tutti i gruppi della popolazione. Il team del progetto ha scelto di concentrarsi sulla comunità locale, in particolare attraverso il collegamento con l'ambiente di vita nella comunità, che finora è stato sviluppato solo in modo elementare.



Obiettivi di apprendimento



Al termine di questa sessione sarai in grado di:

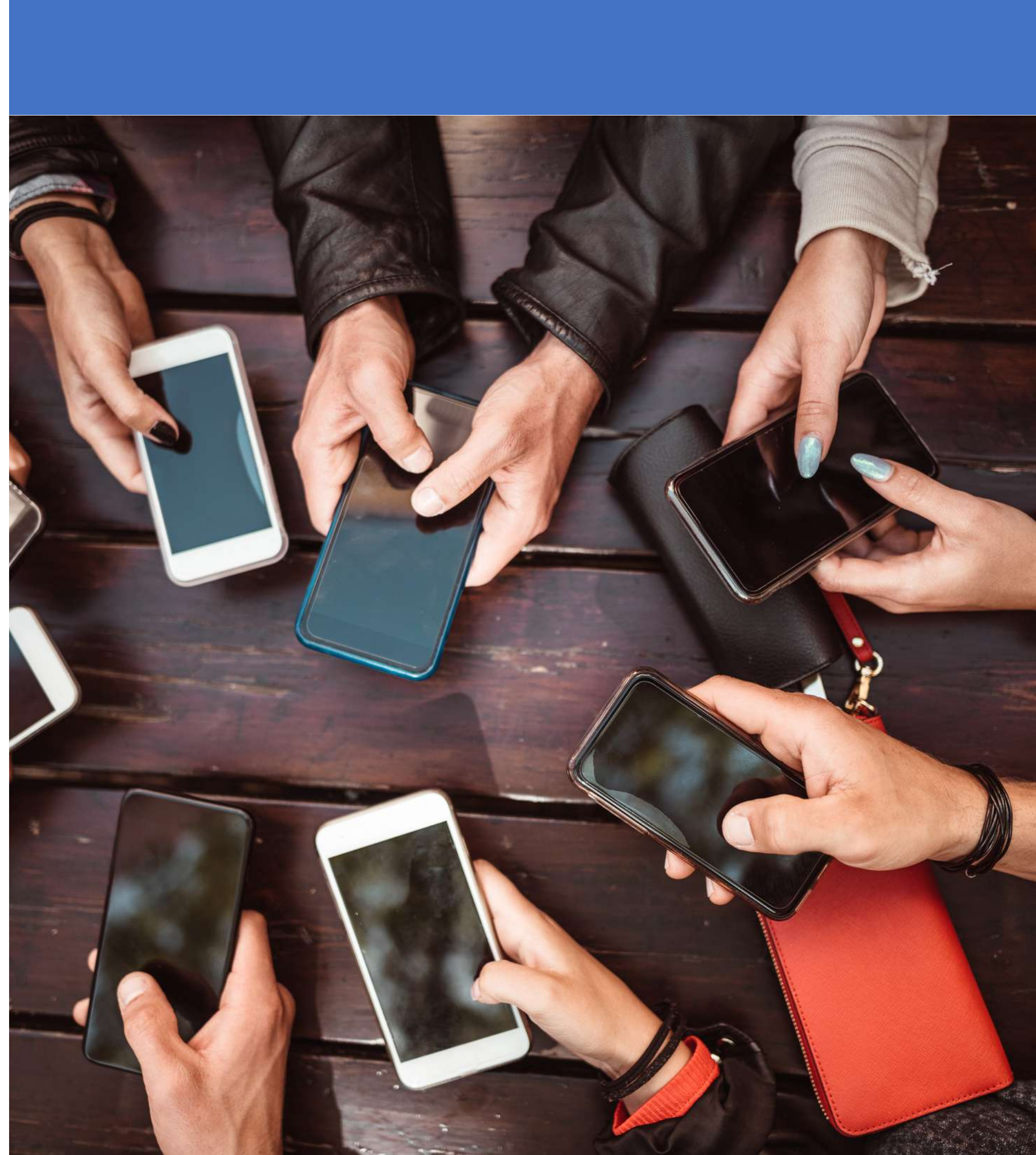
Comprendere la connessione tra l'uso eccessivo dei media e l'isolamento sociale
Riconoscere i segnali di disagio emotivo causati dalla ridotta interazione faccia a faccia

Facilitare le discussioni con gli studenti sulle sane abitudini di consumo dei media

Esplora strategie per promuovere l'impegno sociale nella vita reale e il benessere emotivo

Il legame tra l'uso eccessivo dei media e l'isolamento sociale

Il consumo eccessivo di media si riferisce al tempo trascorso a interagire con contenuti digitali, ad esempio scorrendo i social media, guardando video online o leggendo notizie, spesso a scapito delle attività in presenza.



Fatti e dati chiave



Gli adulti trascorrono in media più di 7 ore al giorno davanti agli schermi (al di fuori dell'uso lavorativo).



L'impegno digitale può sostituire i contatti sociali nella vita reale, soprattutto tra i giovani e gli adulti che vivono da soli.



Le interazioni faccia a faccia sono essenziali per la regolazione emotiva, l'empatia e il benessere mentale.



Aumento del 50% del tempo trascorso davanti allo schermo tra gli adolescenti durante la pandemia di COVID-19 (OMS, 2022)



1 adolescente su 3 si sente ansioso o depresso dopo un uso intenso dei social media (Common Sense Media, 2023)



Il 60% degli adolescenti afferma che l'uso degli schermi riduce il tempo dedicato alla famiglia e agli amici (Pew Research Center, 2022)



Piattaforme come Instagram e Snapchat collegate a un aumento dell'ansia e a una cattiva immagine corporea (RSPH, #StatusOfMind)



Gli studenti che utilizzano schermi per più di 6 ore al giorno segnalano una minore soddisfazione di vita e una maggiore solitudine (OCSE PISA, 2018)

Gli schermi stanno sostituendo la connessione nella vita reale?

Individua i segnali:

Evitare le interazioni di persona

Preferire le conversazioni online a quelle offline

Mi sento più connesso online ma più solo offline

Fatica a gestire la noia o le emozioni senza schermi



**La connessione digitale è semplice.
La vera connessione è essenziale.**

Cinque segnali della necessità di supporto o intervento

Dovremmo essere consapevoli di segnali comportamentali ed emotivi sottili ma significativi che possono suggerire che una persona stia vivendo un isolamento dovuto a un consumo eccessivo di media. Questi segnali potrebbero non essere sempre evidenti, ma se osservati con costanza, possono essere:

1

Allontanamento da amici e familiari: l'individuo potrebbe iniziare a evitare le interazioni di persona o preferire trascorrere del tempo da solo, soprattutto con i propri dispositivi. Potrebbe sembrare disinteressato alle riunioni sociali o comunicare meno con chi gli sta intorno.

2

Diminuzione della partecipazione alle attività di gruppo: può verificarsi una notevole diminuzione del coinvolgimento in attività di gruppo, progetti scolastici o attività extracurricolari. La persona può apparire disinteressata o distratta, spesso rinunciando a esperienze condivise, il che può ulteriormente aggravare il senso di isolamento e ridurre le opportunità di relazioni sociali significative.

3

Sbalzi d'umore, irritabilità o tristezza dopo l'uso di uno schermo: intense reazioni emotive come frustrazione, cattivo umore o ansia potrebbero verificarsi dopo un tempo prolungato trascorso davanti a uno schermo. Queste emozioni possono derivare da sovrastimolazione, interazioni online negative o sentimenti di confronto e inadeguatezza.

4

Difficoltà a mantenere conversazioni significative: la persona potrebbe avere difficoltà a concentrarsi durante le conversazioni in tempo reale, controllare spesso il telefono o offrire risposte brevi e disinteressate. Potrebbe anche mostrare scarso interesse per scambi più profondi ed emotivamente ricchi.

5

Bisogno costante di stimoli: l'incapacità di tollerare il silenzio o l'immobilità può portare a comportamenti compulsivi come scorrere i social media durante i pasti, le pause o persino mentre si parla con gli altri. Questo può essere un segno di disagio nell'essere presenti o emotivamente disponibili.

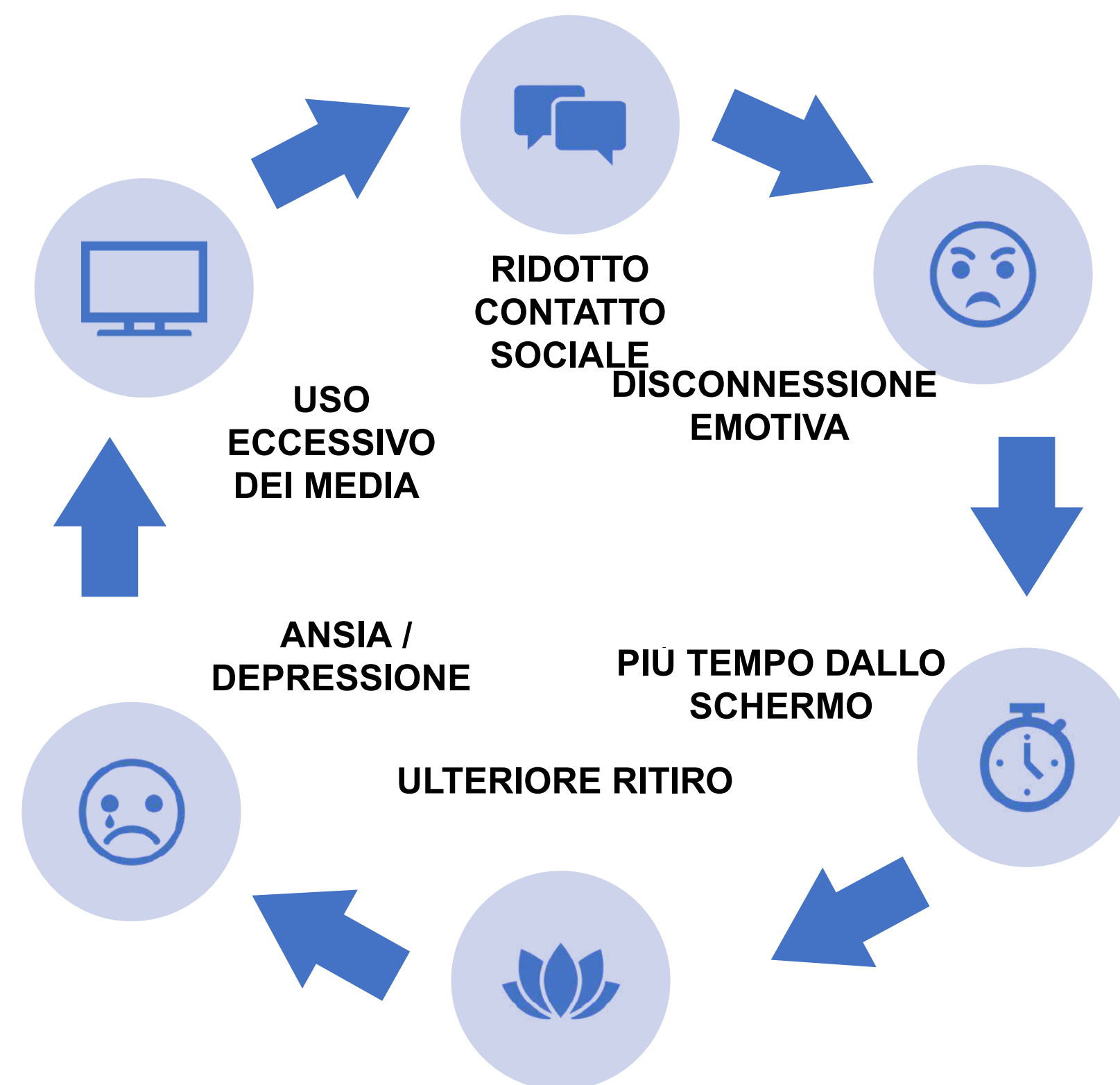
Il cerchio dell'isolamento

Questo ciclo può svilupparsi silenziosamente nel tempo, soprattutto quando gli individui iniziano a:

Evitare gli assembramenti sociali.

Preferire l'interazione online alla comunicazione nella vita reale.

Sentiti più "connesso" online, ma più solo offline.



Uso eccessivo dello schermo e disconnessione emotiva

La connessione emotiva prospera offline.

Aiutare le persone a riconoscere e interrompere questo ciclo può migliorare la loro salute mentale e il loro benessere generale.



Cosa puoi fare come educatore?



SUPPORTARE IL BENESSERE EMOTIVO

Come educatori, svolgete un ruolo cruciale nel creare ambienti di apprendimento emotivamente sicuri. Potete sostenere la salute mentale ed emotiva degli studenti in modi piccoli ma significativi. Ecco come:

1 Normalizzate il dialogo sulla solitudine e sulla stanchezza emotiva: aprite lo spazio a conversazioni sincere. Riconoscete che sentirsi sopraffatti, isolati o emotivamente prosciugati è normale, soprattutto nel nostro mondo iperconnesso. Siate un modello di vulnerabilità e fate sapere agli studenti che non sono soli nelle loro esperienze.

2

Condividi semplici strumenti per la cura di sé: Introduci pratiche semplici e quotidiane che aiutino a regolare le emozioni e a ritrovare l'equilibrio. Queste potrebbero includere:

Esercizi di consapevolezza (ad esempio tecniche di respirazione, brevi meditazioni) – guarda il video

Pause nella natura (ad esempio, uscire, osservare l'ambiente)

Tenere un diario della gratitudine (ad esempio, scrivere 3 cose per cui si è grati ogni giorno)

Non è necessario essere uno psicologo per aiutare gli altri a praticare l'igiene emotiva.

3

Collabora con professionisti della salute mentale quando necessario: conosci i tuoi limiti. Se uno studente ha bisogno di più supporto di quanto tu possa offrirgli, mettilo in contatto con consulenti, psicologi o organizzazioni per la salute mentale. Costruisci ponti invece di portare il peso da solo.

Cosa puoi fare come educatore?



**INVITO ALLA RIFLESSIONE SULLA REALTÀ
DEL TEMPO TRASCORSO DAVANTI ALLO
SCHERMO**

Istruzioni:

Prenditi qualche minuto per riflettere sulle tue attuali abitudini relative all'uso degli schermi e alle interazioni nella vita reale. Rispondi onestamente alle seguenti domande sul tuo foglio informativo, sul tuo diario, oppure condividi una delle tue riflessioni con un partner o un amico.

Domande

1. In media, quante ore al giorno trascorri davanti a uno schermo (al di fuori del lavoro)?
2. Quando è stata l'ultima volta che hai avuto una conversazione profonda, faccia a faccia, con un amico o una persona cara?
3. Ti è mai capitato di rivolgerti al telefono o al computer quando ti sentivi solo o annoiato? Che effetto ti ha fatto?
4. Come ti senti emotivamente dopo aver trascorso molto tempo online?
5. Quale piccolo cambiamento potresti apportare questa settimana per dare priorità ai contatti di persona?

Cosa puoi fare come educatore?



INTRODUCI IL CONCETTO DI NUTRIZIONE DIGITALE

La nutrizione digitale è una metafora che paragona il nostro consumo di contenuti digitali alle nostre abitudini alimentari. Proprio come ci prefiggiamo di mangiare cibi che nutrono il nostro corpo, possiamo anche scegliere di interagire con i media digitali in modi che nutrono la nostra mente e il nostro benessere emotivo.

READ MORE



<https://jocelynbrewer.com/la-filosofia/>



Questo concetto invita a:

Rifletti sulla qualità dei contenuti digitali che consumano, non solo sulla quantità.



Bisogna distinguere tra contenuti "nutrienti" (ad esempio, stimolanti, educativi, motivanti) e contenuti "spazzatura" (ad esempio, eccessivamente stimolanti, inducenti paura o che lasciano perplessi).

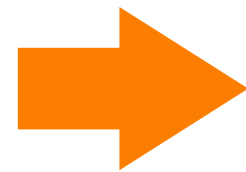


Consumare intenzionalmente, stabilendo limiti di tempo, scopo e impatto emotivo.



Sviluppa sane abitudini digitali, proprio come facciamo con il cibo: bilanciando varietà, moderazione e scelte consapevoli.

Cosa puoi fare come educatore?



PROMUOVERE L'EQUILIBRIO

Utilizzare schemi semplici come la regola 3-2-1:

3 ore offline con gli altri al giorno,
2 ore di utilizzo consapevole dello schermo,
1 ora senza media prima di andare a dormire



Cosa puoi fare come educatore?



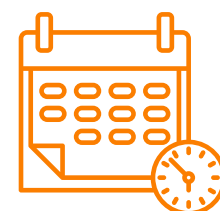
CREARE OPPORTUNITÀ DI CONNESSIONE



- Progettare attività di apprendimento che richiedano collaborazione e interazione dal vivo.



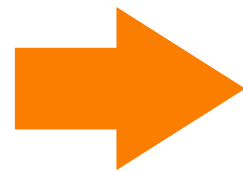
- Organizzare sessioni di gruppo senza media (ad esempio passeggiate, sfide di squadra, workshop creativi).



- Incoraggiare gli studenti a pianificare del "tempo offline" con amici o familiari.



Cosa puoi fare come educatore?



**AIUTARE A CREARE
CONSAPEVOLEZZA**

Puoi provare l'esercizio dello "Specchio Digitale".



Fase 1. Chiedere agli studenti di dedicare 5 minuti a descrivere il loro utilizzo quotidiano dei media.

Quanto è attivo e quanto è passivo?

Con quale frequenza sostituisci l'interazione umana con i media?

Quali emozioni associ ai diversi tipi di utilizzo dei media?

Fase 2. Invitateli quindi a formulare un'intenzione personale su come desiderano gestire la loro vita sociale e digitale in modo più consapevole.

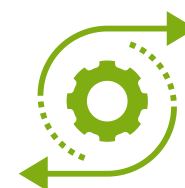
Punti chiave



I media non sono intrinsecamente dannosi: è il modo in cui li utilizziamo che conta. Gli strumenti digitali possono connettere, informare e dare potere. Ma se usati passivamente, eccessivamente o per sfuggire alle emozioni reali, possono anche creare disconnessione. La chiave è l'uso intenzionale.



L'isolamento sociale è un problema crescente legato all'uso eccessivo degli schermi. Quando il tempo trascorso davanti a uno schermo sostituisce l'interazione umana reale, spesso ne consegue solitudine. Non si tratta di eliminare i media, ma di riconoscere quando sostituiscono qualcosa di vitale.



Piccoli cambiamenti nelle abitudini possono portare a notevoli miglioramenti nel benessere emotivo. Anche piccoli cambiamenti, come fare passeggiate senza media, stabilire limiti davanti agli schermi o parlare faccia a faccia, possono riorganizzare i modelli emotivi e aumentare la soddisfazione generale nella vita.



Gli educatori svolgono un ruolo fondamentale nel promuovere la consapevolezza digitale e la connessione con il mondo reale. Non stai solo insegnando contenuti, stai anche modellando le abitudini. Incoraggiando conversazioni aperte, equilibrio e connessione, aiuti gli studenti a costruire una vita digitale sana.

Fonti e resoconti principali:

1. Tempo trascorso davanti allo schermo e benessere: cosa sappiamo e cosa dobbiamo sapere – OCSE, 2020, <https://www.oecd.org/education/screen-time-and-wellbeing-2020.pdf> (consultato il: 5 marzo 2025)
2. L'importanza della connessione umana – Centro per lo sviluppo del bambino dell'Università di Harvard, 2022, <https://developingchild.harvard.edu/resources/the-importance-of-human-connection> (consultato il: 5 marzo 2025)
3. Media digitali e salute mentale – Royal Society for Public Health (Regno Unito), 2017, <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/digital-media-and-mental-health.html> (consultato il: 5 marzo 2025)
4. Solitudine e tecnologia: il paradosso digitale – Campagna per porre fine alla solitudine, 2021, <https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/loneliness-and-technology-the-digital-paradox> (consultato il: 5 marzo 2025)
5. La filosofia della nutrizione digitale: un approccio senza sensi di colpa al tempo trascorso davanti allo schermo – Jocelyn Brewer, <https://jocelynbrewer.com/the-philosophy/> (consultato il: 5 marzo 2025)



Healthy Communities

Utilizzo equilibrato dei media - Il ruolo dell'attività fisica, del contatto con la natura e dell'interazione sociale faccia a faccia come contrappeso al tempo trascorso a consumare media

Modulo 6 - Salute digitale
Autore: Agnieszka Borek



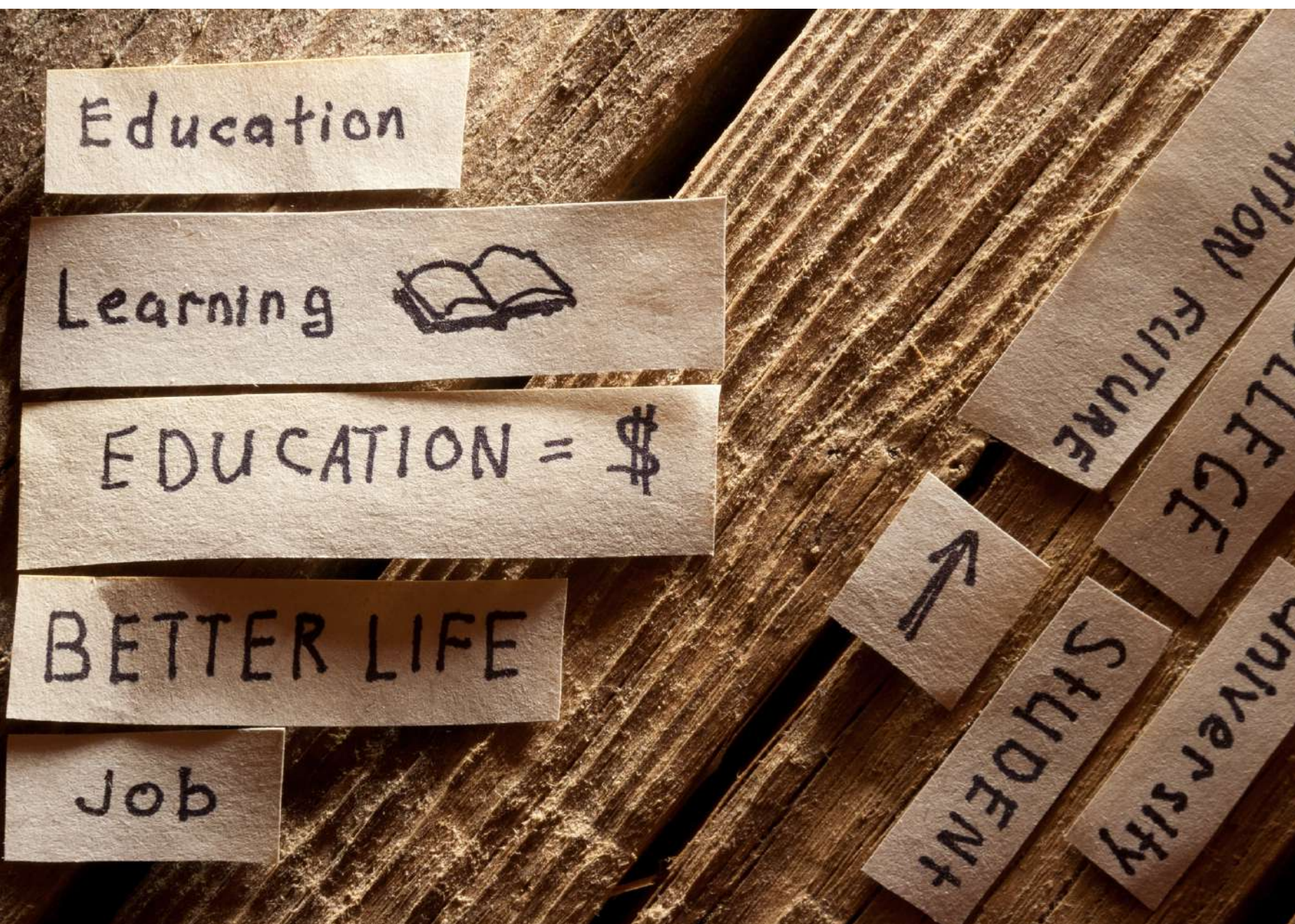
**Co-funded by
the European Union**

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.



Questa pubblicazione è concessa in licenza con la licenza Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

Obiettivi di apprendimento



Al termine di questa sessione, gli educatori saranno in grado di:

Spiegare l'impatto dell'attività fisica regolare sulla salute emotiva e fisica delle persone

Descrivi i benefici per la salute mentale derivanti dal tempo trascorso nella natura e riconosci come anche piccole "dosi verdi" possano ridurre lo stress e migliorare la concentrazione.

Confronta i vantaggi emotivi e sociali dell'interazione faccia a faccia con quelli della comunicazione digitale.

Riflettere sulle proprie abitudini e sul ruolo da modello nella promozione dell'attività fisica, del benessere emotivo e di un sano equilibrio digitale.

L'attività fisica come contrappeso

INTUIZIONE CHIAVE

Il movimento è un potente antidoto alla stanchezza legata allo schermo:

L'attività fisica aiuta a ridurre i sintomi di ansia e depressione.

I bambini e gli adulti fisicamente attivi hanno risultati cognitivi migliori e un affaticamento ridotto (Linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario, OMS, 2020)

Perché è importante:

L'attività fisica migliora l'umore, l'energia, la concentrazione e la resilienza.

Supporta le funzioni cerebrali e la regolazione emotiva, soprattutto dopo lunghe sessioni davanti allo schermo.



Benessere emotivo e tempo nella natura

INTUIZIONE CHIAVE

La ricerca dimostra che trascorrere almeno 120 minuti a settimana nella natura è strettamente correlato a un miglioramento della salute mentale (Scientific Reports volume 9, 2019). Anche piccole dosi regolari di spazi verdi sono importanti.

Perché è importante:

Trascorrere del tempo all'aria aperta aiuta a ridurre lo stress, l'ansia e i sintomi della depressione.

La natura favorisce la consapevolezza e la presenza, qualità che vengono ridotte dall'uso prolungato di schermi.



Interazione faccia a faccia vs. comunicazione digitale

INTUIZIONE CHIAVE

Sebbene le piattaforme digitali consentano una comunicazione rapida, non possono sostituire completamente il contatto di persona. Le interazioni faccia a faccia creano empatia, fiducia e una più profonda alfabetizzazione emotiva (Scientific Reports volume 13, 2023).

Perché è importante:

L'abuso della comunicazione digitale può portare a relazioni superficiali e a sentimenti di isolamento.

Il contatto personale migliora la capacità di leggere i segnali non verbali e di mettere in pratica la regolazione emotiva.



Routine quotidiana equilibrata

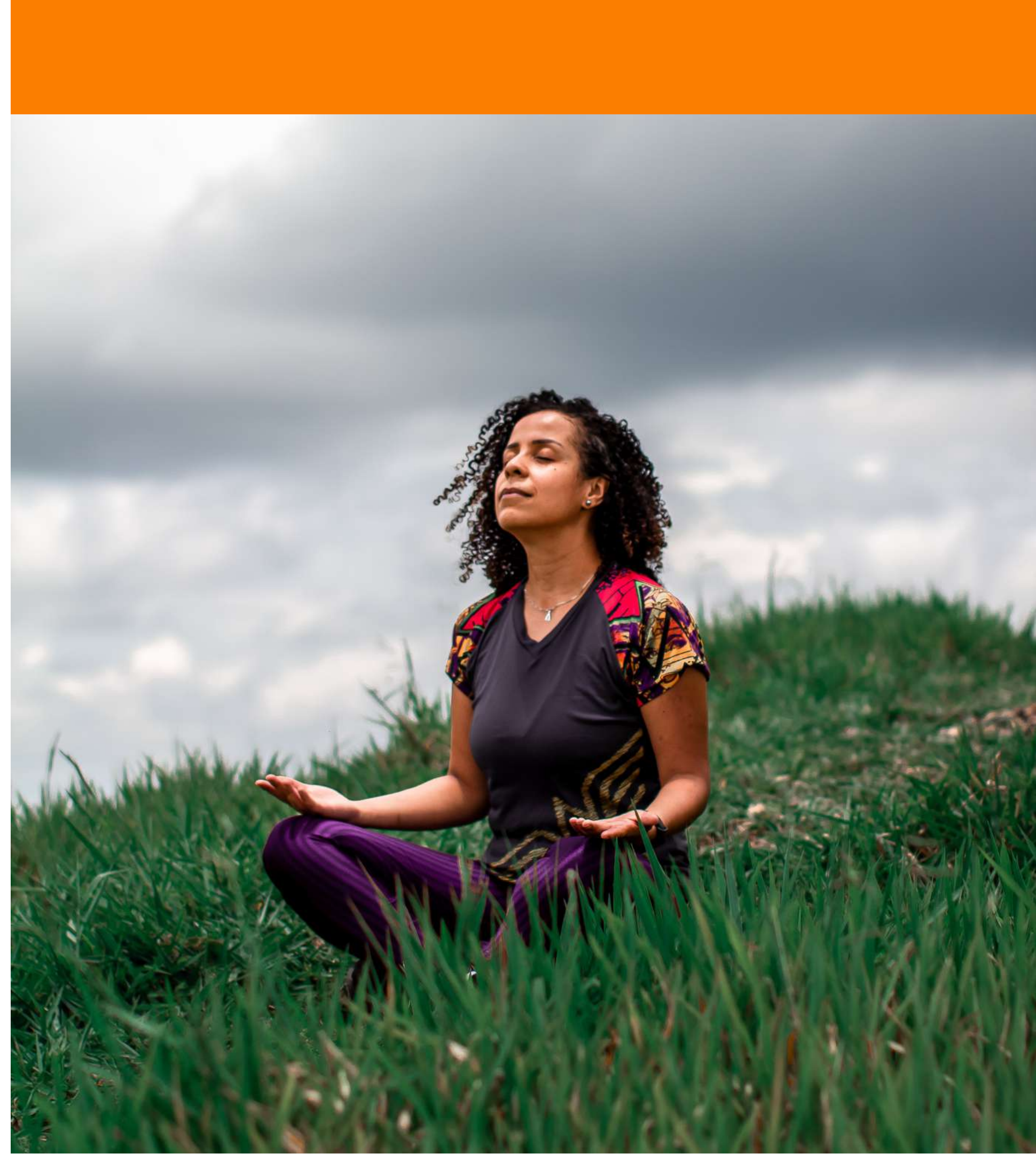
INTUIZIONE CHIAVE

Il benessere è plasmato dal ritmo, non dalle restrizioni. Una routine quotidiana che include movimento, riposo, un uso consapevole dei media e connessioni con la vita reale promuove la stabilità emotiva e la salute cognitiva (American Psychologist, 2011).

Perché è importante:

Gli schermi non sono intrinsecamente dannosi: ciò che conta è come e quando li utilizziamo.

L'equilibrio porta a un sonno migliore, a una migliore attenzione, a risultati di apprendimento migliori e a un migliore benessere emotivo.



Co-funded by
the European Union



Fonti e resoconti principali:

Organizzazione Mondiale della Sanità (2020) – Linee guida sull’attività fisica e il comportamento sedentario, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (consultato il: 10 marzo 2025)

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Trascorrere almeno 120 minuti a settimana nella natura è associato a buona salute e benessere. Scientific Reports volume 9, 7730 (2019).

<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3> (consultato il: 10 marzo 2025)

Stieger, S., Lewetz, D. e Willinger, D. La comunicazione faccia a faccia è più importante della comunicazione digitale per la salute mentale durante la pandemia. Scientific Reports 13, 8022 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34957-4> (consultato il: 10 marzo 2025)

Walsh, R. (2011). Stile di vita e salute mentale. American Psychologist, 66(7), 579–592.

<https://doi.org/10.1037/a0021769> (consultato il: 10 marzo 2025)

Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC, 2023), Riepilogo dei dati e rapporto sulle tendenze dell'indagine sui comportamenti a rischio tra i giovani per i comportamenti alimentari, di attività fisica e del sonno: 2013-2023, <https://www.cdc.gov/yrbs/dstr/dietary-physical-sleep-behaviors.html> (consultato il: 10 marzo 2025)



Healthy Communities

Disintossicazione digitale: il potere delle pause dai media

Modulo 6 - Salute digitale

Autore: Agnieszka Borek



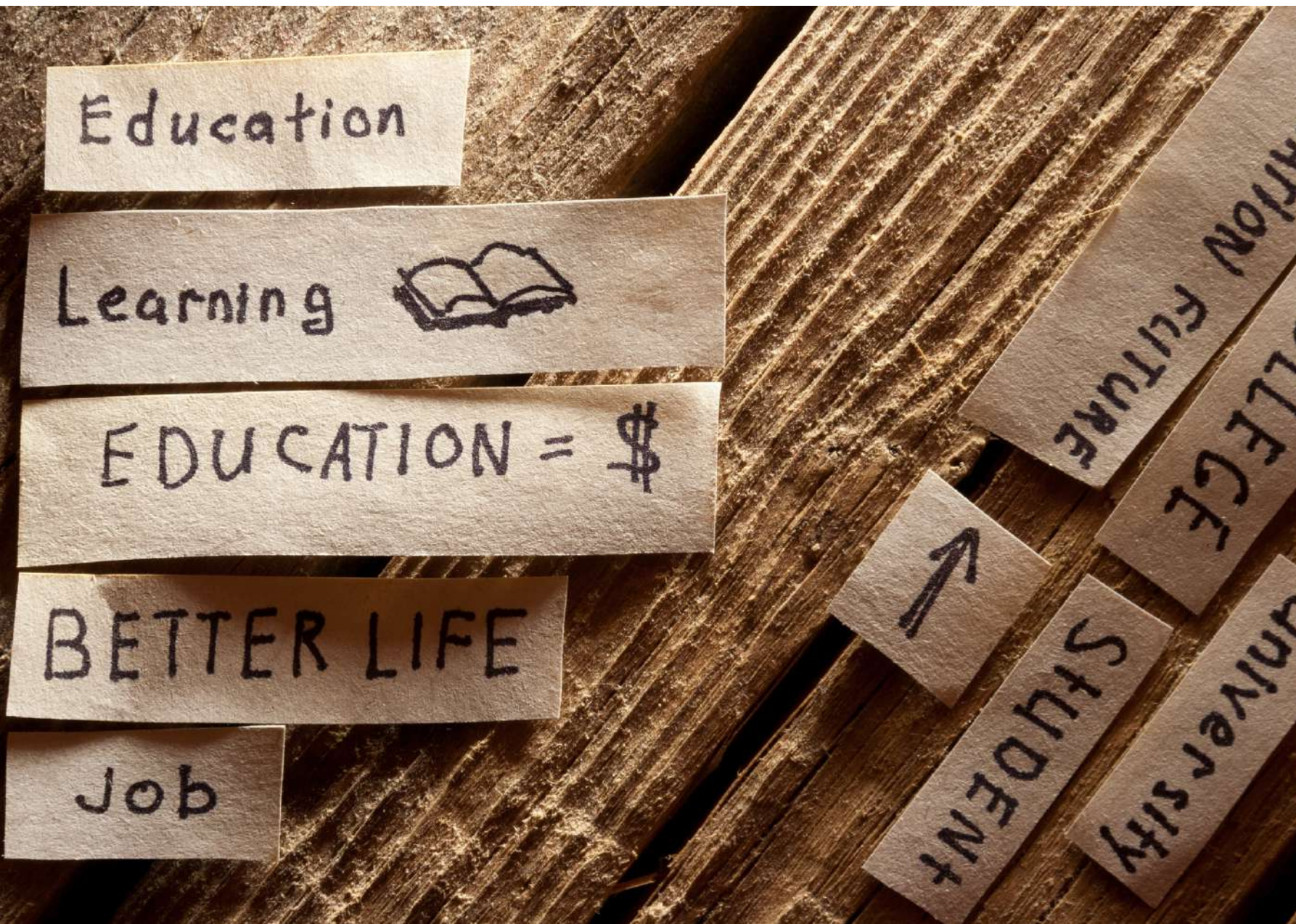
**Co-funded by
the European Union**

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.



Questa pubblicazione è concessa in licenza con la licenza Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

Obiettivi di apprendimento



Al termine di questa sessione sarai in grado di:

- Comprendere i benefici delle pause regolari dai media per il benessere delle persone.**
- Riconoscere i segnali di affaticamento digitale e sovrastimolazione.**
- Introdurre strategie di disintossicazione digitale semplici e appropriate negli ambienti di apprendimento.**
- Aiutare gli studenti a sviluppare sane abitudini di utilizzo dei media attraverso la riflessione e la strutturazione.**



Cos'è un detox digitale?

Un detox digitale si verifica quando una persona evita volontariamente di utilizzare dispositivi digitali – telefoni, tablet, laptop – per il proprio benessere. Può durare minuti, ore o persino giorni. Non si tratta di restrizioni, ma di una disconnessione intenzionale.

La disintossicazione digitale NON consiste nel rinunciare a qualcosa, ma nel guardare dentro di sé.

Vantaggi delle pause mediatiche



Migliorare la concentrazione e la capacità di attenzione

Le notifiche continue e il multitasking spesso frammentano la nostra attenzione, rendendo più difficile concentrarsi intensamente. Prendersi una pausa dagli schermi permette alla mente di resettarsi e di impegnarsi più pienamente nei compiti, portando a una maggiore produttività e lucidità mentale.

Ridurre lo stress e il sovraccarico emotivo

L'esposizione continua a contenuti digitali, in particolare social media o email di lavoro, può aumentare ansia, stress e affaticamento emotivo. Allontanarsi dagli schermi crea spazio per il rilassamento e l'auto-riflessione, favorendo la regolazione emotiva e l'equilibrio mentale.

Migliora il sonno e riduce l'affaticamento degli occhi

Gli schermi emettono luce blu, che può interrompere il naturale ciclo del sonno e contribuire all'insonnia. Ridurre l'esposizione agli schermi, soprattutto prima di coricarsi, aiuta l'organismo a produrre melatonina, favorendo una migliore qualità del sonno. Previene inoltre l'affaticamento oculare digitale, riducendo secchezza, mal di testa e visione offuscata.

Vantaggi delle pause mediatiche



Aumentare il coinvolgimento e la presenza faccia a faccia

Quando mettiamo da parte i nostri dispositivi, diventiamo più disponibili a interazioni autentiche e di persona. Questo rafforza le relazioni, accresce l'empatia e migliora le capacità comunicative, favorendo un più profondo senso di connessione e appartenenza.

Incoraggiare la creatività e l'apprendimento basato sulla noia

Il tempo libero, senza schermi e senza struttura, permette al cervello di vagare, immaginare e innovare. La noia, anziché essere uno stato negativo, spesso stimola la curiosità e porta all'apprendimento autonomo, all'esplorazione e al pensiero creativo, un aspetto particolarmente importante per bambini e ragazzi.

Segnali di allarme della stanchezza digitale

- Irrequietezza o irritabilità quando offline
- Difficoltà a concentrarsi o a stare seduti fermi
- Dipendenza dallo schermo durante il tempo libero o i pasti
- Evitare attività offline (sport, lettura, conversazione)





Semplici pratiche di disintossicazione digitale



Mattine senza media:
inizia la giornata
senza schermi per i
primi 30-60 minuti.



Pranzo offline: niente
telefoni durante la pausa
pranzo, incoraggiare il
mangiare in compagnia.



1 ora di pausa al
giorno davanti allo
schermo: programma
un'ora al giorno senza
dispositivi multimediali
da dedicare ad attività
fisica, hobby o riposo.



Periodo di "Modalità
silenziosa": nessuna
notifica o pop-up
durante
l'apprendimento e il
lavoro creativo.



Mini detox
settimanale: una
mattina o un
pomeriggio nel fine
settimana con tutti gli
schermi spenti.

Cosa puoi fare come educatore?

Siate un modello di utilizzo consapevole della tecnologia:

Riporre i dispositivi durante l'interazione faccia a faccia

Parlare apertamente delle proprie sfide e strategie sullo schermo

Creare "zone senza telefono" o rituali in classe (ad esempio, aprire i cerchi)



Cosa puoi fare come educatore?

Aiuta a sviluppare la consapevolezza
attraverso domande riflessive:

"Come ti senti dopo aver trascorso
un'intera giornata davanti agli schermi?"

"Quando è stata l'ultima volta che sei
stato completamente offline? Cosa hai
fatto?"

"Qual è un momento della giornata in cui
potresti stare senza schermo?"



Self
Awareness

Fonti e rapporti chiave

1. Tempo trascorso davanti allo schermo e benessere: cosa sappiamo e cosa dobbiamo sapere – OCSE, 2020, <https://www.oecd.org/education/screen-time-and-wellbeing-2020.pdf> (consultato il: 10 marzo 2025)
2. L'importanza della connessione umana – Centro per lo sviluppo del bambino dell'Università di Harvard, 2022, <https://developingchild.harvard.edu/resources/the-importance-of-human-connection> (consultato il: 10 marzo 2025)
3. Media digitali e salute mentale – Royal Society for Public Health (Regno Unito), 2017, <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/digital-media-and-mental-health.html> (consultato il: 10 marzo 2025)
4. Solitudine e tecnologia: il paradosso digitale – Campagna per porre fine alla solitudine, 2021, <https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/loneliness-and-technology-the-digital-paradox> (consultato il: 10 marzo 2025)



Modulo 6

Salute Digitale / Consumo di Media



Cofinanziato
dall'Unione europea



Healthy Communities

Viaggia attraverso il tuo telefono Android

Modulo 6 - Salute digitale

Autore: Dorota Bregin



**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.



Questa pubblicazione è concessa in licenza con la licenza Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

Riflessione



**PER GLI UTENTI DI TELEFONI
ANDROID**



Inizia con l'auto-riflessione e la scrittura di un diario:

A cosa mi servono il mio telefono e le sue funzionalità?

**Quanto tempo trascorro sul mio dispositivo?
(il tuo telefono ti invia un report settimanale a riguardo)**

È sostenibile?

È sicuro?

È salutare?

Mi aiuta a entrare in contatto con i miei amici e con le persone care?

Vai alle impostazioni del report di utilizzo sul tuo telefono - Attività della batteria

Confronta il riflesso della diapositiva precedente con i dati memorizzati sul tuo dispositivo.

Cosa ti dice circa il modo di utilizzare il dispositivo?



Connessioni

Attualmente, i nostri telefoni ci permettono di rimanere costantemente online. Se andate nelle impostazioni, potete vedere che ci sono diverse opzioni da utilizzare per non essere più costantemente disponibili.

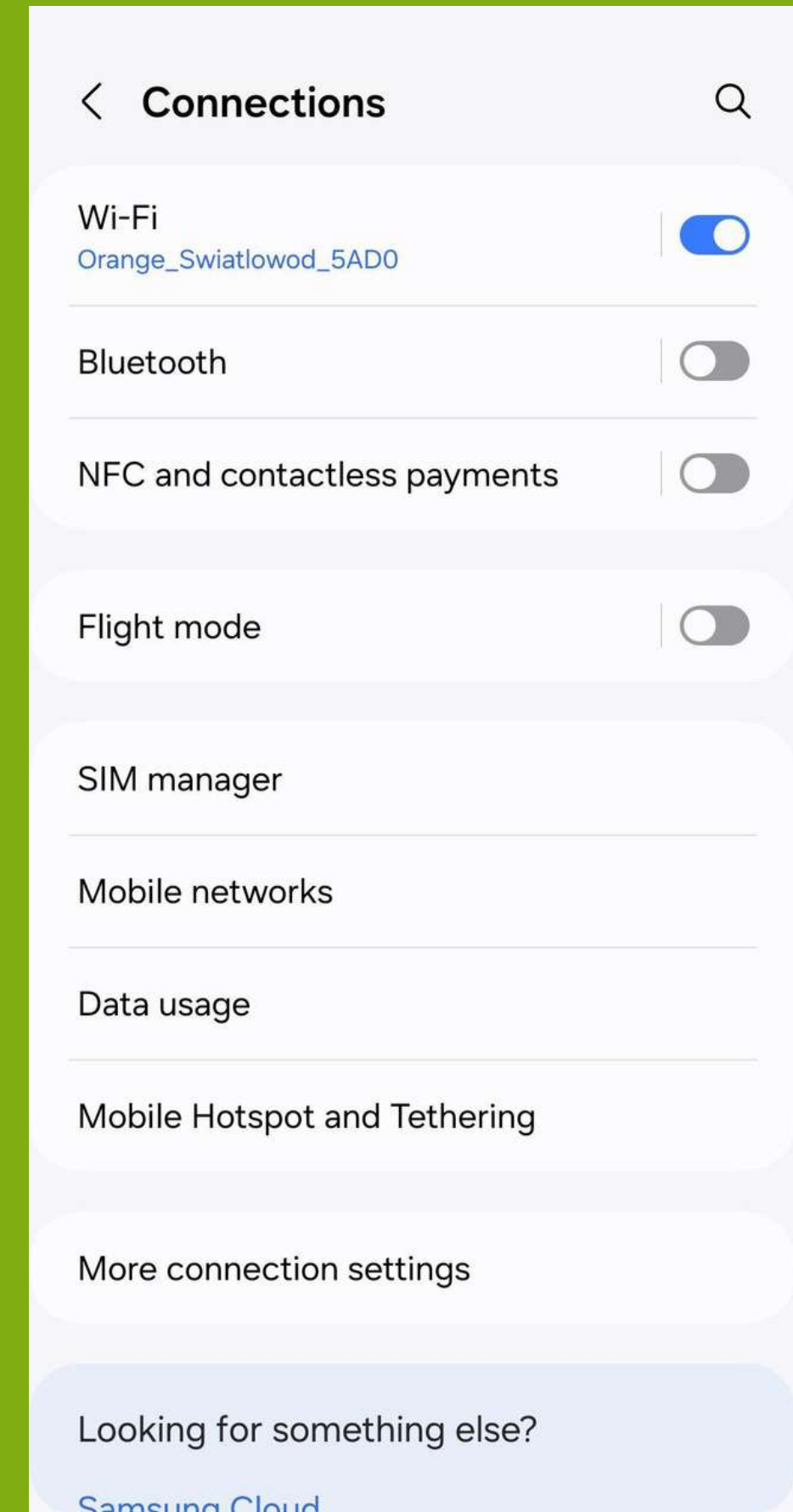


La modalità aereo consente di disconnettersi da tutte le reti (servizio mobile, Wi-Fi, ecc.).



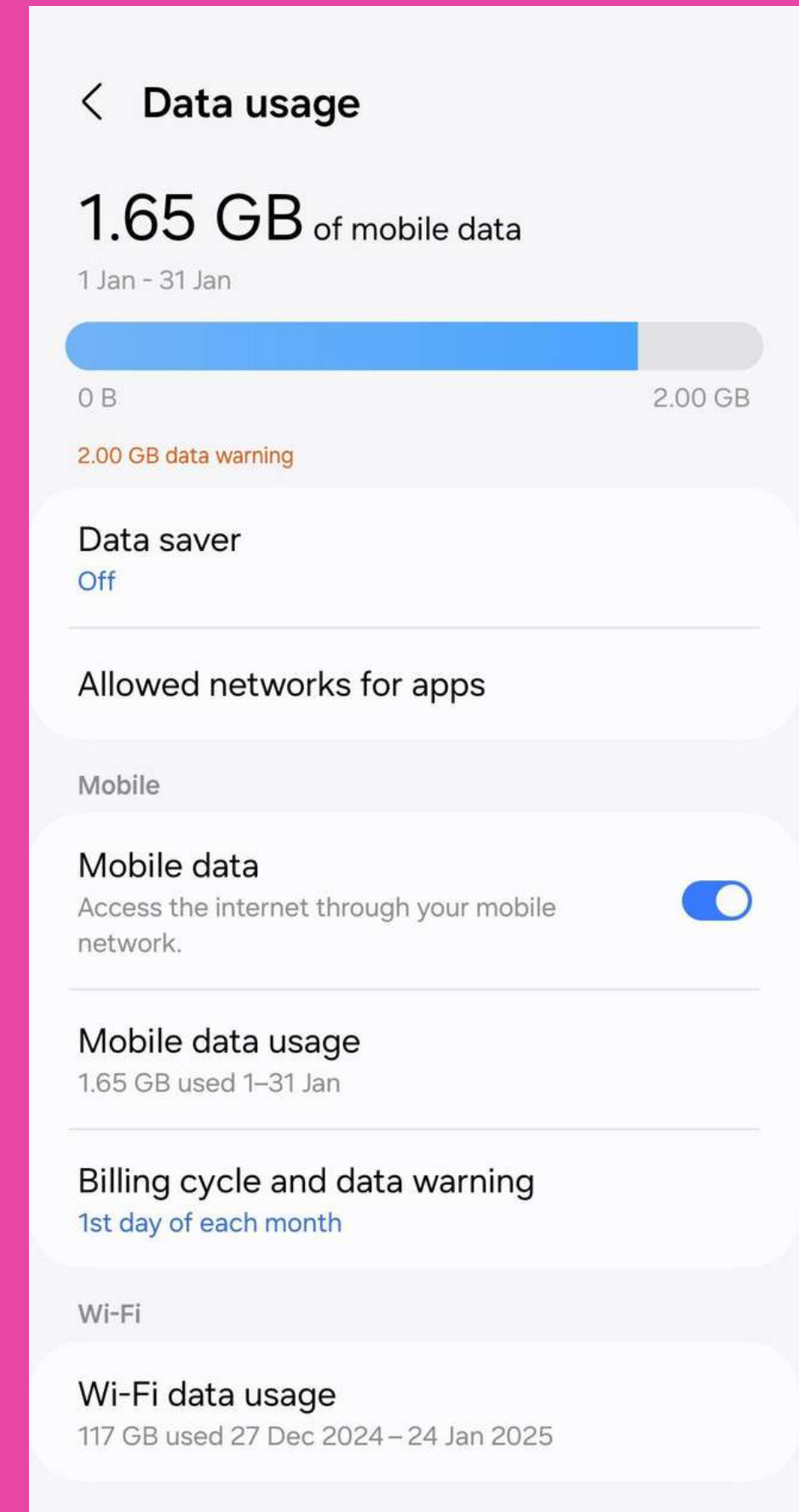
Il Bluetooth può essere uno strumento utile, ma è anche una porta d'accesso al nostro telefono da qualsiasi dispositivo. Inoltre, consuma molta batteria. Se non lo usate, tenetelo spento.

Usalo con saggezza, decidi quali dispositivi desideri connettere e associare. Dispositivi come bracciali, ecc. potrebbero tracciare le tue attività anche quando non ne sei consapevole (e potresti non volerlo), mentre lo schermo della TV o dell'auto potrebbe mostrare contenuti che non volevi mostrare agli altri passeggeri.



Utilizzo dei dati

L'utilizzo dei dati ci aiuta a monitorare la quantità di dati che scarichiamo e conserviamo sul dispositivo.

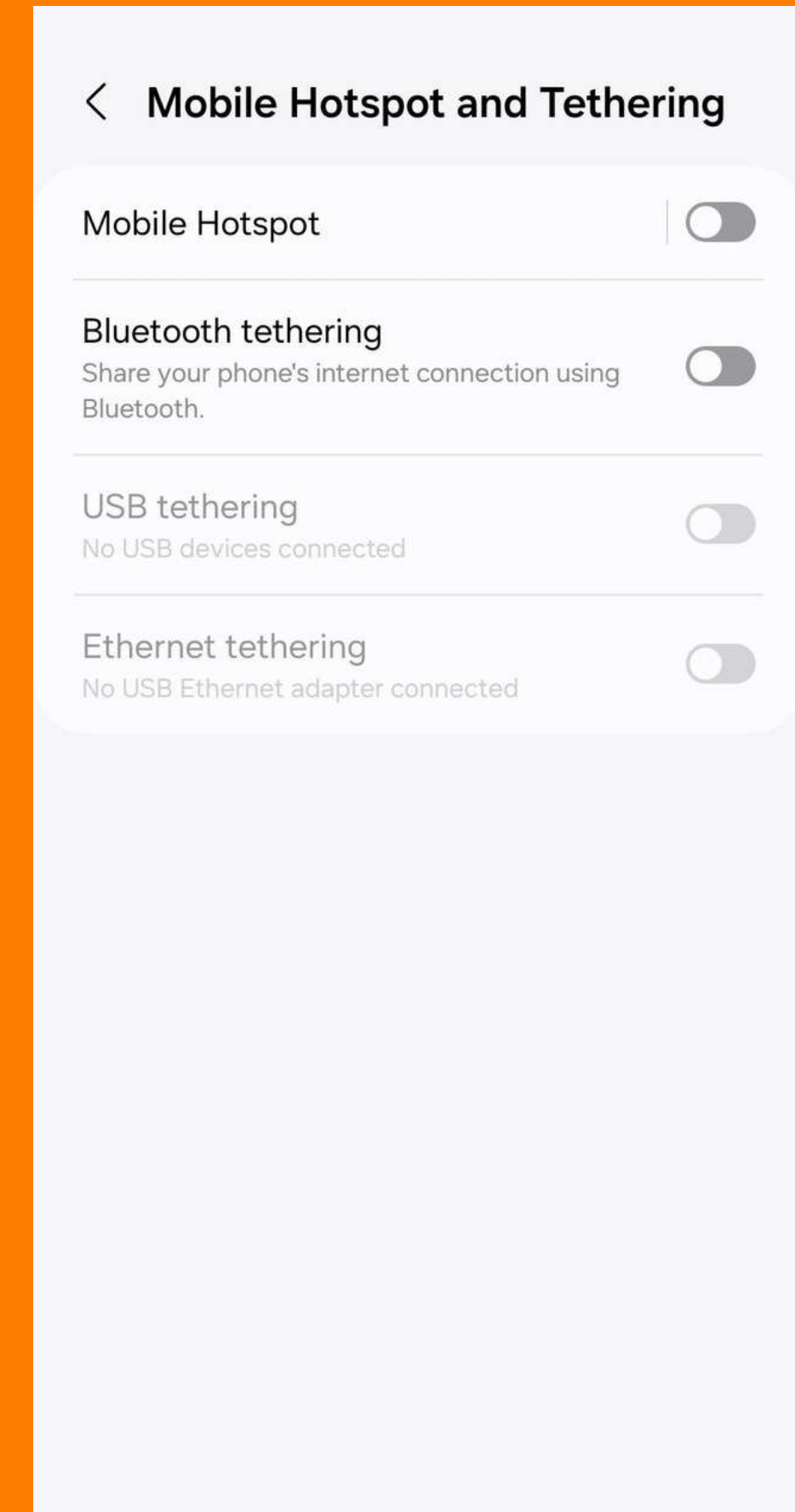
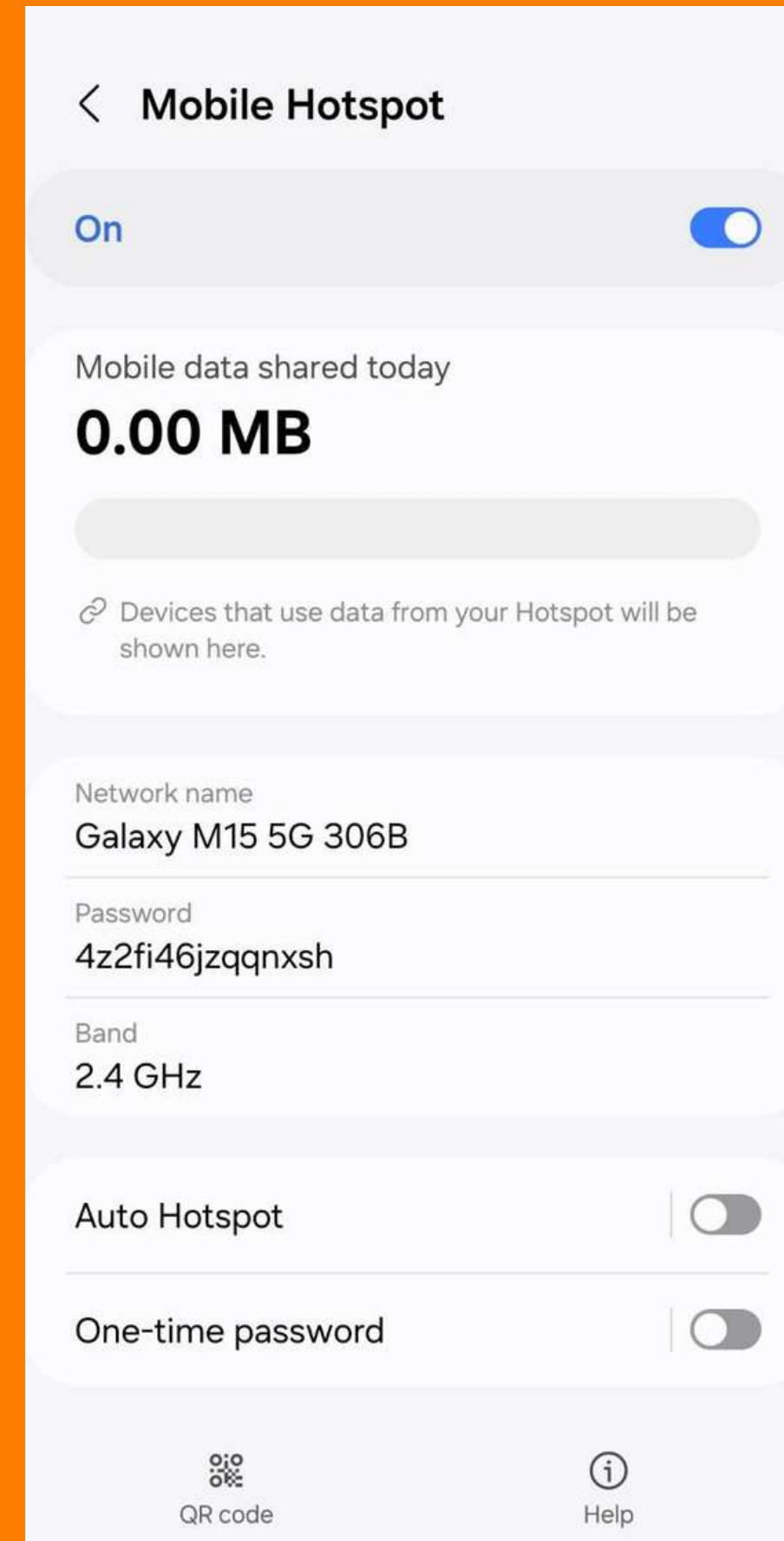


Hotspot mobile e tethering



Siate cauti nel consentire ad altri di utilizzare la vostra rete tramite Mobile Hotspot.

- Per proteggerla, utilizzare una password di almeno 10 caratteri.
- Utilizza questa opzione per connettere gli altri tuoi dispositivi a Internet anziché al Wi-Fi pubblico/dell'hotel, poiché non puoi sapere se queste reti sono sicure e potresti esporti ad attacchi digitali e furto di dati.



Aggiornamento software

Ricordati di consentire l'aggiornamento automatico del sistema e di tutte le app. Questa opzione consente al telefono di installare immediatamente tutti gli aggiornamenti necessari, correggere bug, ecc.

Aiuta a rendere più sicuro il tuo dispositivo.

< More connection settings

Nearby device scanning



Printing

VPN

None

Private DNS

Automatic

Ethernet

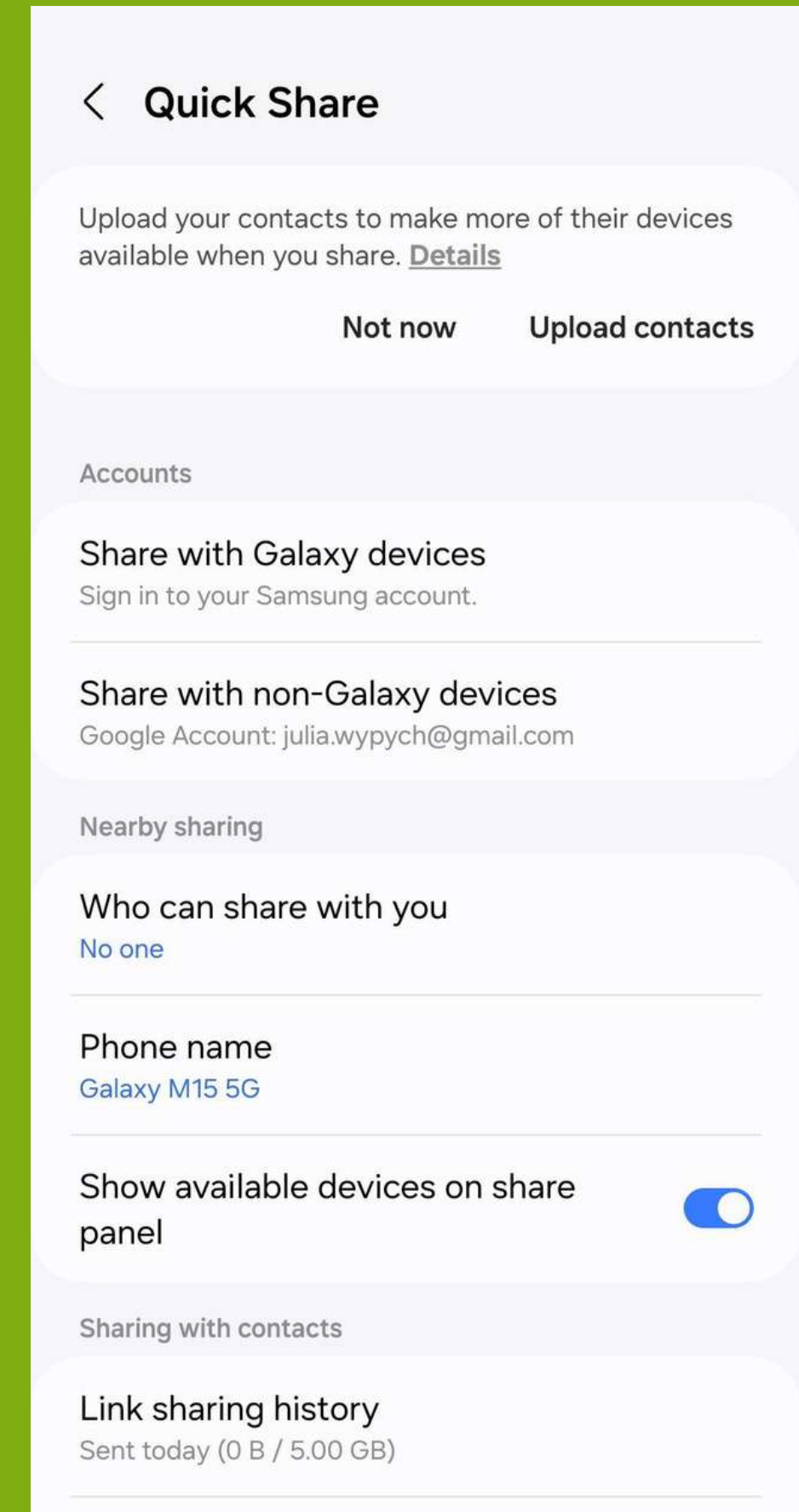
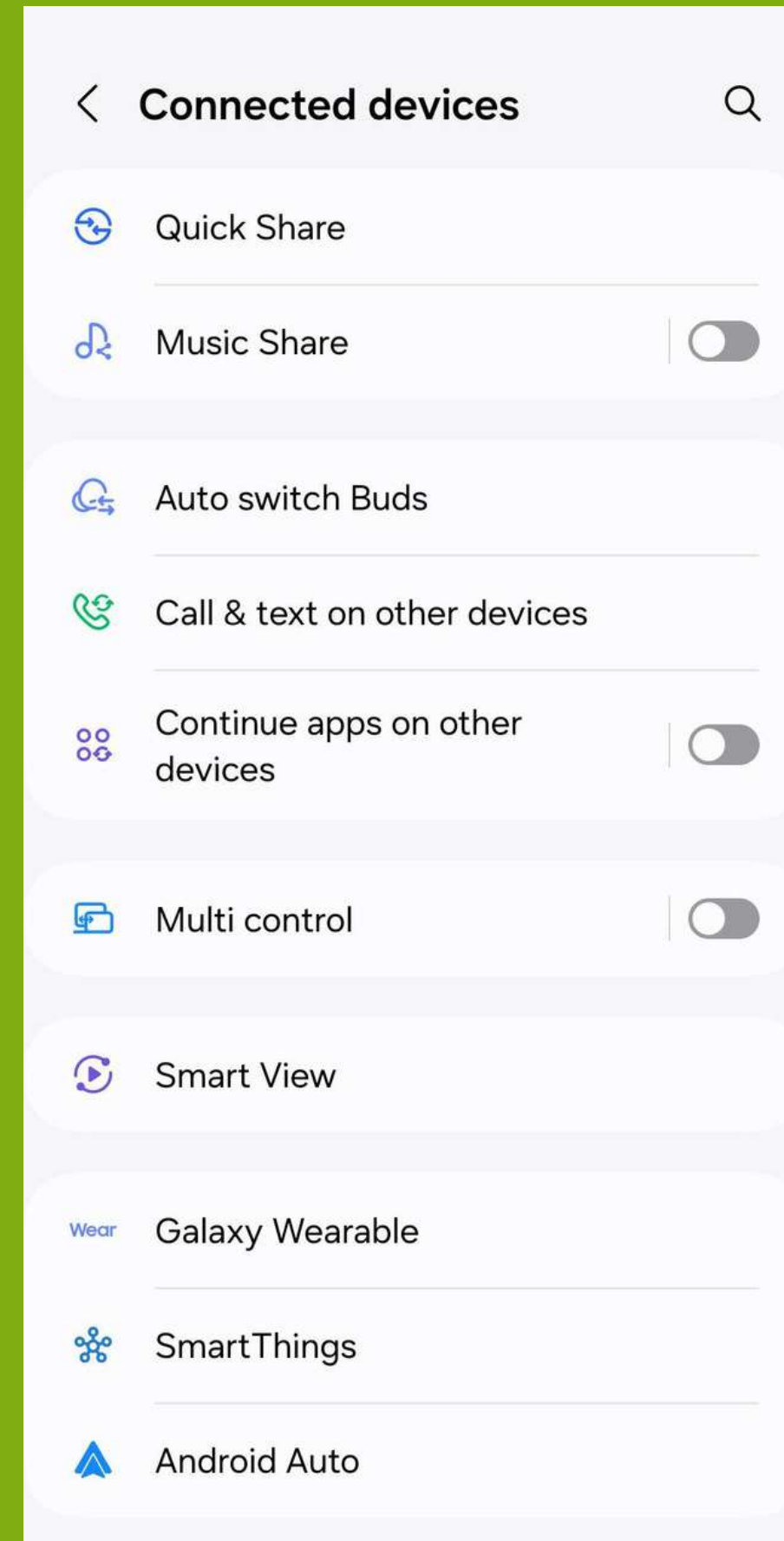
Keep system configuration up to date

Allow automatic network configuration changes. Even when this is off, configuration may be auto updated for safety, security, or to ensure functionality.



Dispositivi connessi

- Hai diverse possibilità per restare connesso e condividere i tuoi dati (che tu voglia o meno).
- Fai attenzione a ciò che permetti agli altri di fare con il tuo dispositivo, poiché non puoi avere il controllo sui dispositivi a cui sei connesso e su quelli che non hai in mano. Pertanto, potrebbe essere opportuno disattivare queste opzioni e utilizzarle solo quando sei vicino ai dispositivi a cui sei connesso: questo ti permetterà di controllare chi sta guardando e cosa viene mostrato esattamente su entrambi i dispositivi connessi.
- La tecnologia può essere ingannevole: a volte sullo schermo potrebbero essere visualizzati dati che non vuoi condividere (ad esempio immagini imbarazzanti o semplicemente private, filmati, messaggi, dati personali, password annotate sul telefono senza crittografia, ecc.) e se non li vedi, non puoi reagire.



Cose intelligenti

- Se consenti a tutti i tuoi dispositivi di connettersi tra loro, potrebbe essere molto utile e comodo. Ma significa anche che avrai sempre accesso ai tuoi dati e a tutte le notifiche.
- Questo, sebbene a volte utile, potrebbe impedirti di riposare e dimenticare tutto. E-mail, promemoria, notifiche ecc. arrivano costantemente e vengono visualizzati di continuo.
- **Inoltre, se si sceglie un detox digitale, è molto più facile resistere alla tentazione se semplicemente non si ha accesso a dati e dispositivi.**

SmartThings

Control your devices

Monitor and control smart TVs, light bulbs, appliances, and other devices.

Automate your devices

Make devices respond to conditions, like turning on the lights when a door opens.

Make your life smarter

Add services to do even more with your devices.

Continue

Smart View

Show your phone on a TV

View your phone's screen or play videos on a nearby TV.

Watch TV on your phone

Watch content from a nearby TV on your phone even without turning on the TV.

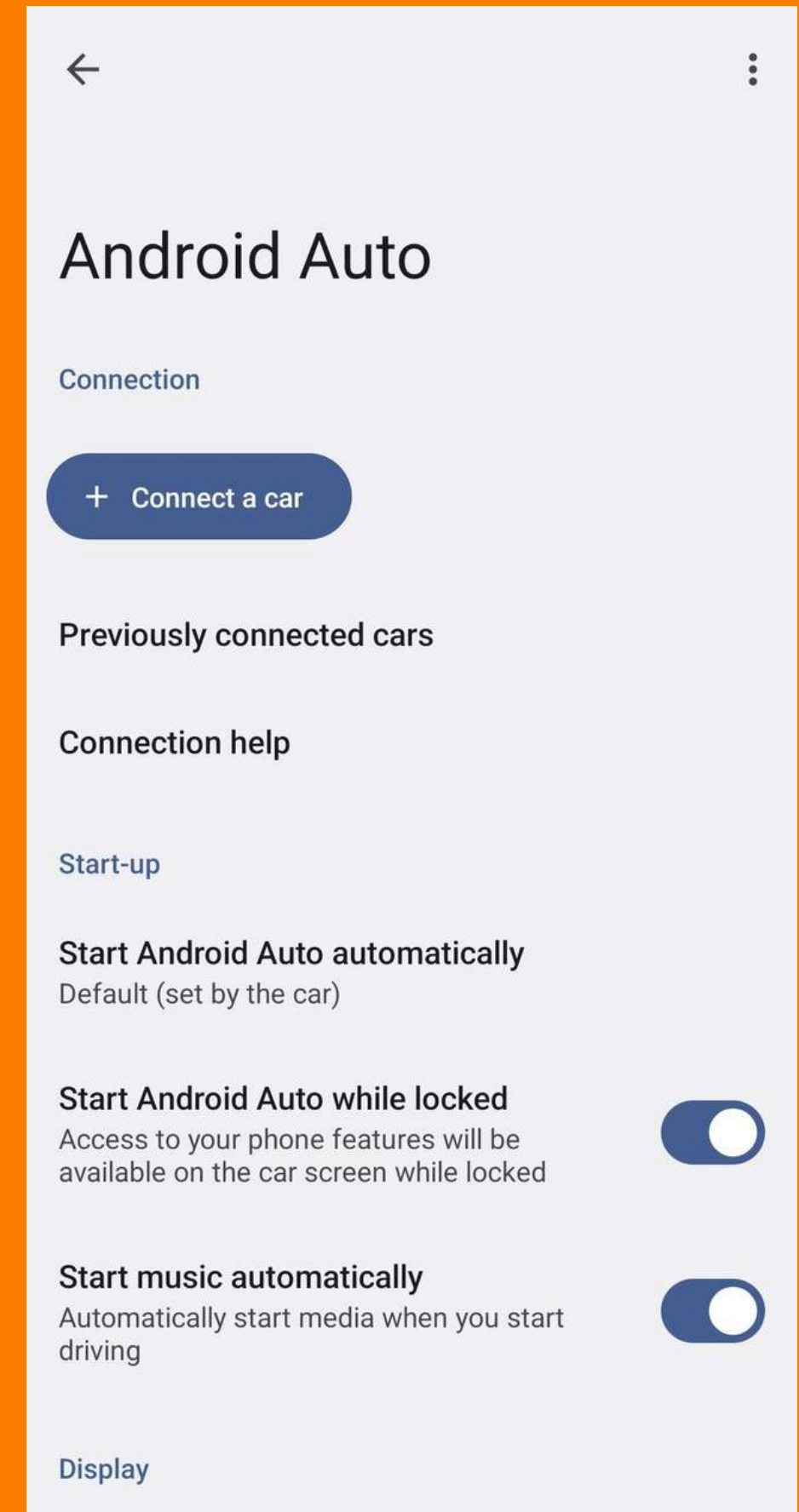
High quality playback

View videos and photos from Gallery on your TV in their original quality.

Continue

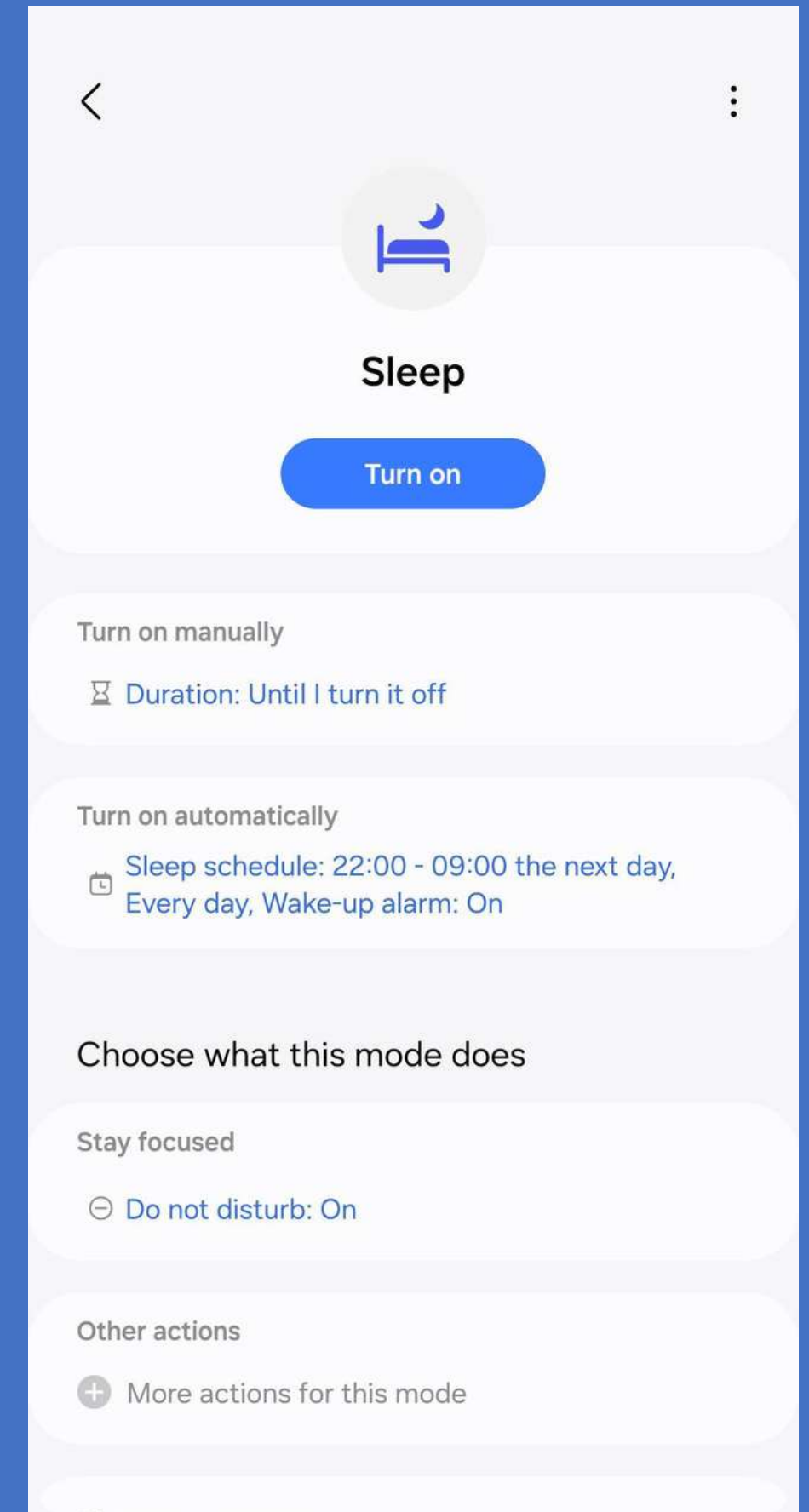
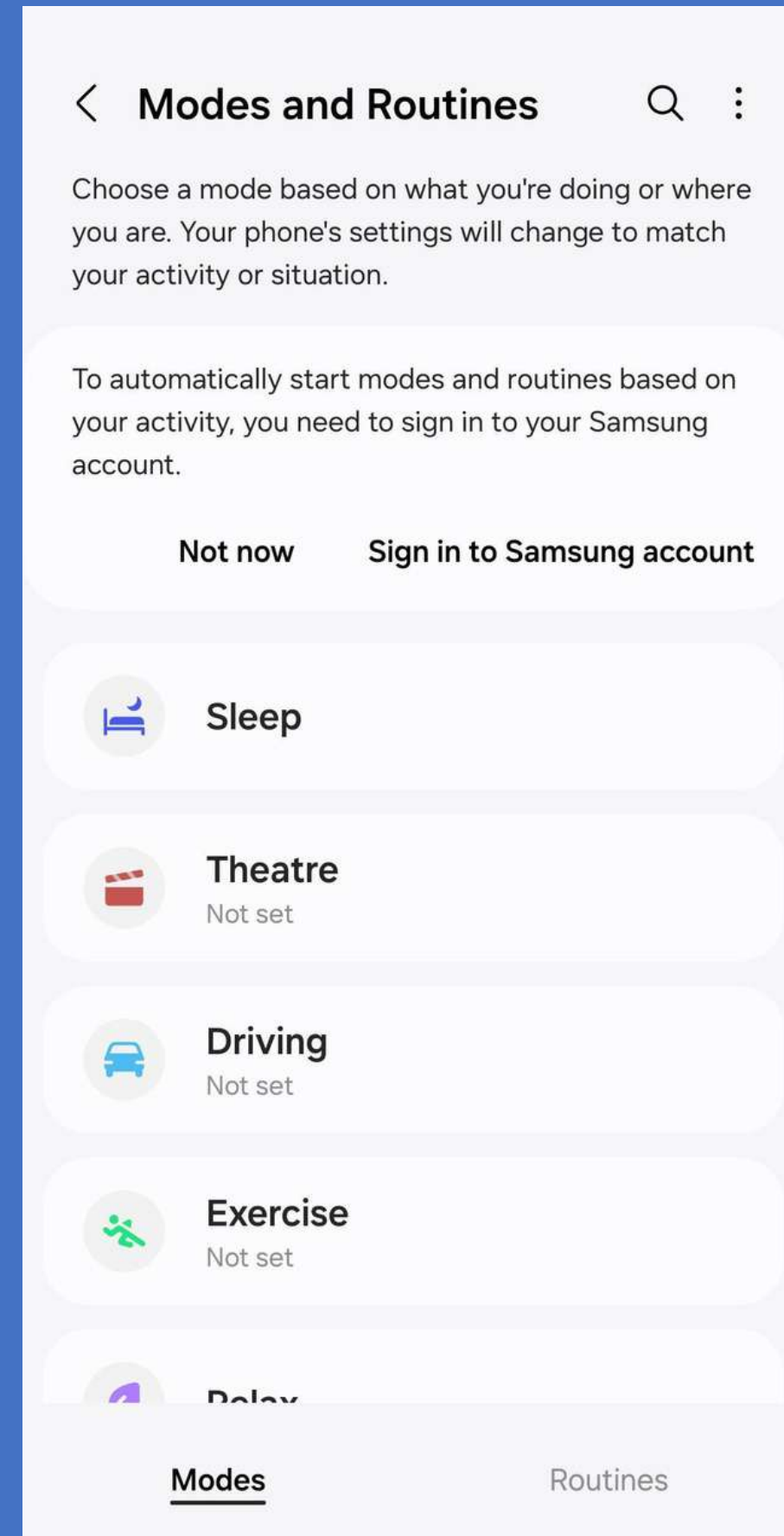
Android Auto

Per favore, per favore, per favore, siate molto attenti quando vi collegate ai dispositivi dell'auto!
Può compromettere seriamente la concentrazione sulla strada e provocare incidenti gravi.



Modalità e routine

- Il tuo telefono ti offre diverse modalità preimpostate che potresti voler utilizzare per aiutarti a concentrarti.
- **Controlla quali opzioni sono disponibili, ad esempio aggiungere persone che potrebbero comunque chiamarti, bloccare la visualizzazione dei messaggi, ecc.**
- **Se desideri mantenere alcune impostazioni, sarà utile preimpostarle qui. Ad esempio, se vuoi che solo tuo figlio possa contattarti mentre lavori o fai esercizio, puoi aggiungere il suo contatto alla Modalità prescelta e attivarla mentre lavori o ti alleni. Le altre persone che ti contattano non appariranno sullo schermo e nelle notifiche.**



Altre azioni

I dispositivi moderni ci permettono di adattarli in molti modi diversi per renderli più utili e comodi da usare. Non esitate a sperimentare diverse opzioni e a trovare quella più adatta a voi (vedi anche la diapositiva successiva).

Potresti voler usare:



Protezione oculare comfort per la protezione della vista.



Modalità scura per leggere lo schermo in modo più confortevole la sera o semplicemente per mantenere i colori sullo schermo meno vivaci, in modo da avere meno stimoli quando usi il tuo dispositivo.

Other actions

Choose what to do in this mode.

No actions

Suggested actions

Greyscale +

Dark mode +

Eye comfort shield +

Sound mode and volume +

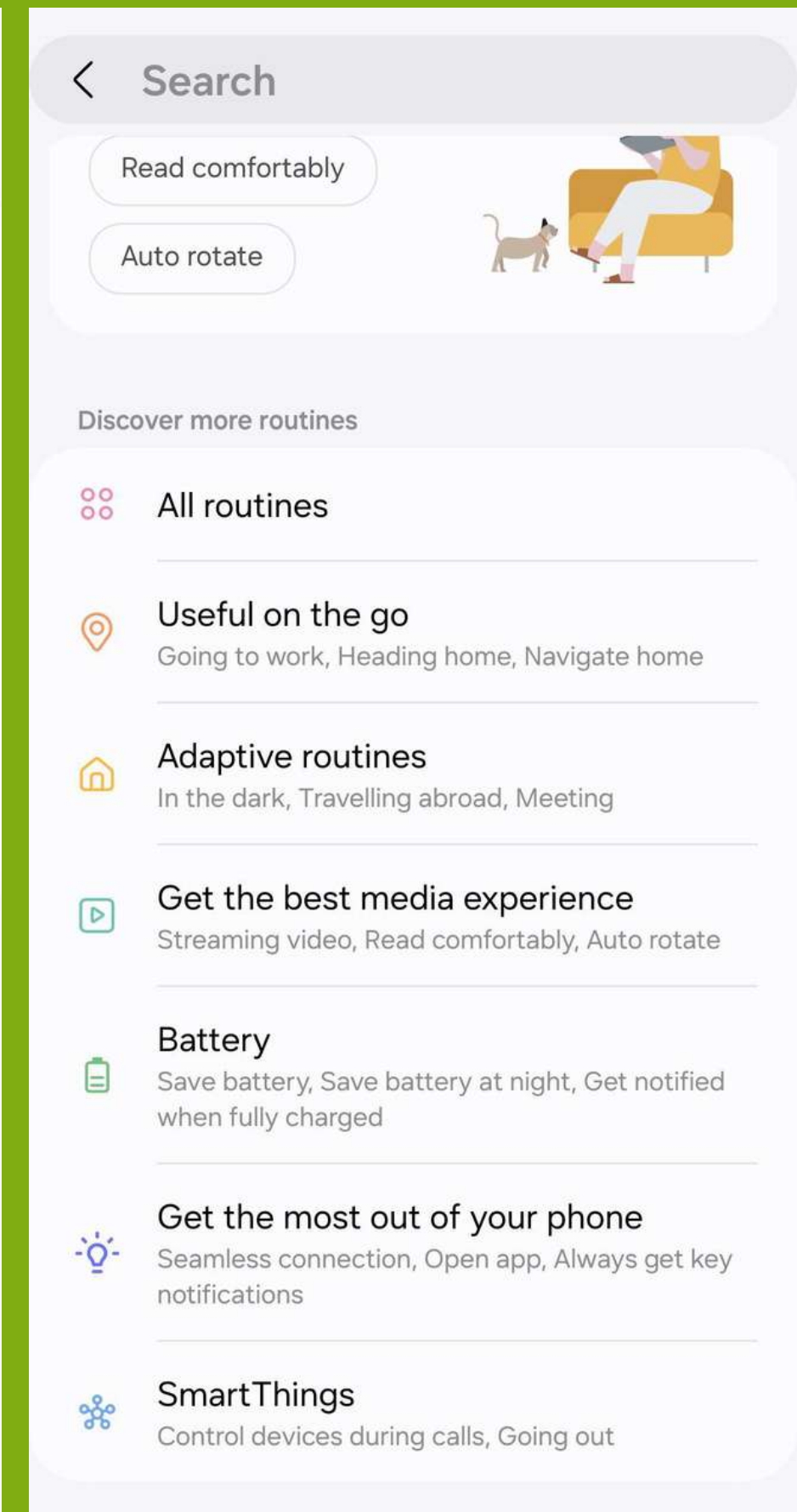
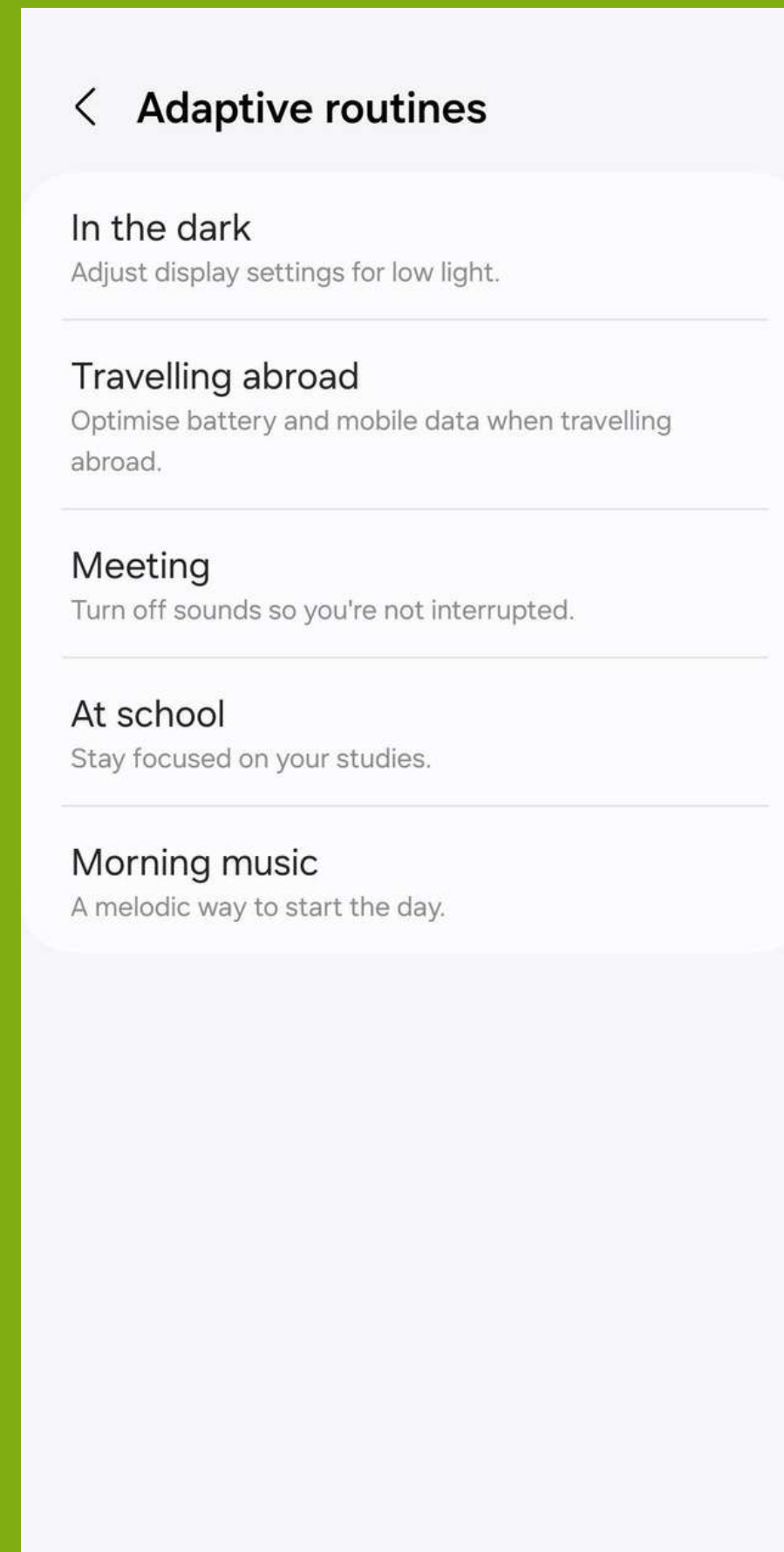
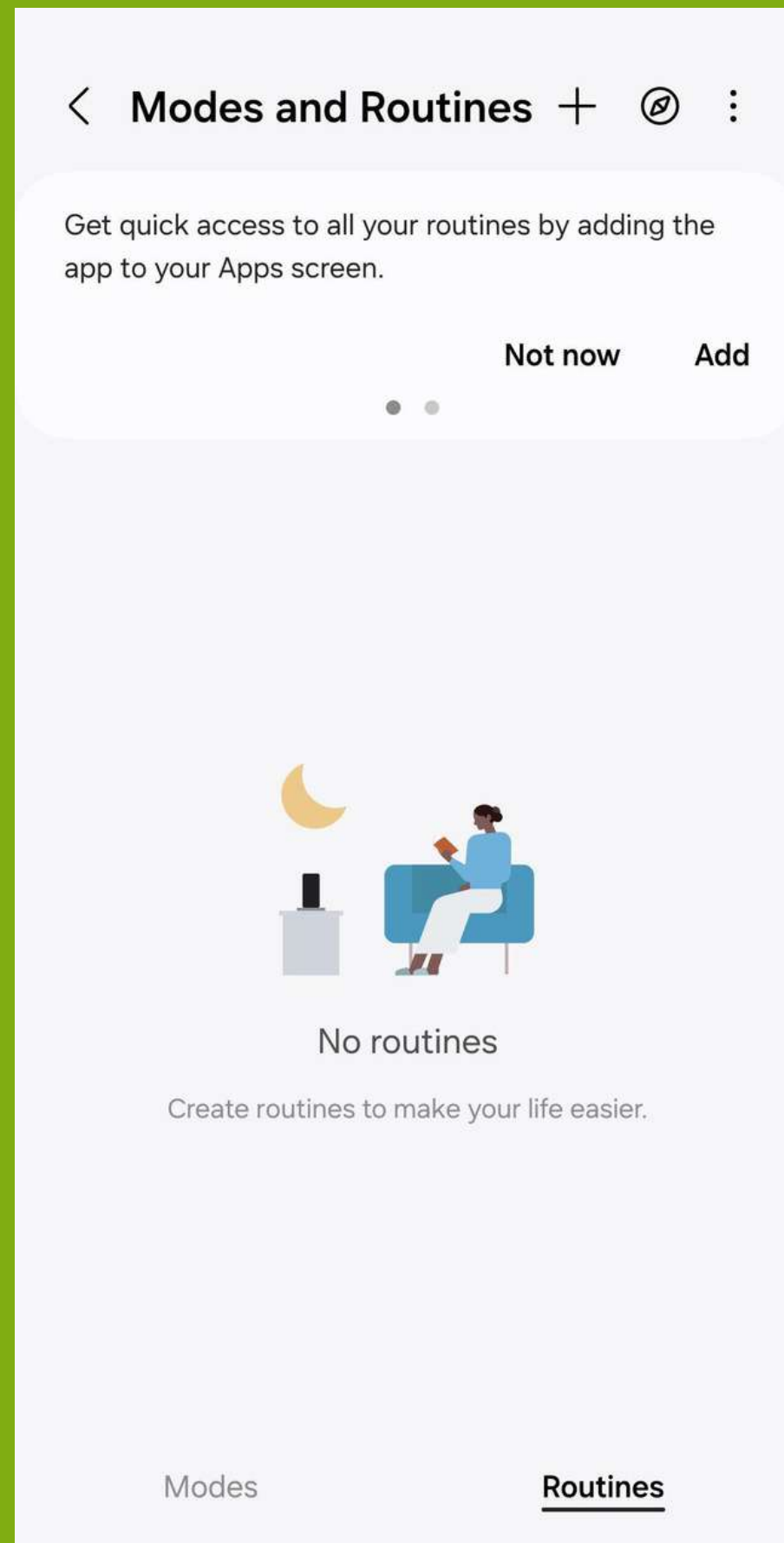
Power saving +

Add action

Cancel

Done

Altre azioni (continua)



Co-funded by
the European Union

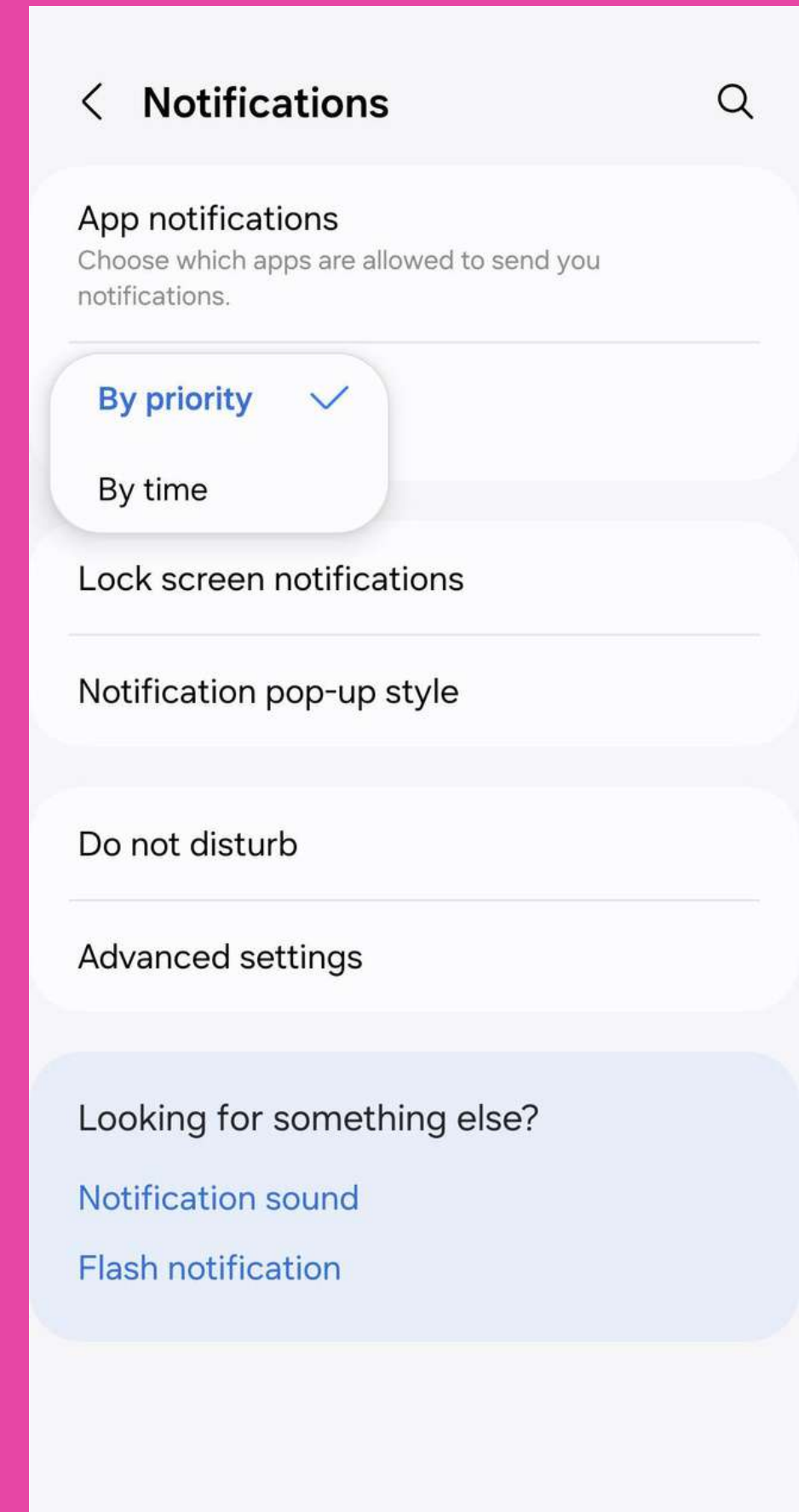


Notifiche

Regolare la visualizzazione delle notifiche potrebbe essere uno dei fattori più importanti per utilizzare meno il telefono ed evitare di rimanervi attaccato troppo a lungo.

È molto utile per la tua concentrazione disattivare quante più notifiche possibile, in modo che non compaiano continuamente e ti diano fastidio. In questo modo puoi scegliere quando aprire l'app che desideri utilizzare e vedere cosa succede.

Non esitate a provare queste opzioni e a vedere quale si adatta meglio al vostro livello di attenzione e al vostro benessere.

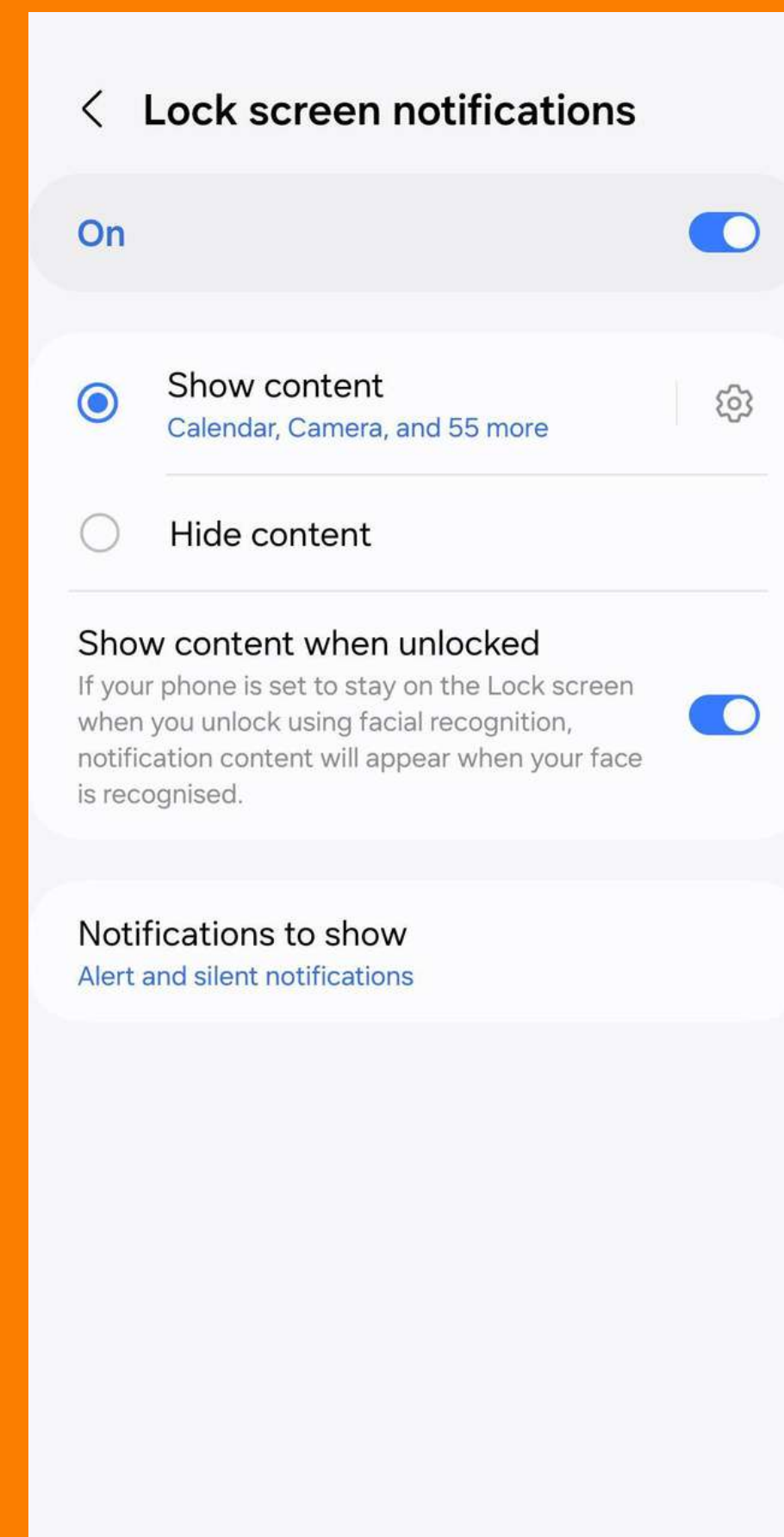


Notifiche della schermata di blocco

Potrebbe essere utile controllare le notifiche sullo schermo. Qui puoi consentire o bloccare la visualizzazione di contenuti sullo schermo bloccato.

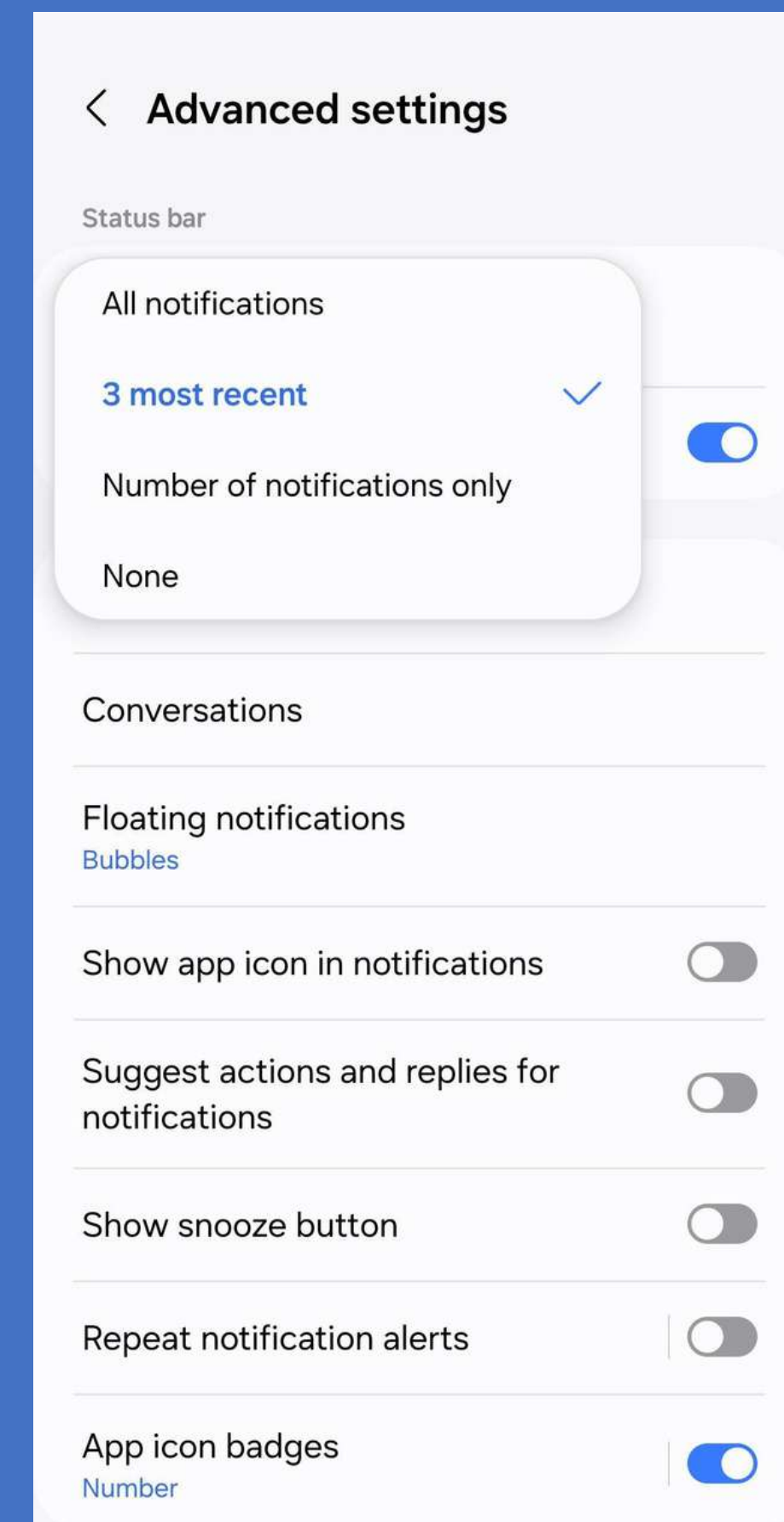
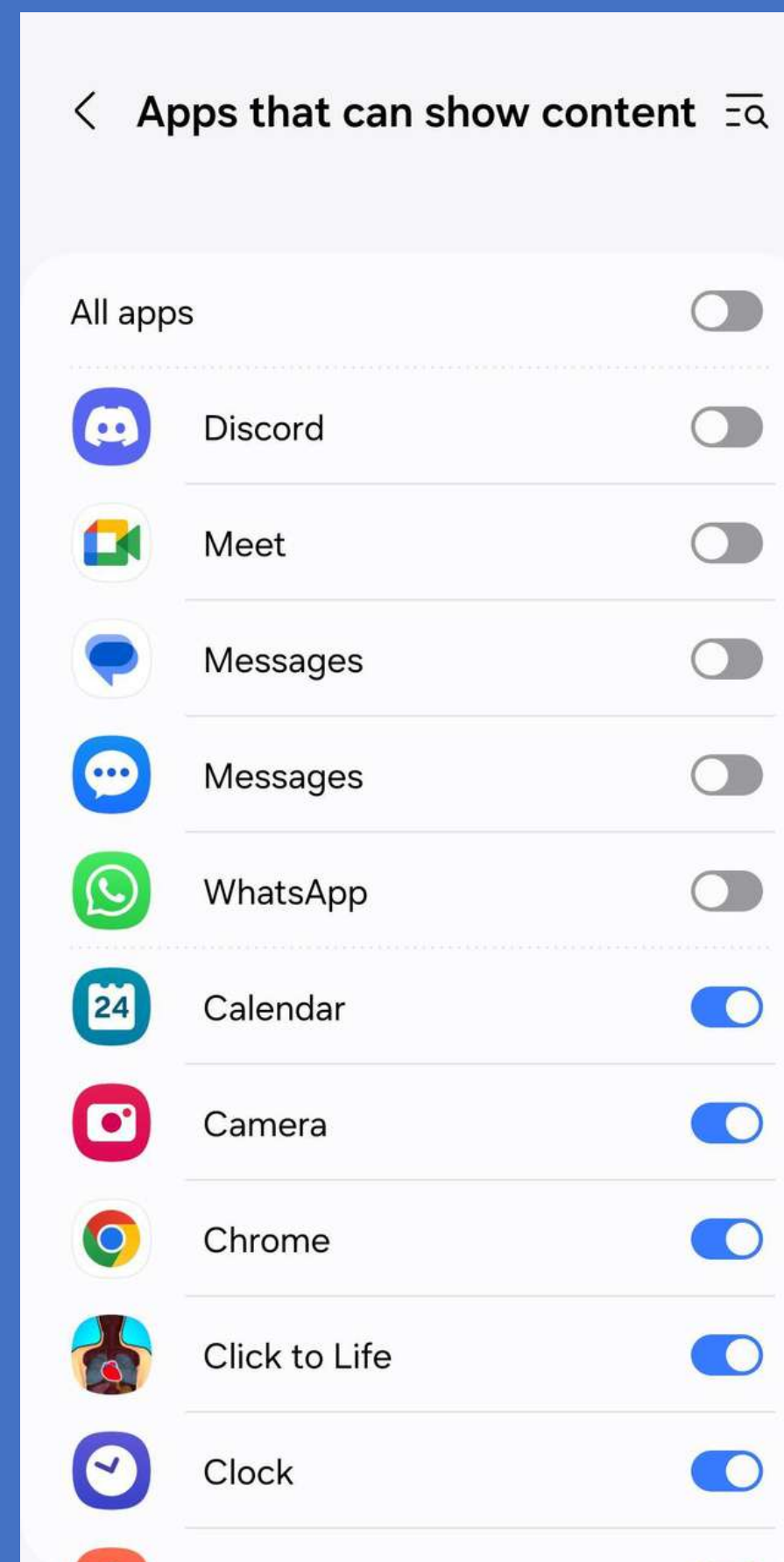
➡ Quando il nostro telefono è bloccato, semplicemente abbandonato da qualche parte, potremmo non voler che altre persone leggano i nostri messaggi.

➡ Potremmo anche non volerli leggere subito per motivi di cura di noi stessi.



Ancora nelle notifiche

Come puoi vedere, puoi modificare le notifiche in ancora più modi. Giocaci e ricorda che puoi cambiare se qualcosa non funziona per te 😊
Vedere anche la diapositiva successiva.



Notifiche (continua)

< Floating notifications

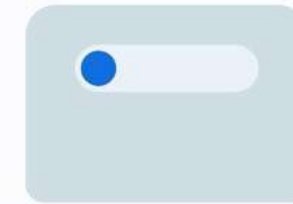
- ☐ Off
- ☐ Bubbles
- ☒ Smart pop-up view

Included apps
[None](#)



Receive notifications as icons that can be tapped and expanded in pop-up view.

< Notification pop-up style



Brief



Detailed



Apps to show as brief
[All apps](#)

Edge lighting style
[None](#)

Colour by keyword

< Lock screen notifications

On ☒

☒ Show content
[Calendar, Camera, and 54 more](#) 

☐ Hide content

Show content when unlocked
If your phone is set to stay on the Lock screen when you unlock using facial recognition, notification content will appear when your face is recognised. ☒

Notifications to show
[Alert and silent notifications](#)

Notifications to show

- ☒ Alert and silent notifications
- ☐ Alert notifications only

Cancel



Co-funded by
the European Union





Healthy Communities

Viaggia attraverso il tuo iPhone

Modulo 6 - Salute digitale

Autore: Dorota Bregin



**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.



Questa pubblicazione è concessa in licenza con la licenza Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

Riflessione



PER GLI UTENTI DI
IPHONE



Inizia con l'auto-riflessione e la scrittura di un diario:

A cosa mi servono il mio telefono e le sue funzionalità?

**Quanto tempo trascorro sul mio dispositivo?
(il tuo telefono ti invia un report settimanale a riguardo)**

È sostenibile?

È sicuro?

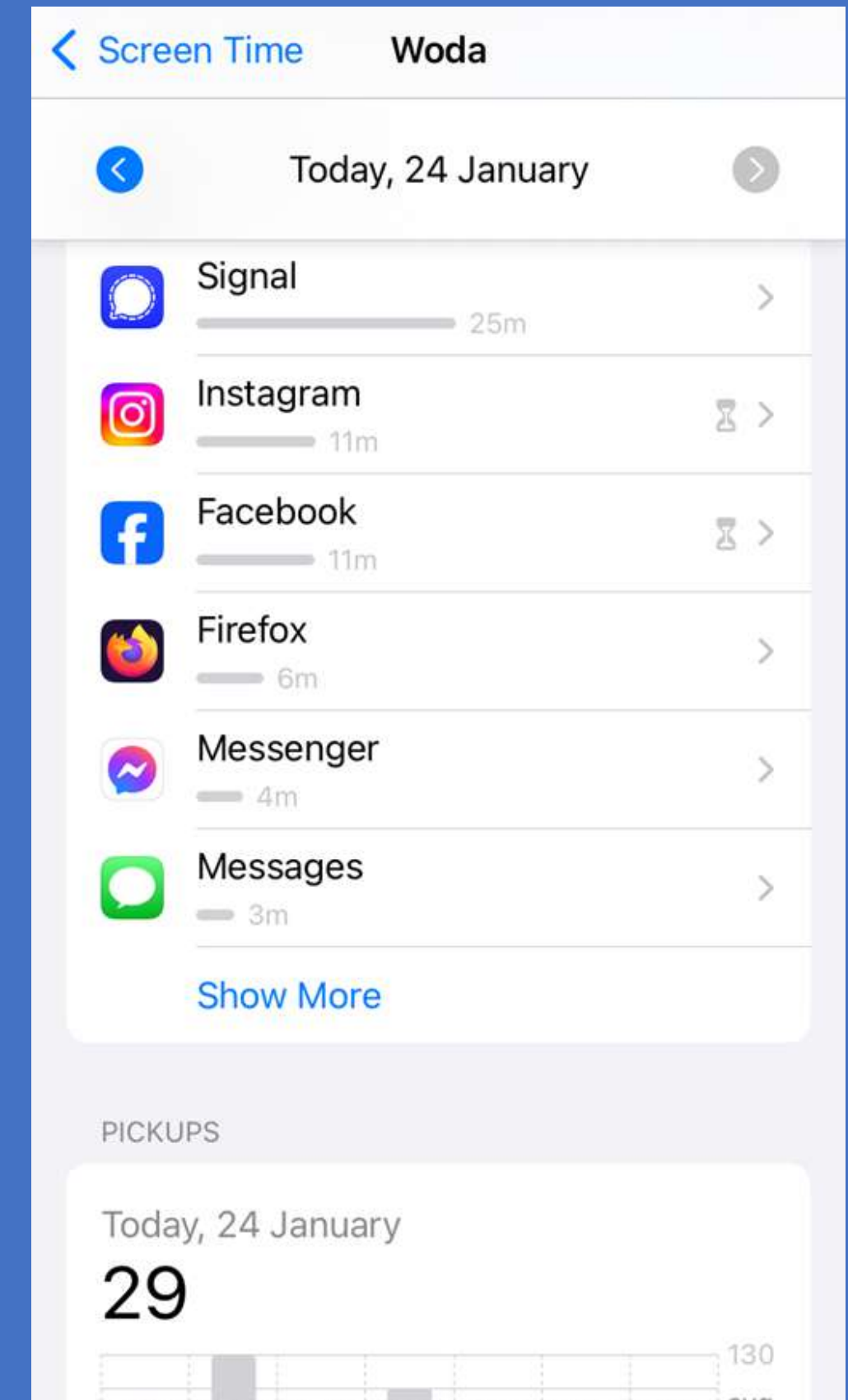
È salutare?

Mi aiuta a entrare in contatto con i miei amici e con le persone care?

Vai alle impostazioni del report di utilizzo sul tuo telefono - Tempo di utilizzo

Confronta il riflesso della diapositiva precedente con i dati memorizzati sul tuo dispositivo.

Cosa ti dice circa il modo di utilizzare il dispositivo?



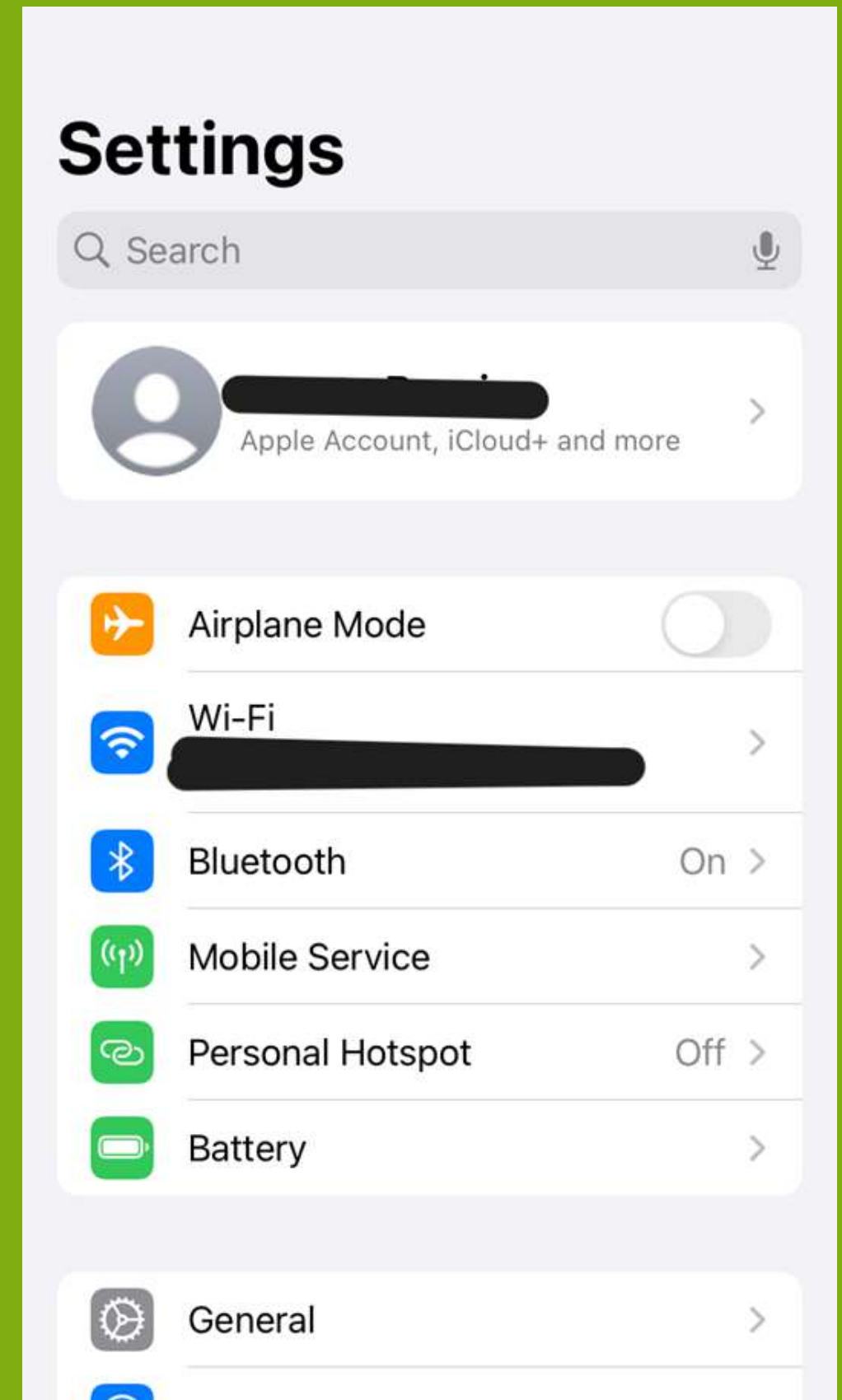
Impostazioni

Attualmente, i nostri telefoni ci permettono di rimanere costantemente online. Se andate nelle impostazioni, potete vedere che ci sono diverse opzioni da utilizzare per non essere più costantemente disponibili.



La modalità aereo consente di disconnettersi da tutte le reti (servizio mobile, Wi-Fi, ecc.).

Se hai difficoltà a trovare una delle impostazioni menzionate in questa presentazione, vai semplicemente alla barra di ricerca e digita il nome.



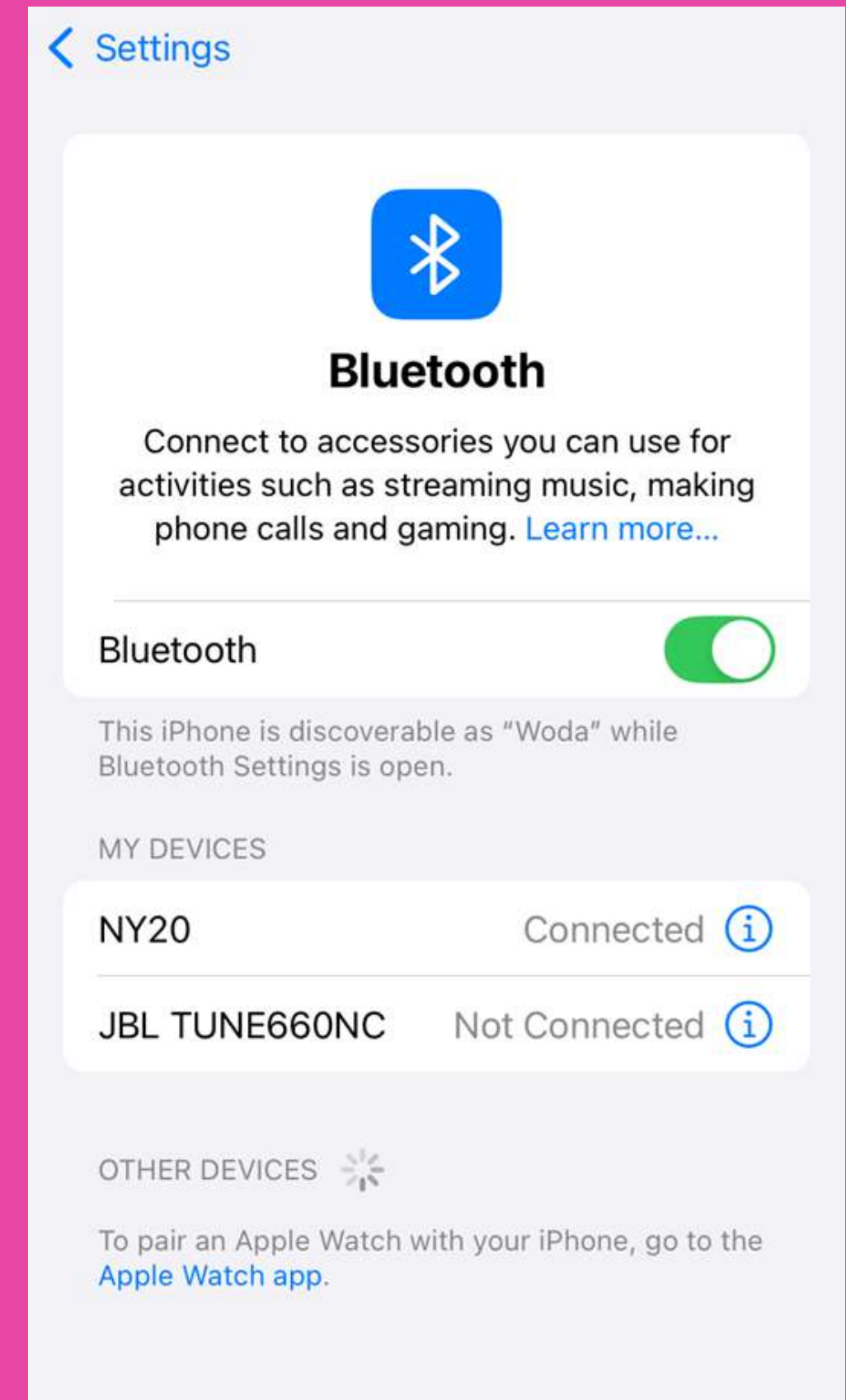
Bluetooth



Il Bluetooth può essere uno strumento utile, ma anche la porta d'accesso al nostro telefono da qualsiasi dispositivo. Inoltre, consuma molta batteria. Se non lo usate, tenetelo spento.

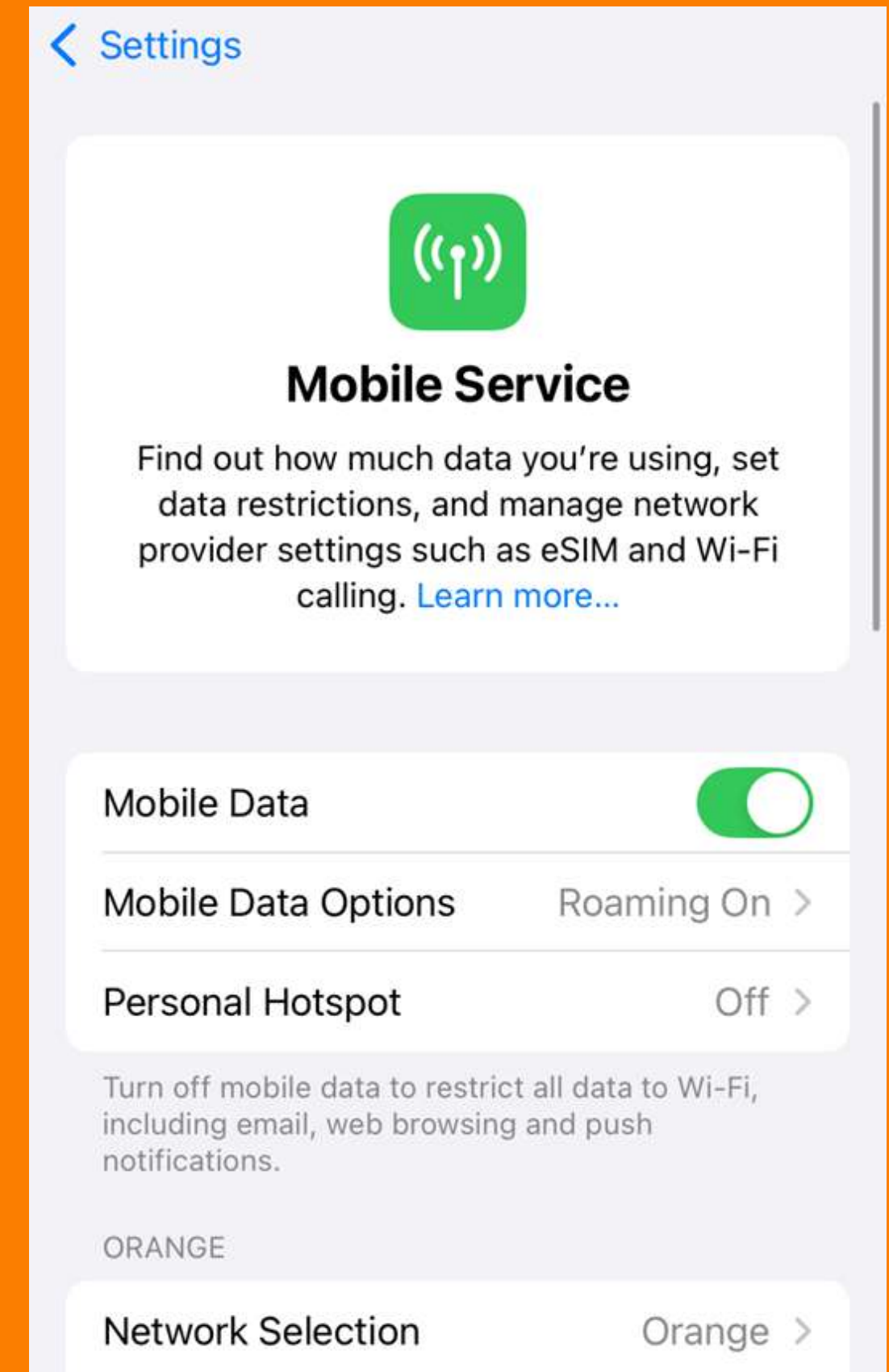
Usalo con saggezza, decidi quali dispositivi vuoi poter connettere e associare.

Dispositivi come bracciali ecc. potrebbero monitorare le tue attività anche quando non ne sei consapevole (e potresti non volerlo), lo schermo della TV o dell'auto potrebbero visualizzare contenuti che non desideri mostrare agli altri osservatori o agli altri passeggeri.



Servizio mobile

A volte potresti voler utilizzare il tuo telefono solo come dispositivo per le chiamate telefoniche: qui puoi deselectare Dati mobili in modo che il telefono non si connetta a Internet.



Centro di controllo

- Dopo aver preso familiarità con il Centro di controllo, potrai accedere più facilmente e rapidamente alle opzioni di attivazione e disattivazione come la modalità aereo, il Wi-Fi, i dati mobili, il Bluetooth, l'hotspot ecc.

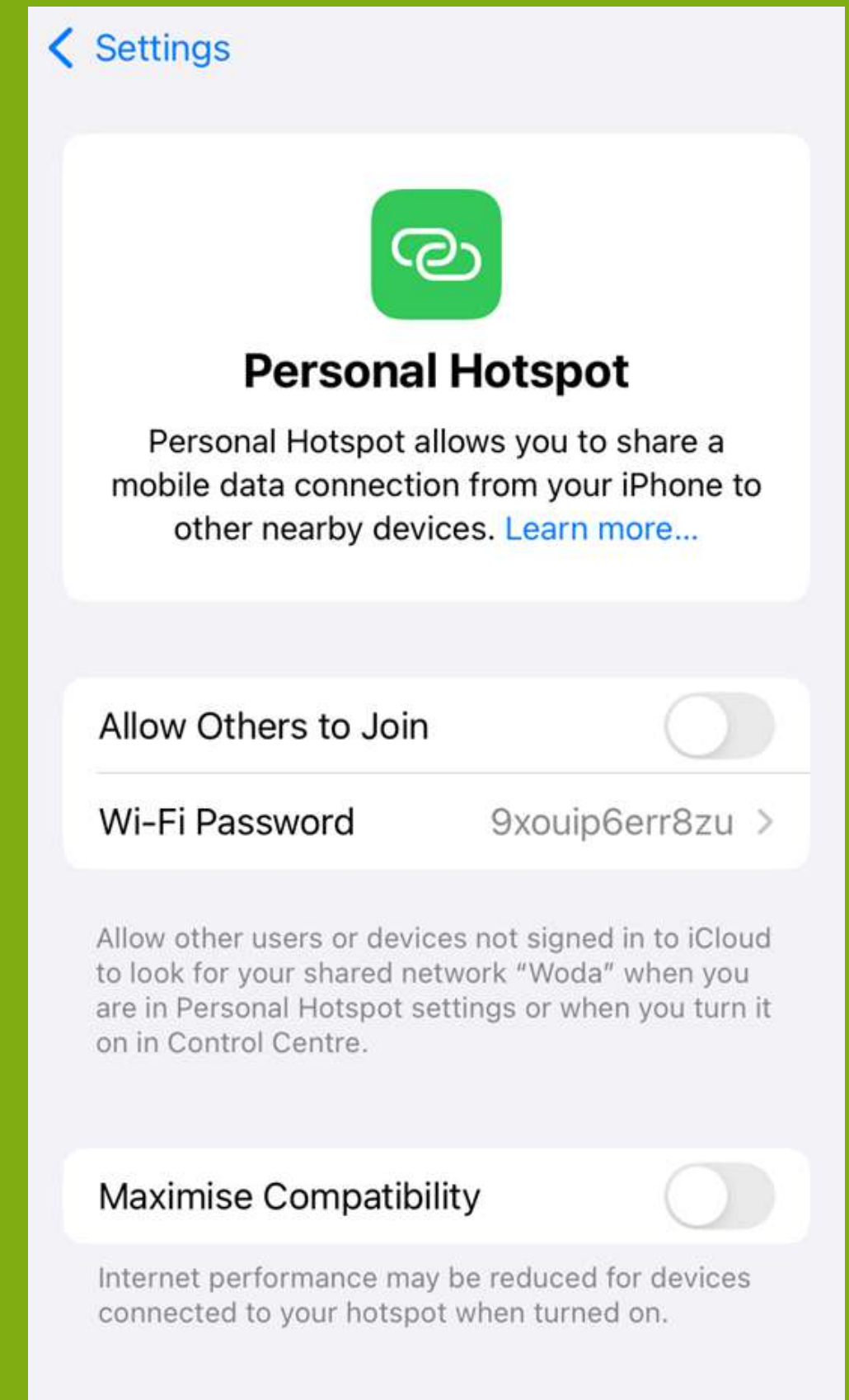


Hotspot personale



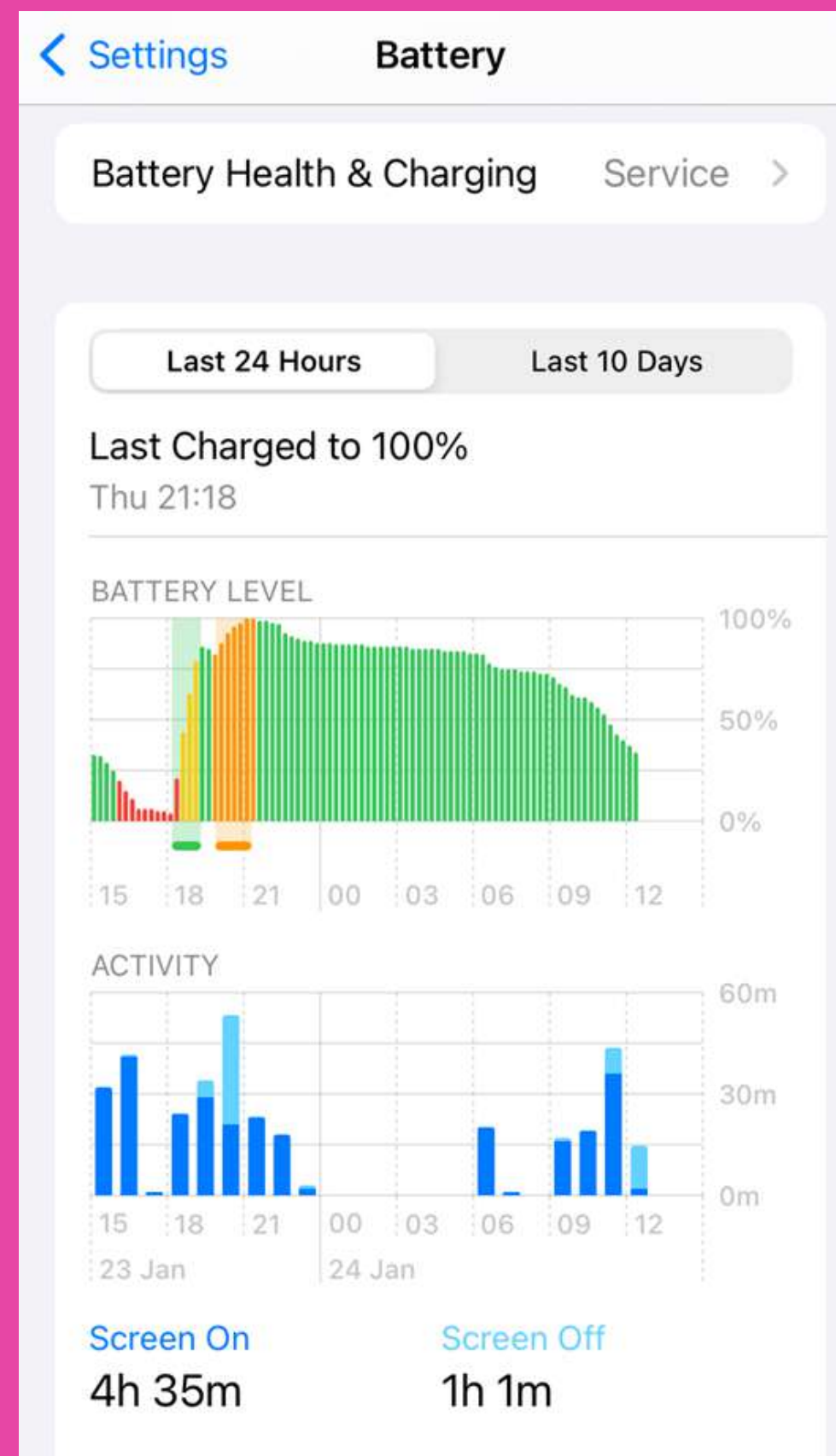
Sii cauto nel consentire ad altri di utilizzare la tua rete tramite l'hotspot personale.

- Per proteggerla, utilizzare una password di almeno 10 caratteri.
- Utilizza questa opzione per connettere gli altri tuoi dispositivi a Internet anziché al Wi-Fi pubblico/dell'hotel, poiché non puoi sapere se queste reti sono sicure e potresti esporti ad attacchi digitali e furto di dati.



Batteria

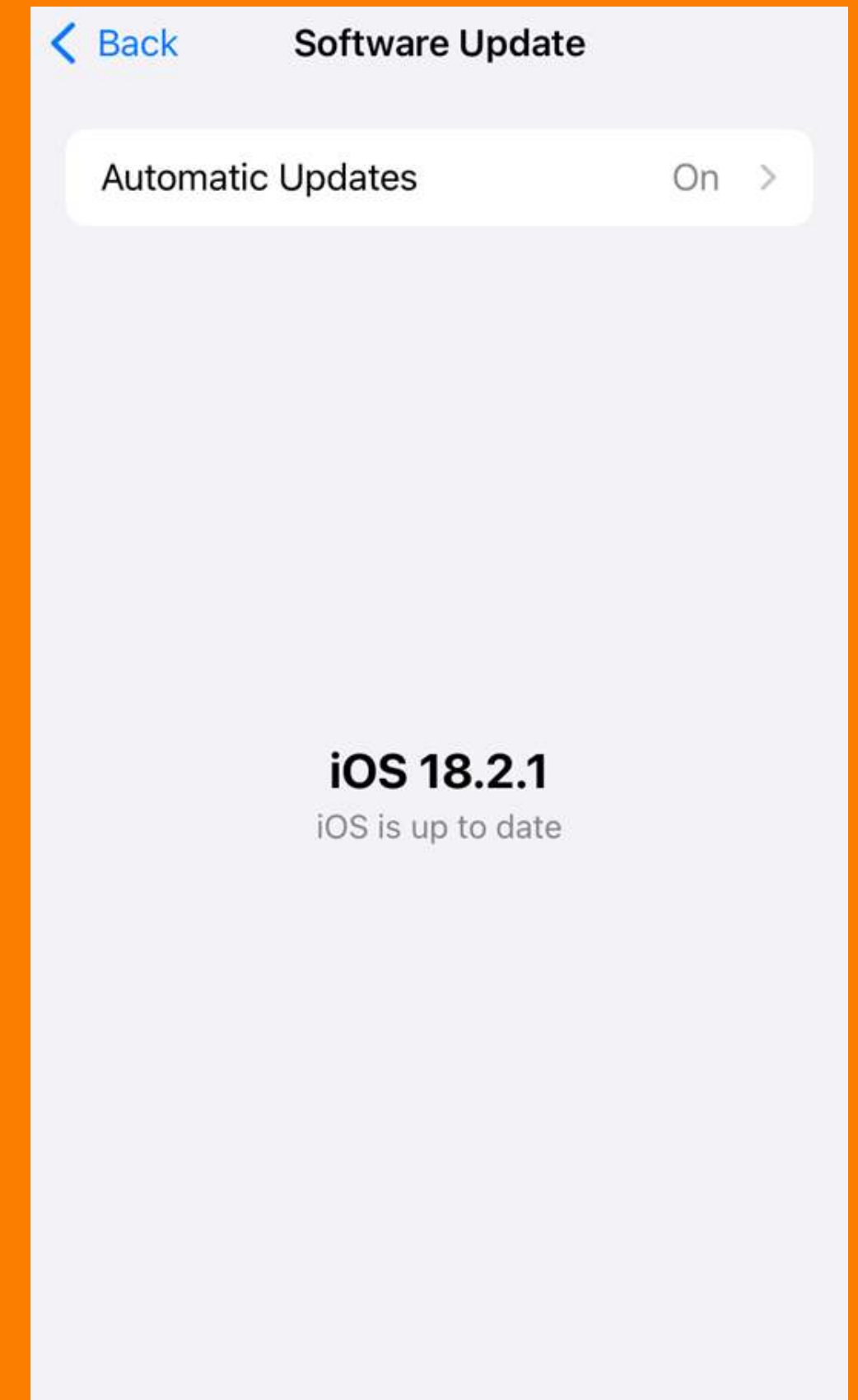
- I telefoni tengono traccia del modo in cui li utilizzi.
- Nella sezione Batteria delle Impostazioni, puoi controllare cosa consuma maggiormente la batteria.



Aggiornamento software

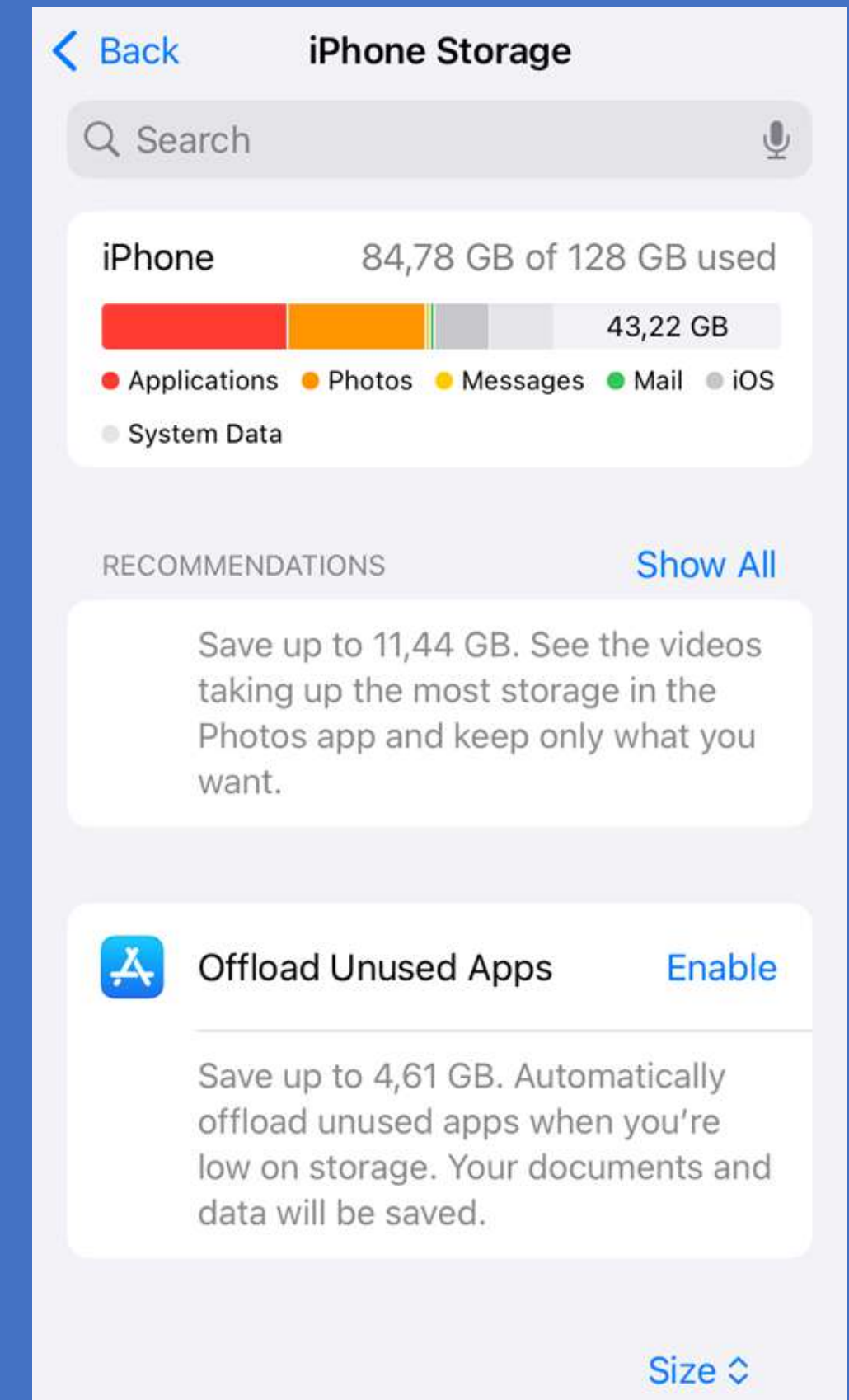
Ricordati di consentire l'aggiornamento automatico del sistema e di tutte le app. Questa opzione consente al telefono di installare immediatamente tutti gli aggiornamenti necessari, correggere bug, ecc.

Aiuta a rendere più sicuro il tuo dispositivo.



Archiviazione iPhone

Lo spazio di archiviazione dell'iPhone ci aiuta a tenere traccia della quantità di dati che conserviamo sul dispositivo. Qui puoi anche consentire lo scaricamento delle app inutilizzate.

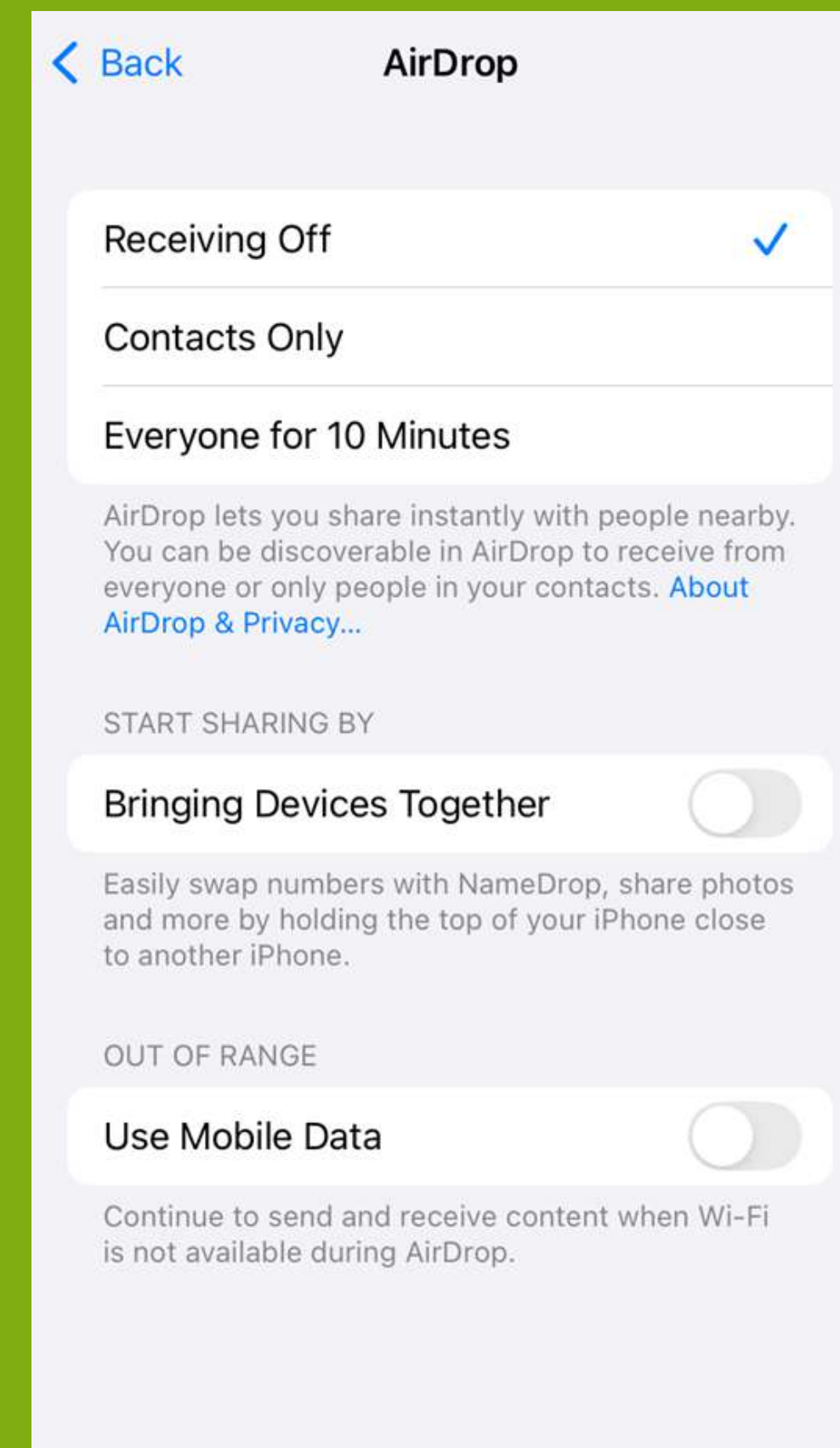


AirDrop

AirDrop ti permette di condividere istantaneamente con le persone nelle vicinanze. Puoi essere visibile su AirDrop per ricevere messaggi da tutti o solo dalle persone presenti nei tuoi contatti.

Beh, potresti volerlo o meno. Fai solo attenzione a ciò che permetti agli altri di fare con il tuo dispositivo, poiché non puoi avere il controllo sui dispositivi a cui sei connesso e su quelli che non hai in mano. Pertanto, potrebbe essere opportuno disattivare queste opzioni e utilizzarle solo quando sei vicino ai dispositivi a cui sei connesso: questo ti permetterà di controllare chi sta guardando e cosa viene mostrato esattamente su entrambi i dispositivi connessi.

La tecnologia può essere ingannevole: a volte sullo schermo potrebbero essere visualizzati dati che non vuoi condividere (ad esempio immagini imbarazzanti o semplicemente private, filmati, messaggi, dati personali, password annotate sul telefono senza crittografia, ecc.) e se non li vedi, non puoi reagire.

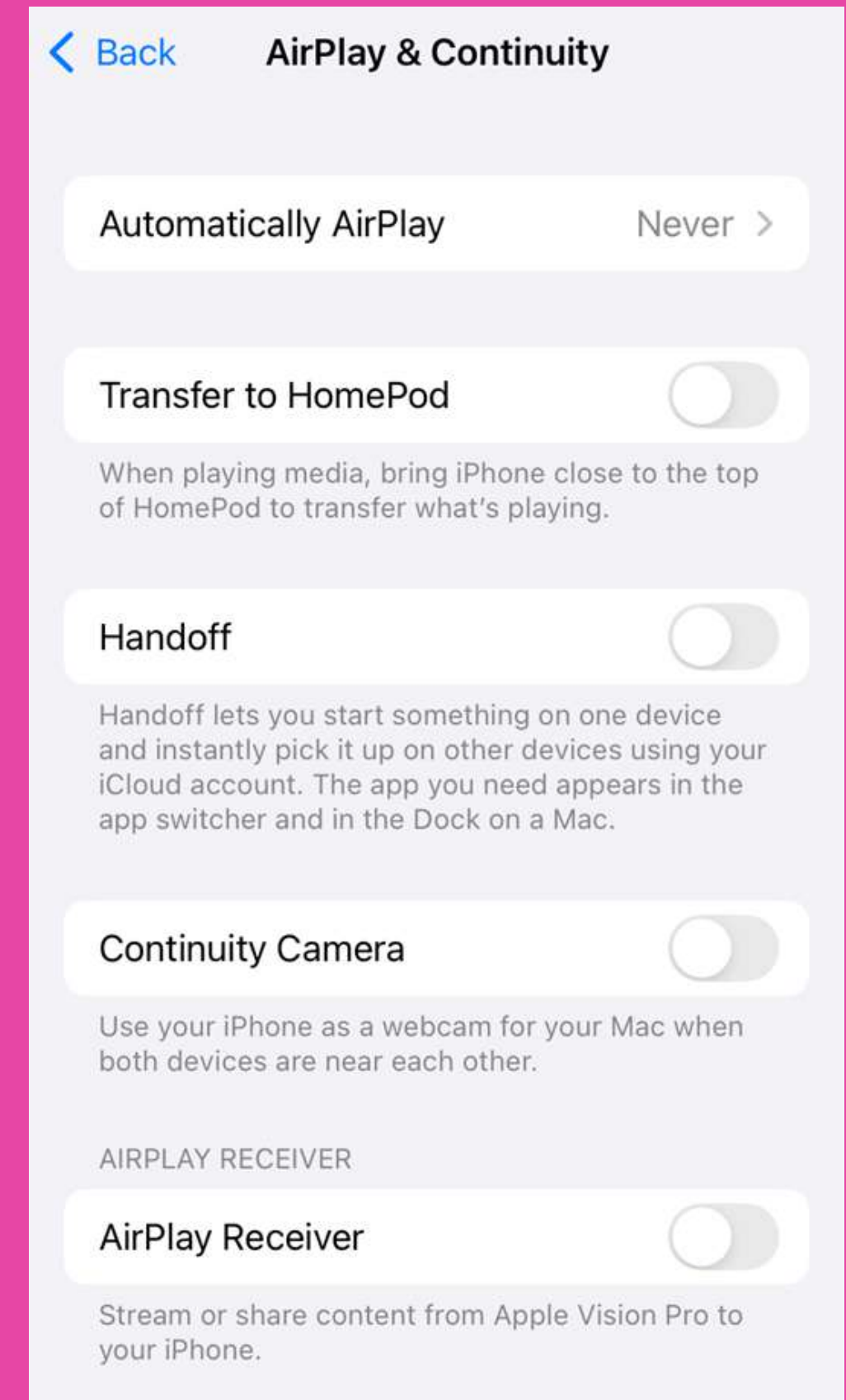


AirPlay e continuità

Se consenti a tutti i tuoi dispositivi Apple di connettersi tra loro, potrebbe essere molto utile e comodo. Ma significa anche che avrai sempre accesso ai tuoi dati e a tutte le notifiche.

Questo, sebbene a volte utile, potrebbe impedirti di riposare e dimenticare tutto. Email, promemoria, notifiche ecc. arrivano e vengono visualizzati costantemente.

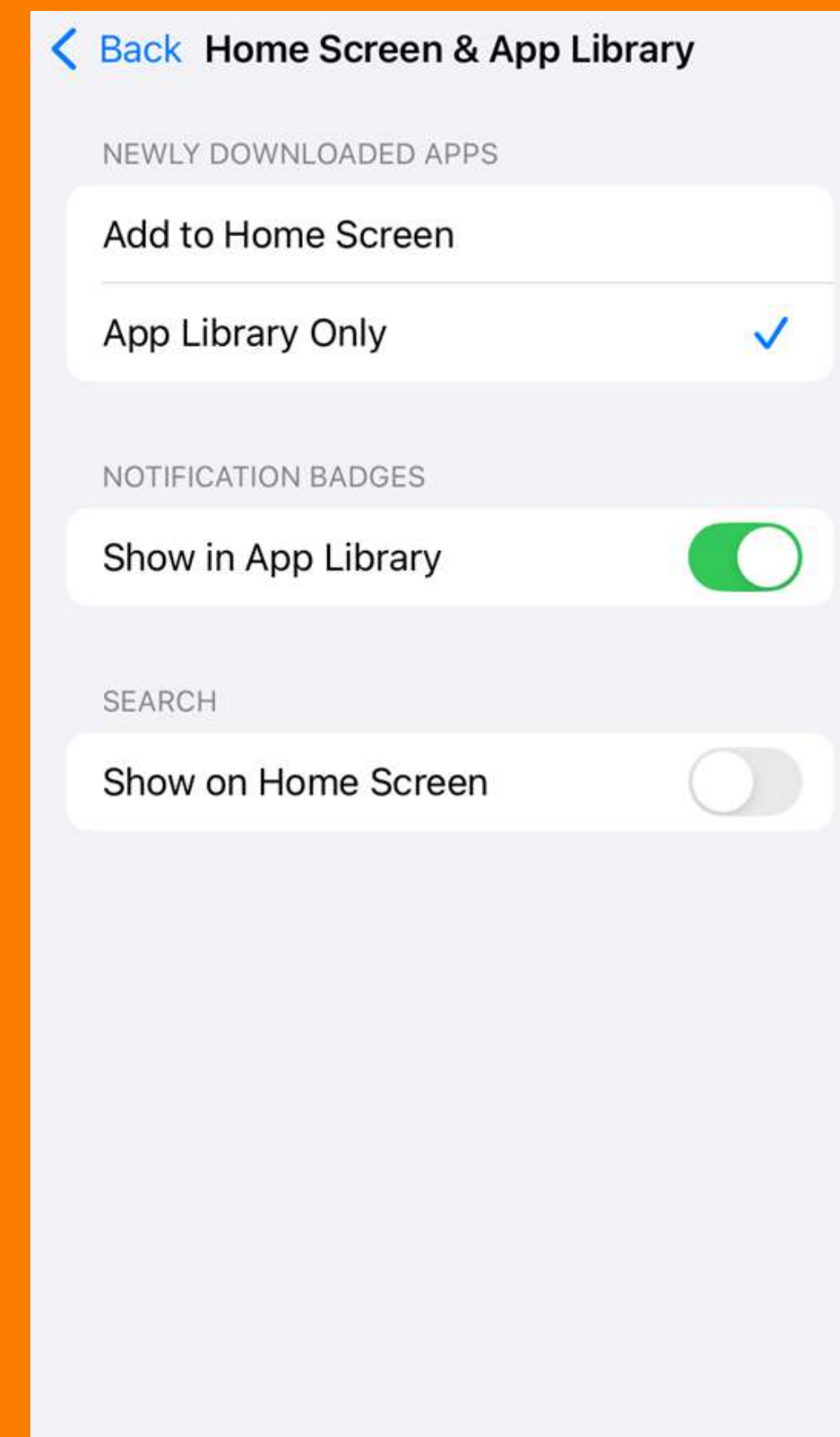
Inoltre, se si sceglie un detox digitale, è molto più facile resistere alla tentazione se semplicemente non si ha accesso a dati e dispositivi.



Schermata iniziale e libreria app

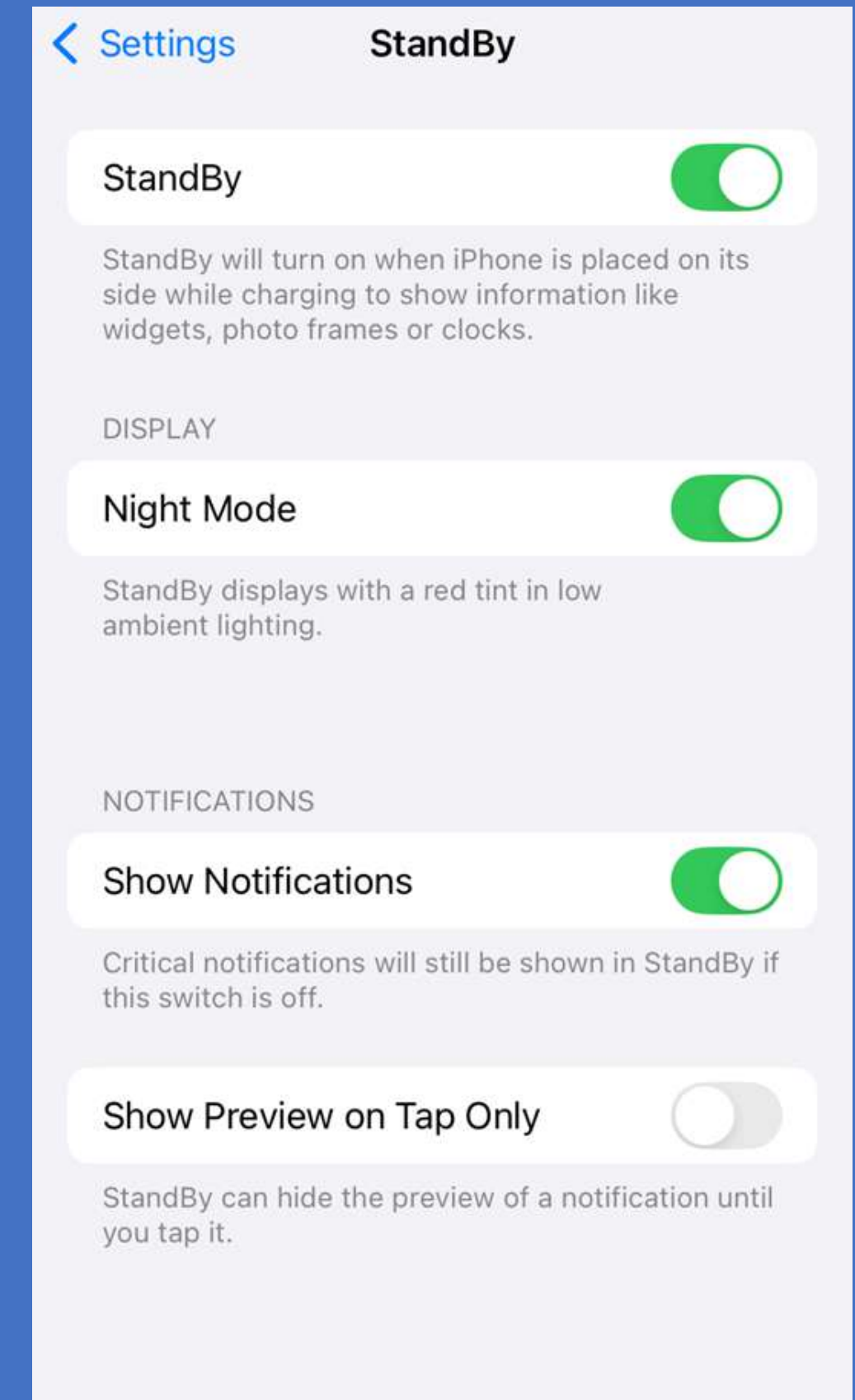
A volte vorremmo tenere alcune app sul nostro telefono, ma siamo tentati solo dalla vista delle loro icone, oppure la nostra memoria muscolare ci porta ad aprire l'app senza pensarci specificamente.

Questa opzione aiuta a nascondere le icone, ma l'app funziona comunque allo stesso modo.



Stand-by

Ecco altre opzioni per personalizzare il tuo telefono: potresti volerlo usare come orologio notturno o come cornice per foto. Qui puoi attivare queste opzioni.

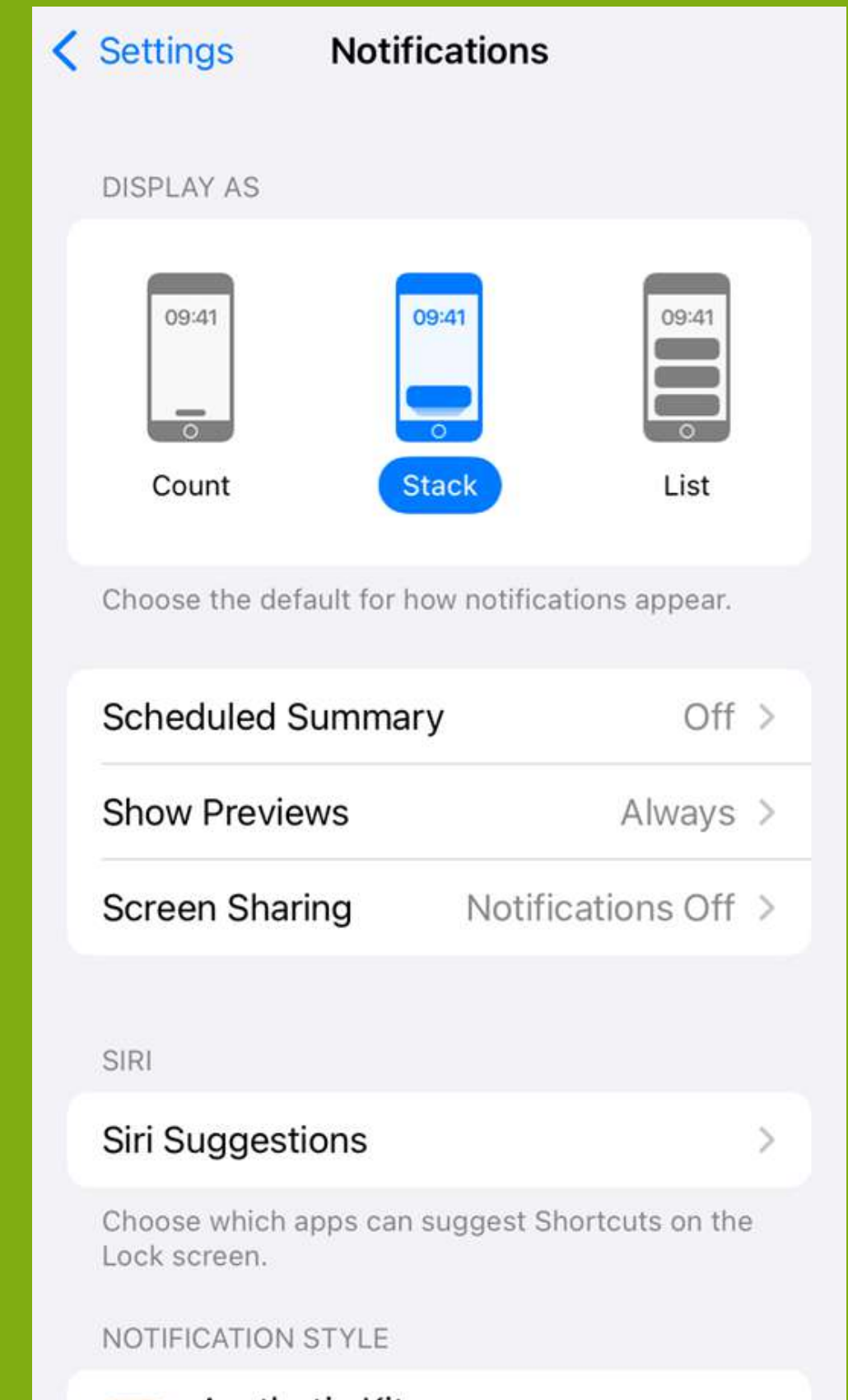


Notifiche

Regolare la visualizzazione delle notifiche potrebbe essere uno dei fattori più importanti per utilizzare meno il telefono ed evitare di rimanervi attaccato troppo a lungo.

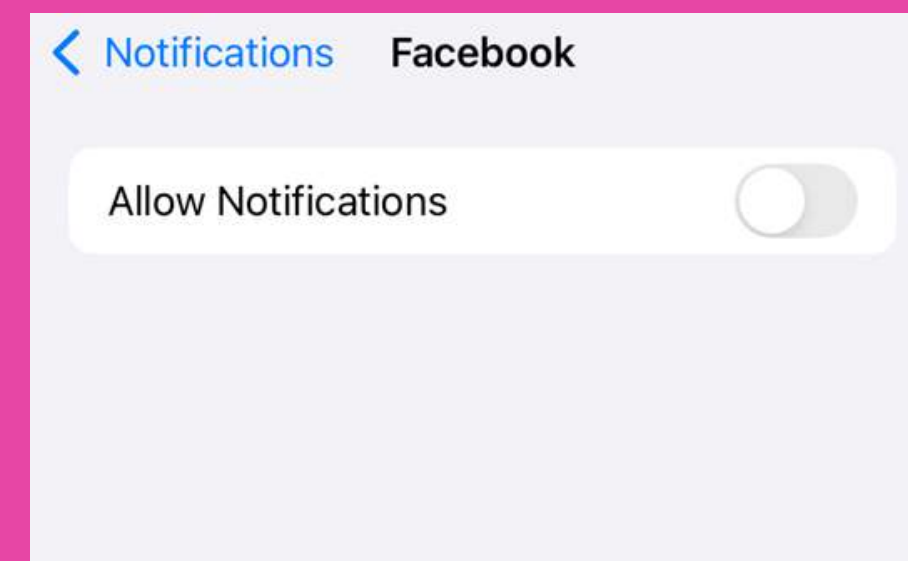
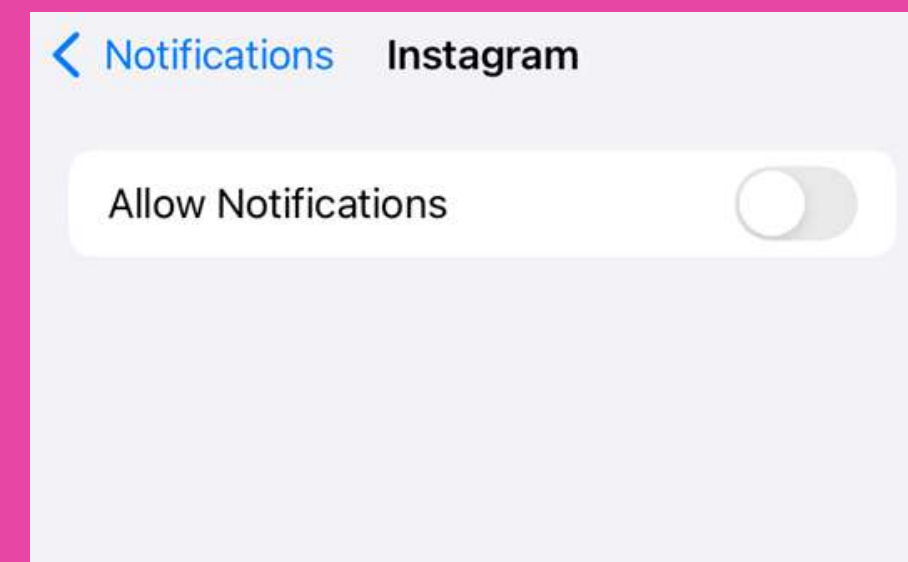
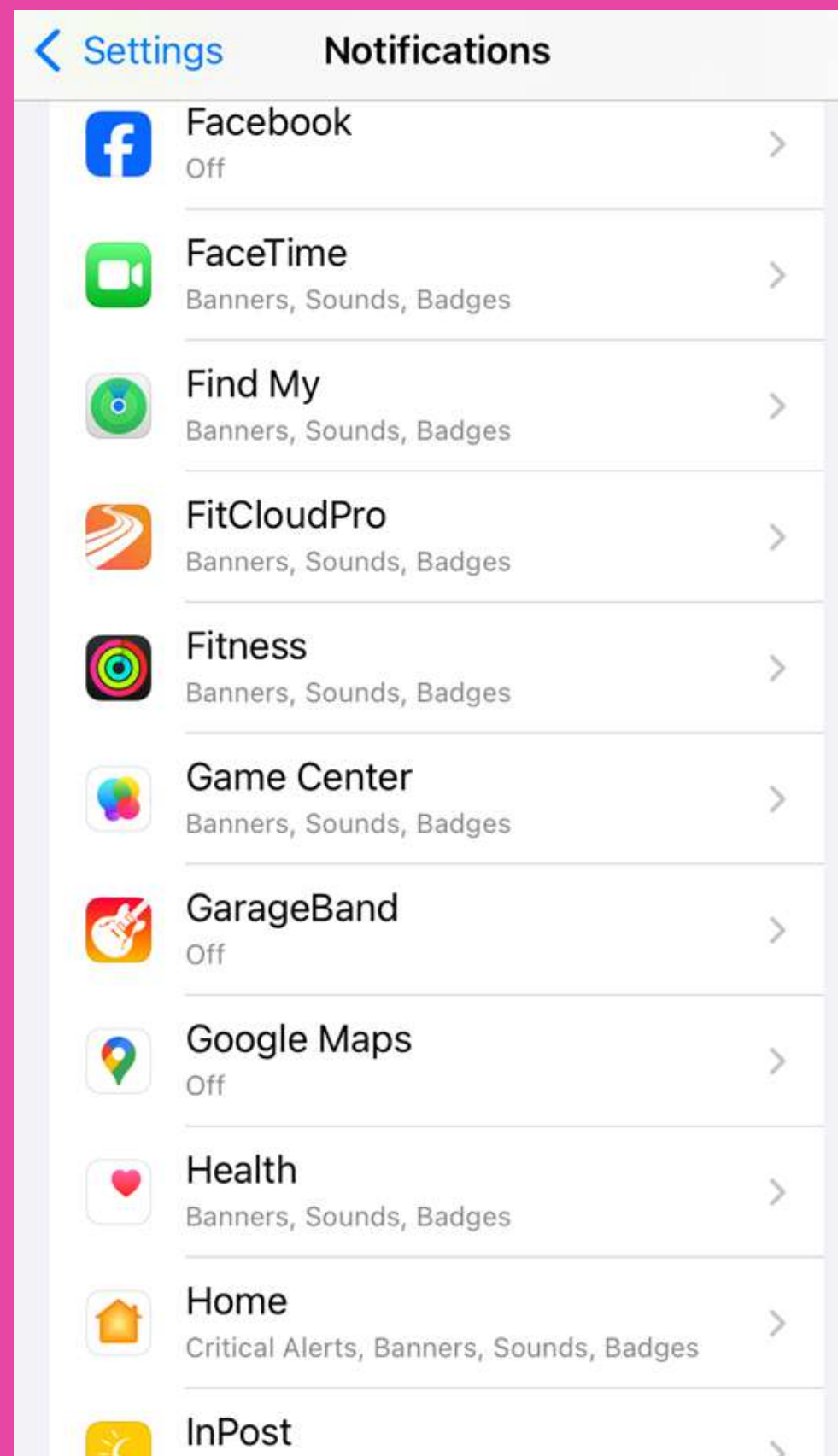
È molto utile per la tua concentrazione disattivare quante più notifiche possibile, in modo che non compaiano continuamente e ti diano fastidio. In questo modo puoi scegliere quando aprire l'app che desideri utilizzare e vedere cosa succede.

Puoi anche scegliere di pianificare un riepilogo delle notifiche, ad esempio dopo il lavoro o al mattino. Non esitate a provare queste opzioni e a vedere quale si adatta meglio a voi.



Notifiche – social media

- Si consiglia vivamente di disattivare le notifiche da Facebook, Instagram ecc.
- C'è sempre troppo da fare e il flusso costante di notifiche potrebbe incollarti al dispositivo

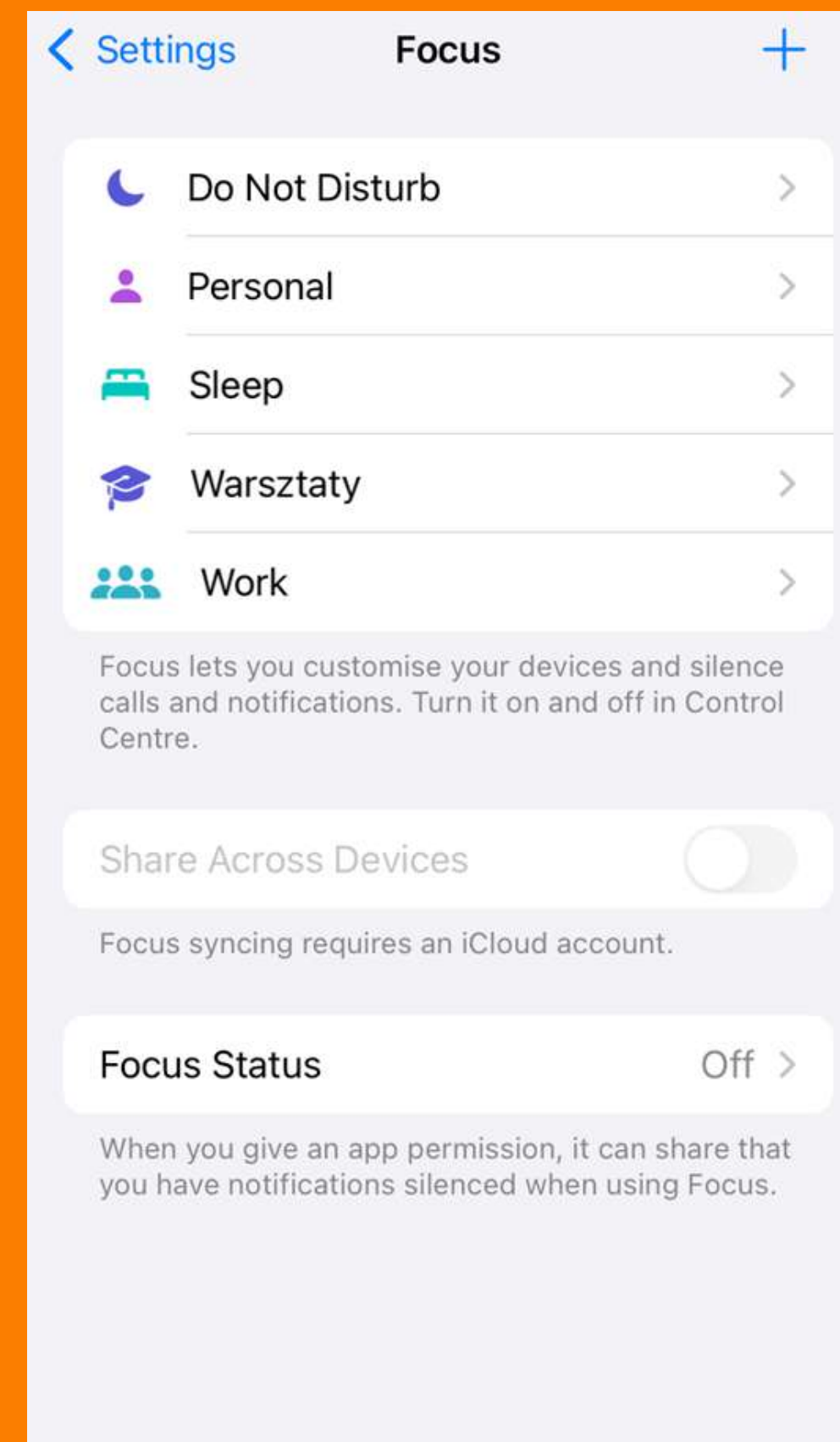


Messa a fuoco

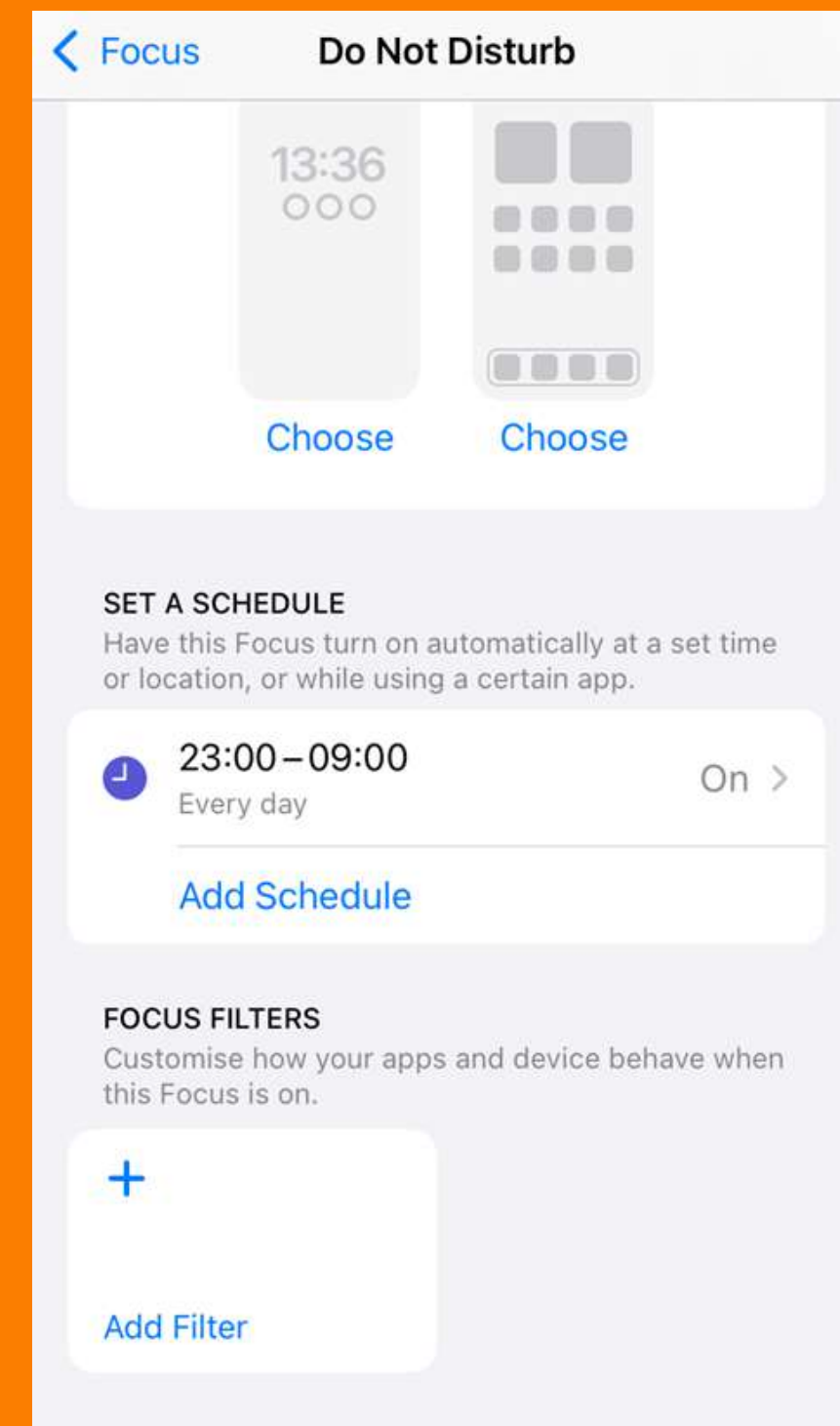
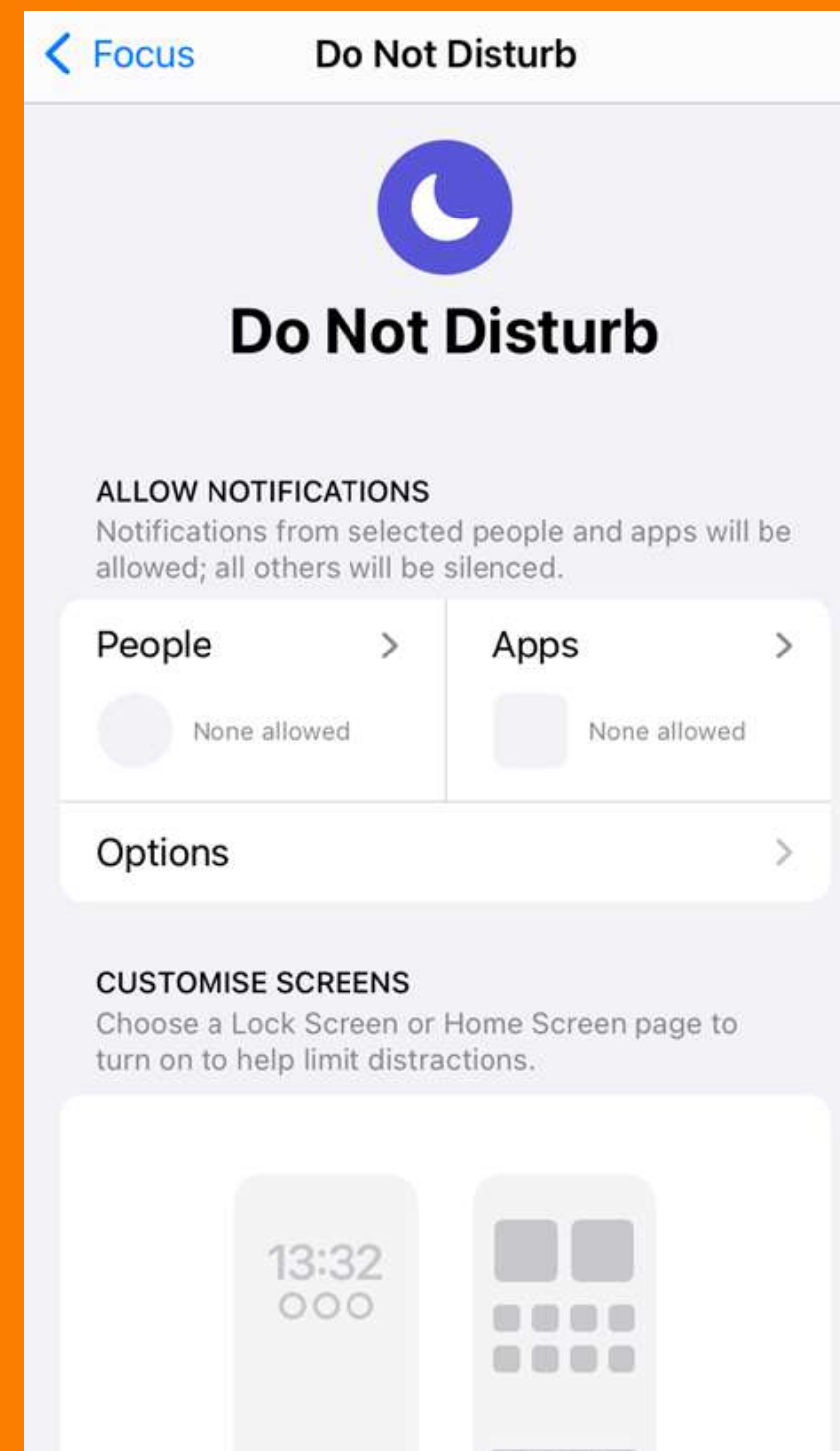
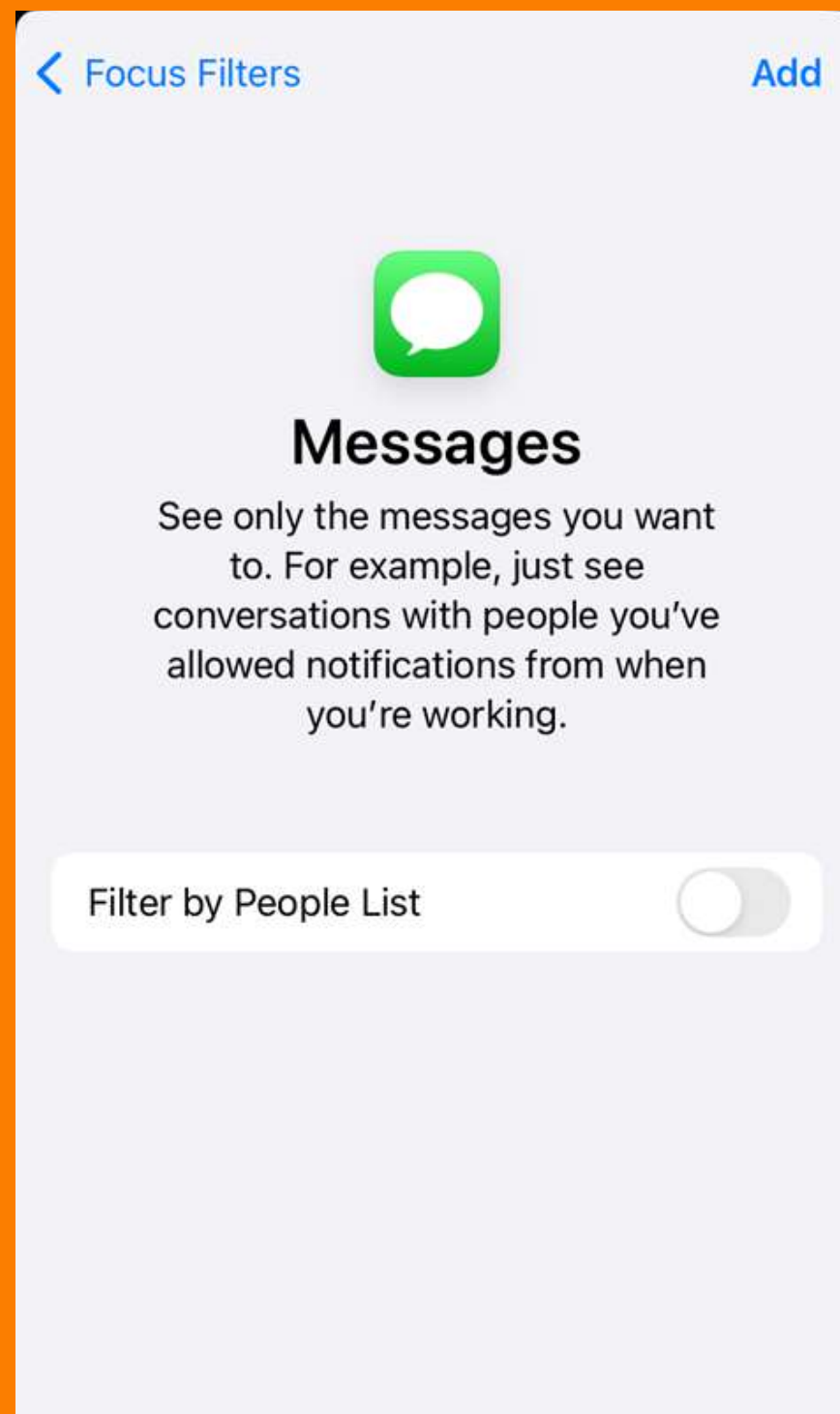
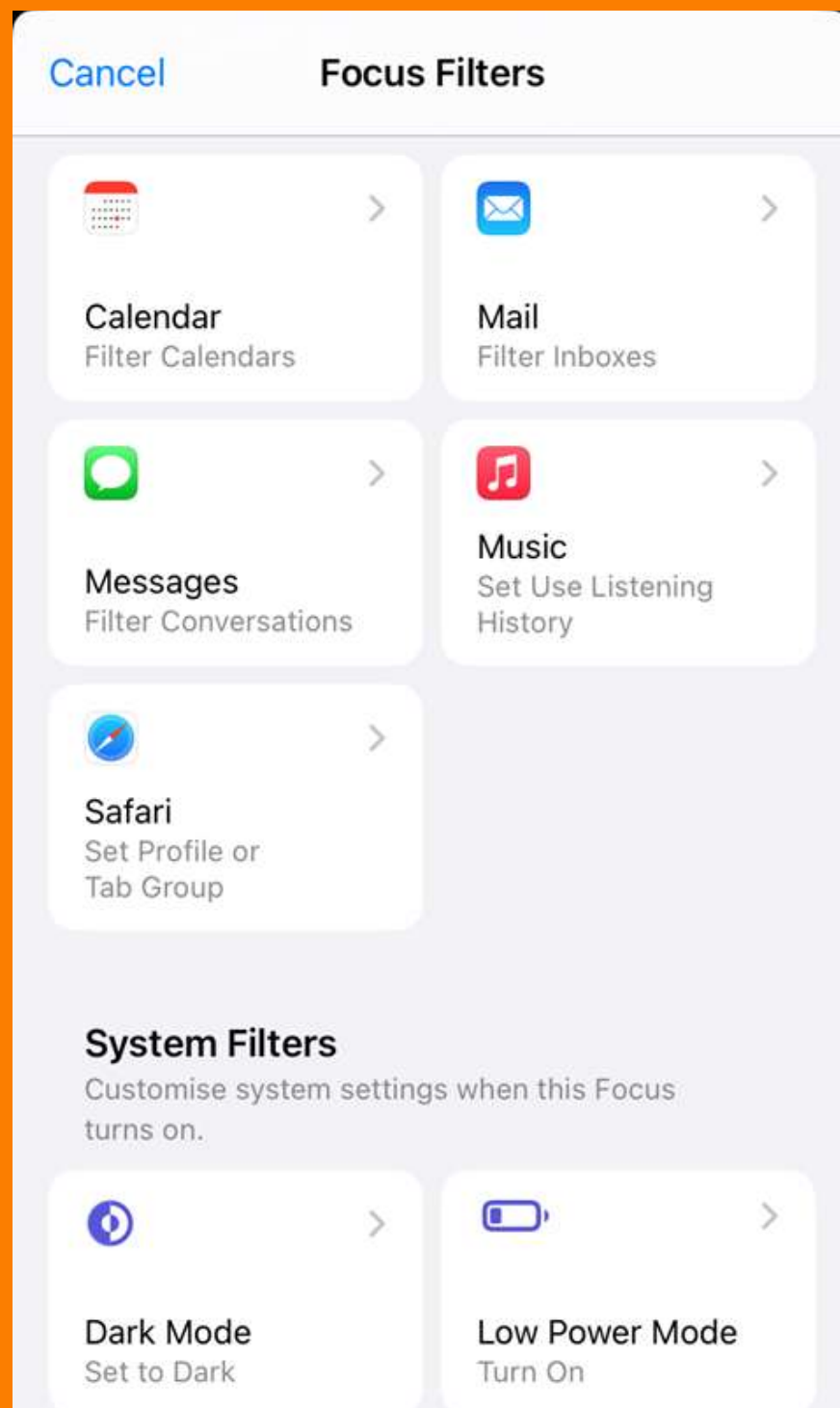
Il tuo telefono ti offre diverse modalità preimpostate che potresti voler utilizzare per aiutarti a concentrarti.

Controlla quali opzioni sono offerte, ad esempio l'aggiunta di persone che potrebbero comunque chiamarti, la programmazione predefinita per diverse modalità, il blocco della visualizzazione dei messaggi, ecc.

Se desideri mantenere alcune impostazioni, sarà utile preimpostarle qui. Ad esempio, se vuoi che solo tuo figlio possa contattarti mentre lavori o fai esercizio, puoi aggiungere il suo contatto alla Modalità prescelta e attivarla mentre lavori o ti alleni. Le altre persone che ti contattano non appariranno sullo schermo e nelle notifiche.



Focus (continua)



Co-funded by
the European Union



Suoni e sensazioni tattili

Ultimo ma non meno importante: le buone vecchie suonerie... Ricorda solo che puoi cambiarle a tuo piacimento con meno melodie (o più, se necessario) 😊

Godere!



Sviluppato e coordinamento del progetto:

BGZ Berliner Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit mbH
(Associazione di Berlino per la Cooperazione Internazionale)

www.healthycommunities.eu



www.bgz-berlin.de



Partner coinvolti:

Caritas der Erzdiozese Wien - Hilfe in Not

Eurocultura

Stowarzyszenie Trenerskie Organizacji Pozarzadowych

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Funder: European Union Erasmus+



**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.

Berlino, 2026