

Uso dei media digitali e salute mentale

Guida per gli insegnanti



Attività primaria

INDICE

1. Introduzione	3
2. Obiettivi e raccomandazioni per l'insegnante	4
3. Giorno 1 – I media digitali e il benessere	
• Attività 1. Media digitali e benessere	5
• Attività 2: Gioco di dadi – Emozioni mediatiche	7
4. Giorno 2 – Uso sano dei media digitali	
• Attività 1. Dibattito guidato – Tempi di utilizzo dei media	9
• Attività 2: Classificazione – Salutare o non salutare?	11
5. Giorno 3 – Riflessione e abitudini sane	
• Attività 1: Tavola rotonda – Esperienze mediatiche	13
• Attività 2: Lavoro di gruppo – Zone e tempi liberi dai media	14
• Attività 3: Riflessione finale e impegno personale	15
6. Attività complementari	
• Attività Complementare 1 — Diario dei media digitali	16
• Attività Complementare 2 — Teatro di situazioni digitali	17
7. Materiali stampabili e risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	19
◦ Giorno 1	
▫ Attività 1. Media digitali e benessere	20
▫ Attività 2: Gioco di dadi – Emozioni mediatiche	30
◦ Giorno 2	
▫ Attività 1. Dibattito guidato – Tempi di utilizzo dei media	33
▫ Attività 2: Classificazione – Salutare o non salutare?	34
◦ Giorno 3	
▫ Attività 2: Lavoro di gruppo – Zone e tempi liberi dai media	45
▫ Attività 3: Riflessione finale e impegno personale	46
◦ Attività complementari	
▫ Attività Complementare 1 — Diario dei media digitali	47

INTRODUZIONE

L'uso dei **media digitali** fa parte della vita quotidiana degli alunni della scuola primaria. Smartphone, tablet, videogiochi e piattaforme online influenzano il loro modo di relazionarsi, le loro abitudini nel tempo libero e persino il loro **riposo e stato emotivo**. Per questo motivo, è fondamentale che i bambini sviluppino fin da piccoli una **consapevolezza critica** su come, quando e quanto utilizzano queste risorse, così come sull'impatto che esse hanno sul loro benessere.

Questo modulo mira ad accompagnare gli alunni in un processo di **riflessione e apprendimento attivo** riguardo alle proprie abitudini mediatiche. Attraverso dinamiche partecipative, dibattiti e giochi, si incoraggia la consapevolezza dei benefici e dei rischi dei media digitali, l'importanza di stabilire **pause salutari** e la capacità di creare strategie personali di autoregolazione.

Il ruolo dell'insegnante è fondamentale per guidare le conversazioni, moderare le esperienze condivise e proporre strumenti che permettano a ogni bambino di trovare un **equilibrio tra l'uso digitale e le attività senza schermi**. Con questo laboratorio, si punta a far sì che gli alunni non solo comprendano gli effetti dei media digitali nella loro vita quotidiana, ma sviluppino anche **abitudini responsabili e obiettivi personali** che favoriscano il loro benessere integrale.

Idee principali

- I media digitali fanno parte della vita quotidiana degli alunni della primaria.
- Smartphone, tablet, videogiochi e piattaforme influenzano le relazioni, il tempo libero, il riposo e le emozioni.
- È necessario che sviluppino una **consapevolezza critica** sull'uso dei media e il loro impatto sul benessere.
- Il modulo propone riflessione attiva, dibattiti e giochi per favorire l'apprendimento.
- L'insegnante ha un **ruolo centrale** come guida e moderatore.

Obiettivi del laboratorio

- Riflettere sull'uso personale dei media digitali.
- Identificare benefici e rischi del consumo digitale.
- Comprendere l'importanza di stabilire pause salutari.
- Sviluppare strategie personali di autoregolazione.
- Incoraggiare abitudini responsabili e obiettivi personali di benessere.

Punti chiave per l'insegnante

- Creare uno spazio sicuro di dialogo e riflessione.
- Utilizzare dinamiche partecipative (dibattiti, giochi, attività di gruppo).
- Evidenziare l'importanza dell'equilibrio tra schermi e attività senza schermi.
- Accompagnare ogni bambino nel riconoscere le proprie abitudini e proporre alternative.
- Supportare la formulazione di obiettivi personali raggiungibili.

Parole chiave

- Media digitali
- Social network
- Emozioni online
- Autostima digitale
- Confronto sociale
- Identità digitale
- Limiti salutari
- Cyberbullismo
- Validazione esterna
- Disconnessione consapevole
- Regolazione emotiva
- Pressione sociale
- Uso responsabile degli schermi
- Impatto emotivo dei "like"
- Presenza piena

Risultati attesi modulo 8

Al termine di questo modulo, si prevede che l'alunno sviluppi uno **sguardo più consapevole e critico** sull'impatto emotivo dei media digitali, nonché strumenti per relazionarsi con essi con un **maggiore equilibrio, rispetto e cura personale**

A1

Giorno 1. I media digitali e il benessere (45 minuti)

Attività 1: Tavola rotonda - Media digitali e benessere (15 a 20 minuti) Adattata al ritmo e alla partecipazione del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ Oggetti quotidiani (reali o immagini)
- ☐ Aula con disposizione dei posti a sedere in cerchio
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Immagini o illustrazioni di situazioni di uso dei media

1.1.1 Obiettivi

1. Invitare gli alunni a riflettere sulle proprie **abitudini mediatice** e su come queste influenzino il loro benessere fisico, emotivo e sociale, creando uno spazio di **dialogo partecipativo e consapevole**.

1.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Disporre le sedie in cerchio** con tutta la classe e fare una breve introduzione visiva dell'argomento; puoi appoggiarti alla presentazione del modulo.
2. Mostra diverse immagini (stampate o proiettate) correlate all'uso dei media digitali.
 - Domande guida:
 - *"Cosa vedete in queste immagini?"*
 - *"Quali attività vi sembrano sane o non sane?"*
 - *"Quali media digitali usate ogni giorno?"*
3. Colloca gli oggetti simbolici al centro.
4. Spiega agli alunni che ogni oggetto rappresenta un aspetto delle loro abitudini mediatice. Fai una breve presentazione di ognuno per contestualizzare.
5. Apri il dibattito con domande come:
 - *Come influenzano i media digitali il tuo tempo di riposo?*
 - *Quali attività ti piacciono di più quando non usi gli schermi?*
 - *Hai degli orari per usare il cellulare? Come li rispetti?*
 - *Cosa succede quando passi troppo tempo davanti a uno schermo?*

Guida agli oggetti simbolici



Fa riflettere sugli orari e le abitudini d'uso del dispositivo.



Simboleggia la gestione del tempo e le pause nell'uso dei media.



Incoraggia il dibattito sulle attività senza media digitali.



Si riferisce al sonno salutare e ai momenti liberi dagli schermi.



Rappresenta le attività offline.

6. Invita gli alunni a condividere esperienze personali d'uso dei media digitali e come si sentono al riguardo.
7. Raccogli sulla lavagna le idee principali emerse dal dibattito (es. benefici, rischi, emozioni correlate).
8. Chiudi l'attività ringraziando per la partecipazione e collegandola al tema del modulo:
 - *"I media digitali fanno parte della nostra vita, ma possiamo anche imparare a usarli in modo da prenderci cura del nostro benessere."*

Nota per l'insegnante

- Gli oggetti simbolici fungono da **attivatori visivi** e aiutano a dinamizzare il dibattito.
- Non è necessario che parlino tutti; **rispetta i silenzi** e incoraggia l'ascolto attivo.
- Se lo ritieni necessario, limita il tempo di ogni intervento affinché tutti possano partecipare.
- Puoi conservare in aula l'elenco delle idee raccolte sulla lavagna per riprenderle nelle attività successive.

A2

Attività 2: Gioco di dadi - Emozioni mediatiche (20 minuti)

Adattata al ritmo e alla partecipazione del tuo gruppo.

- 10 minuti di gioco
- 10 minuti di dibattito e riflessione finale

Materiali

- ☐ Modelli per costruire i dadi (media ed emozioni)
- ☐ Carta resistente (min. 120 g/m²)
- ☐ Forbici
- ☐ Colla
- ☐ Dadi pronti (1 dei media + 1 delle emozioni per ogni gruppo di 6 alunni)
- ☐ Lavagna e pennarelli

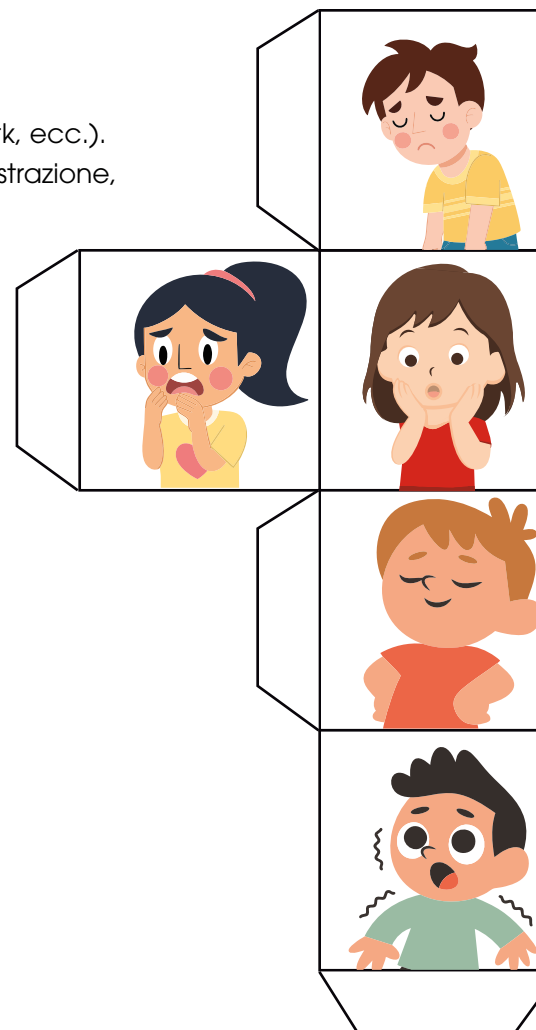


1.2.1 Obiettivi

Favorire negli alunni l'identificazione e l'espressione di come i diversi media digitali suscitino **emozioni diverse**, incoraggiando la riflessione su **esperienze positive e negative** nel loro uso quotidiano.

1.2.1 Svolgimento dell'attività

1. L'insegnante spiega le regole del gioco e il significato di ogni dado:
 - **Dado dei media:** indica il tipo di media (es. video, social network, ecc.).
 - **Dado delle emozioni:** mostra l'emozione associata (es. gioia, frustrazione, paura, sorpresa, serenità, ecc.).
2. Dividi la classe in piccoli gruppi (massimo 6 persone per gruppo).
3. A turno, ogni alunno lancia entrambi i dadi.
 - La combinazione ottenuta (**media + emozione**) sarà il punto di partenza per raccontare un'esperienza personale correlata.
 - Esempio: "**social network + gioia**" -> **condividere cosa gli provoca gioia sui social network.**
4. Continua finché tutti gli alunni non avranno partecipato.
5. Chiudi l'attività in plenaria:
 - Riflettete insieme sulle **emozioni condivise**.
 - Identifica esperienze positive e negative.
 - Registra sulla lavagna le **idee più importanti**.



Nota per l'insegnante

- Assicurati che tutti gli alunni abbiano l'opportunità di partecipare, anche se alcuni lo faranno in modo breve.
- Osserva se prevalgono **emozioni positive o negative** e usa questo dato come indicatore per discussioni future.
- Se lo desideri, puoi aggiungere un **terzo dado con situazioni concrete** (es. "a scuola", "a casa", "con gli amici") per arricchire la dinamica.

A1

Giorno 2. Uso sano dei media digitali (45 minuti)

Attività 1: Dibattito guidato - Tempi di utilizzo dei media (20 minuti)

Dispositivo	Tempo sano	Tempo reale	Momento		
Console			Mattina	Pomeriggio	Sera
Televisione					
Computer e laptop					
Smartphone					
Tablet					
Somma del tempo	Tempo totale	Tempo totale			

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio.
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.
- ☐ Slide o stampabile o scrivere sulla lavagna "Tempi di utilizzo dei media". (1 per classe grande)

2.1.1 Obiettivi

1. Incoraggiare gli studenti a **riflettere sulle proprie abitudini** di utilizzo dei media digitali, riconoscere modelli e confrontare i diversi tempi di utilizzo all'interno del gruppo.

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Prepara lo spazio:** organizza le sedie in cerchio per creare un ambiente di **dialogo aperto e sicuro**.
2. **Introduci il tema:** spiega che l'attività mira a scoprire quando e per quanto tempo utilizzano i media digitali durante la giornata. Chiarisci che **non ci sono risposte giuste o sbagliate**.
3. **Poni la domanda principale:**
 - *"Quando e quanto tempo usi il tuo tablet o smartphone ogni giorno?"*
 - Offri esempi: *"Alcune persone lo usano al mattino prima di venire a scuola, altri principalmente la sera prima di dormire."*
 - Scrivi i diversi momenti e tempi di esposizione ai media digitali che emergono dal dibattito.
4. **Usa la tecnica Pensa-Condividi-Esponi:**
 - **Pensa:** un minuto di riflessione individuale.
 - **Condividi:** a coppie; gli studenti conversano con il proprio compagno/a.
 - **Esponi:** ogni coppia condivide le proprie idee con il gruppo.
5. **Raccogli le risposte:** scrivi alla lavagna o sullo stampabile i momenti più menzionati (mattina, pomeriggio, sera, prima di dormire) e **evidenzia somiglianze o differenze**.

6. **Riflessione di gruppo:** apri un dialogo con domande come:

- *Quali somiglianze osserviamo?*
- *Quali differenze attirano la nostra attenzione?*
- *Pensate che il momento in cui usate lo smartphone influisca sul sonno, la concentrazione o l'umore?*

7. **Chiusura:** riassumi le idee principali e collegati all'attività successiva:

- *"Ora che sappiamo quando usiamo di più i media, rifletteremo su quali abitudini sono sane e quali no."*

Nota per l'insegnante

- Dai spazio a tutti gli studenti, incoraggiando specialmente i più silenziosi.
- Ricorda loro di **ascoltare senza giudicare**.
- Usa le informazioni ottenute come punto di partenza per lavorare sulle **abitudini sane** nella prossima attività.

A2

Attività 2: Uso sano o insano? (20 minuti)

2.1.1 Obiettivi

1. Aiutare gli studenti ad **analizzare diverse situazioni** di utilizzo dei media digitali, distinguendo tra pratiche sane e non sane, e co-creare una lista condivisa di **abitudini positive**.

Materiali

- ☐ Carte con situazioni (es.: "usare i media appena prima di dormire", "fare pause mentre si gioca ai videogiochi", "guardare lo smartphone durante i pasti").
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.
- ☐ (Opzionale) Disegna due colonne sulla lavagna o puoi usare lo stampabile o la slide della presentazione, con i titoli: Sano e Non sano. 1 per classe grande.

2.2.1 Svolgimento dell'attività

1. **Forma piccoli gruppi** da 4 a 6 studenti.
2. **Consegna le carte:** ogni gruppo riceve un set di situazioni quotidiane legate all'uso dei media.
3. **Classificazione in gruppo:**
 - Discutono ogni situazione.
 - Decidono se è Sana o Non sana (o se dipende dal contesto).
 - Giustificano la loro decisione.
4. **Presentazione dei risultati:** ogni gruppo condivide 2-3 esempi con il resto della classe spiegando il proprio ragionamento.
5. **Discussione in plenaria:** raccogli dalla lavagna le conclusioni, creando due colonne:
 - Sano e Non sano o usa lo stampabile.
 - Evidenzia i casi in cui c'è stato disaccordo per **incoraggiare la riflessione**.
6. **Sintesi collettiva:** elaborate insieme una lista di abitudini sane da tenere come riferimento per il resto del modulo.
7. **Chiusura e riflessione finale:** poni domande come:
 - *Quali abitudini vi hanno sorpreso?*
 - *Quali dei comportamenti non sani sono i più comuni?*
 - *Quali piccoli cambiamenti potreste applicare da oggi?*

Non sano



Sano



Uso sano e insano dei media digitali

Sano

Non sano

Nota per il docente

- Ci saranno situazioni con **interpretazioni miste** (es. giocare ai videogiochi può essere positivo se fatto con amici o negativo se toglie ore di sonno). **Approfittane per approfondire la riflessione.**
- Sottolinea che non si tratta di giudicare, ma di imparare a **distinguere tra abitudini** che favoriscono o danneggiano il benessere.
- Mantieni la lista delle abitudini sane **visibile in aula** come promemoria.

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio o semicerchio.
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.

3.1.1 Obiettivi

1. Favorire la **libera espressione** di esperienze ed emozioni legate all'uso dei media digitali, promuovendo l'ascolto attivo e la riflessione condivisa.

3.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Prepara lo spazio** in cerchio o semicerchio per favorire il contatto visivo.
2. Poni la domanda principale:
 - *"Quando e come utilizzi i mezzi di comunicazione e come ti senti al riguardo?"*
3. **Dai il turno agli studenti** per condividere esperienze, sensazioni ed esempi concreti.
4. **Raccogli alla lavagna** i contributi più significativi, raggruppando le idee per emozioni, contesti o abitudini.
5. **Chiudi l'attività** ringraziando per la partecipazione e sottolineando l'importanza di riconoscere come l'uso dei media influisca sul nostro **benessere**.

Nota per l'insegnante:

- Potrebbero esserci studenti che preferiscono non parlare; **rispetta i silenzi** e valorizza l'ascolto attento.
- Riassumi i temi più ripetuti o rilevanti per collegarti all'attività successiva.
- Regola il tempo in funzione del numero di interventi.

A2

Attività 2: Zone e tempi liberi dai media (20 minuti)

Adattala in base alle necessità e al ritmo del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ Cartelloni o fogli grandi.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ Nastro adesivo o materiale per esporre i cartelloni.
- ☐ Lavagna o Stampabile: "Zone e orari liberi dai mezzi di comunicazione".

3.2.1 Obiettivi

1. Promuovere la riflessione collettiva su **momenti e spazi liberi dagli schermi**, identificando pratiche sane e concordando proposte applicabili nella vita quotidiana.

3.2.2 Svolgimento dell'attività

1. **Dividi la classe in piccoli gruppi** (4-6 studenti).
2. **Spiega la consegna:** ogni gruppo deve riflettere su quali zone e momenti possono essere liberi dai media (es. durante i pasti, prima di dormire, in cortile, in attività sportive o familiari).
3. **Consegna il materiale** e chiedi di rappresentare le loro idee su un cartellone in modo **visivo e creativo**.
4. **Presentazione dei risultati:** ogni gruppo condivide il proprio cartellone con la classe.
5. **Discussione in plenaria:** l'insegnante raccoglie i contributi alla lavagna e si elabora una lista comune di **"zone e orari liberi dai media"** che funga da riferimento.
6. **Chiusura:** sottolinea l'importanza di riservare tempi senza schermi per favorire la **convivenza, il riposo e la salute**.

Zone e orari liberi dai media digitali

Zona	Orario	Commenti

Nota per l'insegnante:

- Incoraggia i gruppi a includere **esempi reali e raggiungibili**.
- Puoi lasciare la lista finale esposta in aula come promemoria permanente.

A3

Attività 3: Riflessione finale e impegno personale (15-20 minuti)

Adattata in base alle necessità e al ritmo del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ (Opzionale) Stampabile "il mio obiettivo personale".
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

3.3.1 Obiettivi

1. Incoraggiare l'**autoriflessione** e l'impegno personale verso un uso più sano dei media, rafforzando la responsabilità individuale e il supporto del gruppo.

3.3.2 Svolgimento dell'attività

1. **Spiega la dinamica:** ogni studente deve formulare un **"obiettivo mediatico personale"** per migliorare il proprio benessere.
 - Può esprimerlo tramite un disegno, una frase o un breve testo.
2. **Tempo individuale di creazione:** dai alcuni minuti per riflettere e scrivere/disegnare il proprio obiettivo.
3. **Condivisione volontaria:** invita alcuni studenti a condividere il proprio obiettivo con il gruppo.
4. **Consigli e supporto del gruppo:** annota alla lavagna suggerimenti o frasi di supporto che i compagni offrono per aiutare a raggiungere gli obiettivi.
5. **Compiti:** ogni studente condivide a casa il proprio obiettivo personale con i genitori e conversa su come metterlo in pratica nella vita quotidiana.
6. **Chiusura:** ringrazia per l'impegno del gruppo e sottolinea che **ogni piccolo cambiamento conta** nel percorso verso un uso più sano dei media.

Nota per l'insegnante:

- Non tutti gli studenti saranno a proprio agio nel condividere in pubblico; **la partecipazione deve essere volontaria.**
- Rafforza gli **obiettivi realistici** e celebra la diversità delle proposte.
- Ricorda loro che possono adattare il proprio obiettivo in futuro se necessario.

4.1.1 Obiettivi

1. Sviluppare consapevolezza sulla **frequenza e il tempo** dedicato ai media digitali.
2. Relazionare l'uso dei media con il proprio stato emotivo

Materiali

- ☐ Scheda del "Diario dei media".
- ☐ Matite o penne.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Consegna la scheda** del diario a ogni studente e spiega come completarla.
2. **Spiega la dinamica:** durante una settimana ogni studente dovrà annotare:
 - Quale media ha utilizzato.
 - Per quanto tempo lo ha usato.
 - **Come si è sentito** (es. rilassato, stanco, allegro, frustrato).
3. **Chiarisci i dubbi** e sottolinea l'importanza della sincerità nel registro personale.
4. **Follow-up in classe:** la settimana successiva, dedica uno spazio affinché gli studenti condividano le loro osservazioni in piccoli gruppi.
5. **Discussione in plenaria:** raccogli le conclusioni comuni alla lavagna, identificando abitudini positive e aree di miglioramento.
6. **Chiusura:** rafforza l'idea che osservare e annotare le abitudini è il primo passo per poterle cambiare.

Nota per l'insegnante:

- Incoraggia gli studenti a essere onesti e a non preoccuparsi di "giusti o sbagliati"; il diario è uno **strumento di autoconsapevolezza**, non di valutazione.
- Puoi chiedere agli studenti di conservare il diario come riferimento per attività future.
- Regola il livello di dettaglio in base all'età del gruppo.

4.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sui **comportamenti digitali quotidiani** in modo ludico e creativo.
2. Identificare **alternative sane** a situazioni di uso eccessivo dei media.

Materiali

- ☐ Carte stampabili con situazioni legate all'uso dei media digitali (es.: "rimani sveglio fino a tardi guardando video", "usi lo smartphone mentre mangi", "giochi online con un amico e perdi la cognizione del tempo", "leggi un libro invece di guardare il tablet").
- ☐ Spazio libero in aula per rappresentare le scene.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Forma piccoli gruppi (4-6 studenti).
2. Consegna una carta a ogni gruppo con una situazione concreta.
3. Preparazione: gli studenti elaborano una breve rappresentazione teatrale che mostri la situazione.
4. Rappresentazioni: ogni gruppo mette in scena la propria situazione davanti alla classe.
5. Alternative sane: dopo ogni rappresentazione, il resto del gruppo propone modi più **equilibrati e positivi di affrontare la situazione**.
6. Moderazione del docente: guida il dibattito, rafforza le proposte e riassume gli **apprendimenti chiave** sulla lavagna.
7. Chiusura: sottolinea come l'umorismo e la creatività aiutino a riflettere sull'uso dei media in modo coinvolgente.



Nota per l'insegnante:

- Le rappresentazioni **non devono essere perfette**; lo scopo è riflettere e divertirsi.
- Se il tempo è limitato, seleziona solo alcune situazioni da drammatizzare.
- Puoi conservare le carte per **riutilizzarle in altre classi** o adattarle a nuove tematiche.

Checklist del materiale per tutte le attività

Giorno 1. I media digitali e il benessere

1.1 Giro di dibattito - Media digitali e benessere

- ☐ Oggetti quotidiani (reali o immagini)
- ☐ Aula con disposizione dei posti a sedere in cerchio
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Immagini o illustrazioni di situazioni

1.2 Gioco di dadi - Emozioni mediatriche

- ☐ Modelli per costruire i dadi (media ed emozioni)
- ☐ Carta resistente (min. 120 g/m²)
- ☐ Stampante
- ☐ Forbici
- ☐ Colla
- ☐ Emoji stampate
- ☐ Dadi pronti (1 dei media + 1 delle emozioni per gruppo di 6 alunni)
- ☐ Lavagna e pennarelli

Giorno 2. Uso sano dei media digitali

2.1 Dibattito guidato - Tempi di utilizzo dei media digitali

- ☐ Aula con posti a sedere a circuito
- ☐ Stampabile per registrare i tempi di utilizzo

2.2 Classificazione - Uso sano o insano?

- ☐ Carte con situazioni (es.: "usare i media appena prima di dormire", "fare delle pause mentre si gioca ai videogiochi", "guardare il cellulare durante i pasti").
- ☐ Lavagna e pennarelli/gesseti.
- ☐ (Opzionale) Due colonne sulla lavagna con i titoli: Salutare e Non salutare.

Giorno 3. Riflessione e abitudini mediatriche sane

3.1 Tavola rotonda - Esperienze mediatriche

- ☐ Aula con cerchio di sedie
- ☐ Lavagna e pennarelli

3.2 Lavoro di gruppo - Zone e tempi liberi dai media

- ☐ Cartoncini o fogli di carta grandi
- ☐ Pennarelli o materiale per disegnare/scrivere
- ☐ Nastro adesivo o materiale per esporre i poster
- ☐ Stampabile: "Zone e orari liberi dai media di comunicazione"

3.3 Riflessione finale e impegno personale

- ☐ (Opzionale) Stampabile "Il mio obiettivo personale"
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Matite colorate o pennarelli

Attività complementari

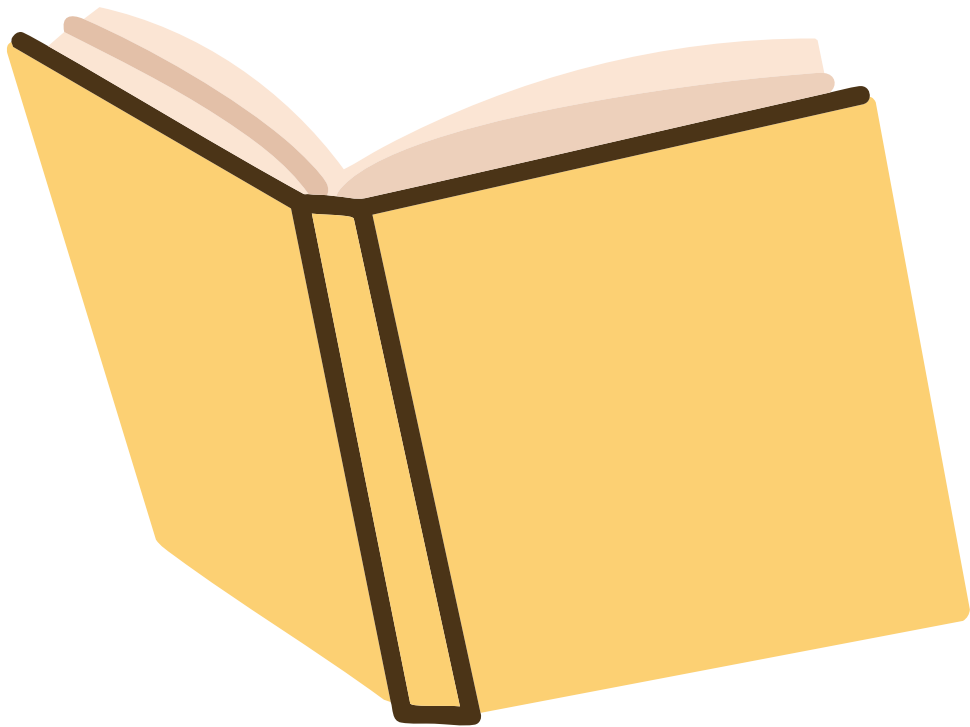
- ☐ Stampabili: Carte con situazioni relative ai media digitali
- ☐ Modello del "Diario dei media"



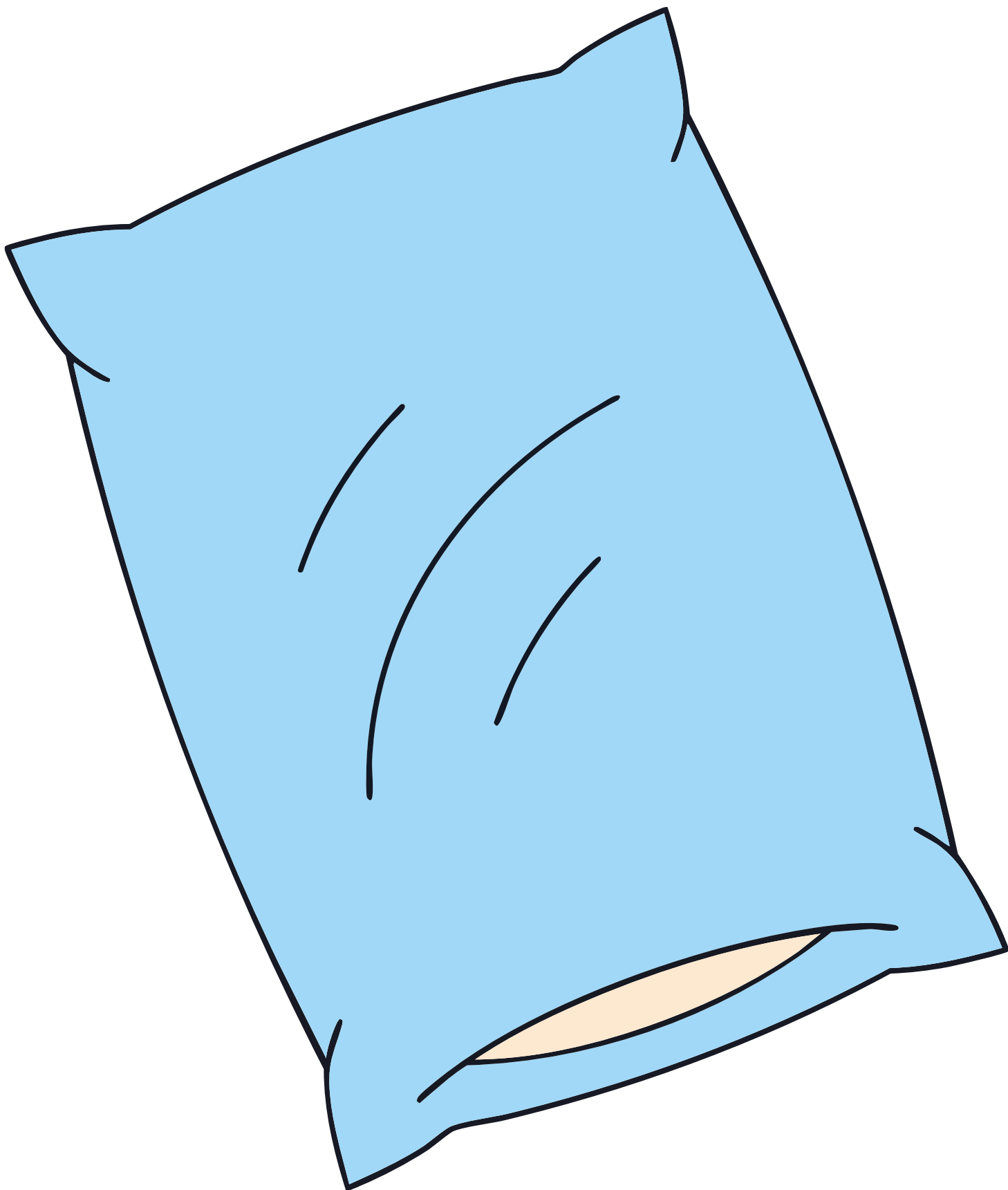
Le idee che condividiamo in questo laboratorio sono semplici suggerimenti su come utilizzare il materiale. Sia libero di adattarlo alle sue esigenze: può dividere il laboratorio in due parti, distribuirlo in più giorni o completarlo in una sola sessione, come ritiene più

opportuno.

Lei conosce i suoi alunni e sa cosa è meglio per loro. Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato cartaceo che digitale, a seconda di ciò che risulta più comodo.













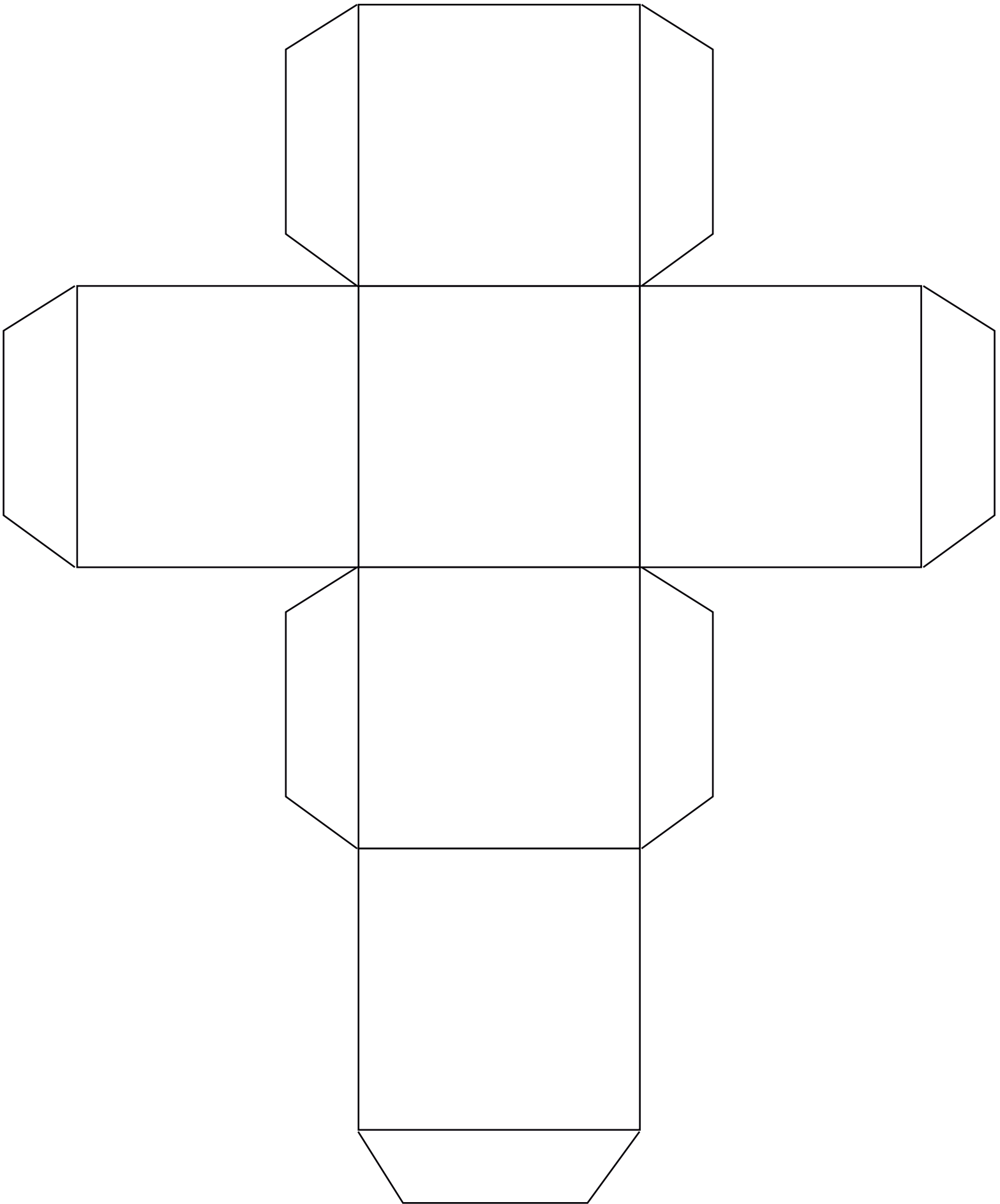


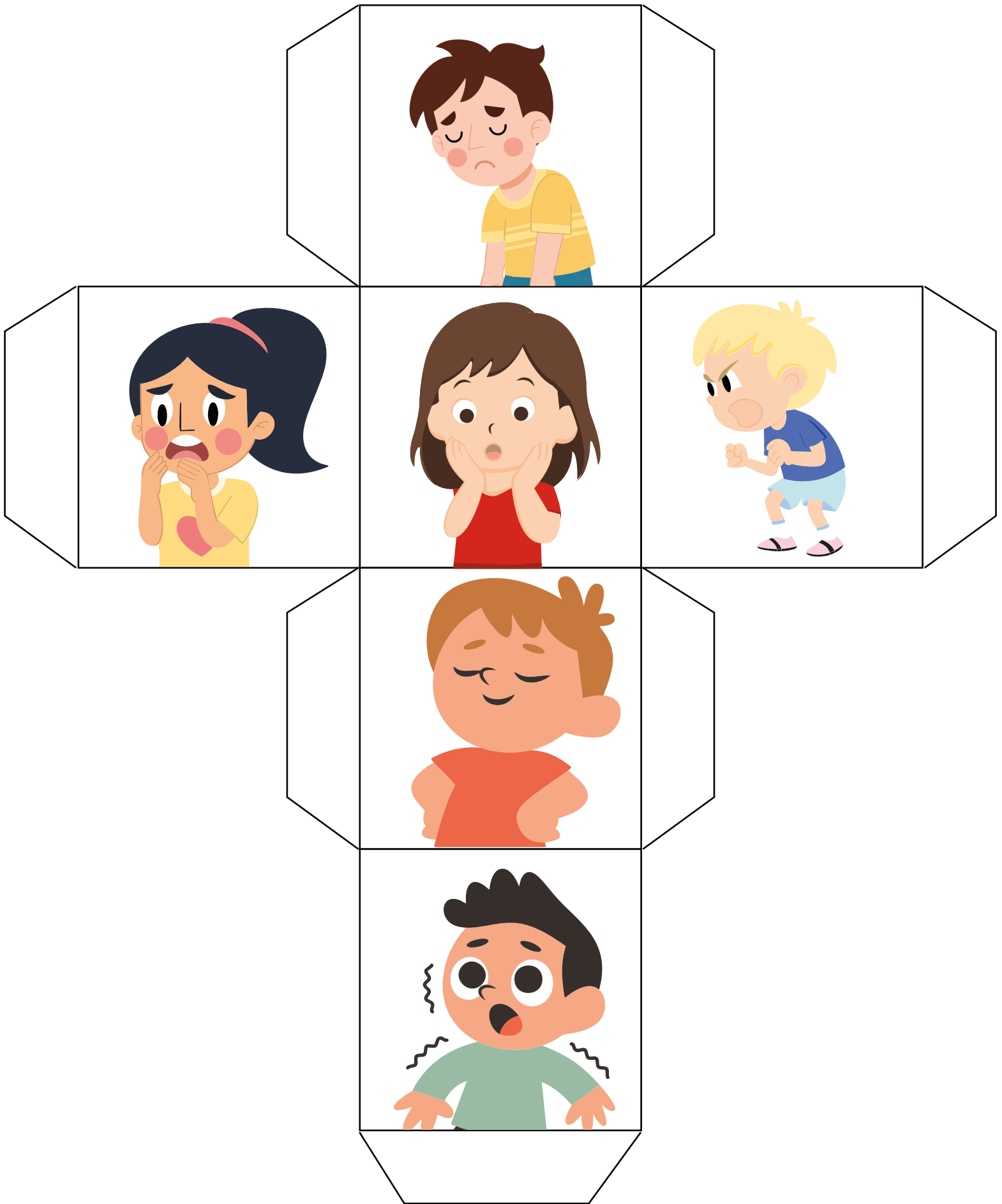


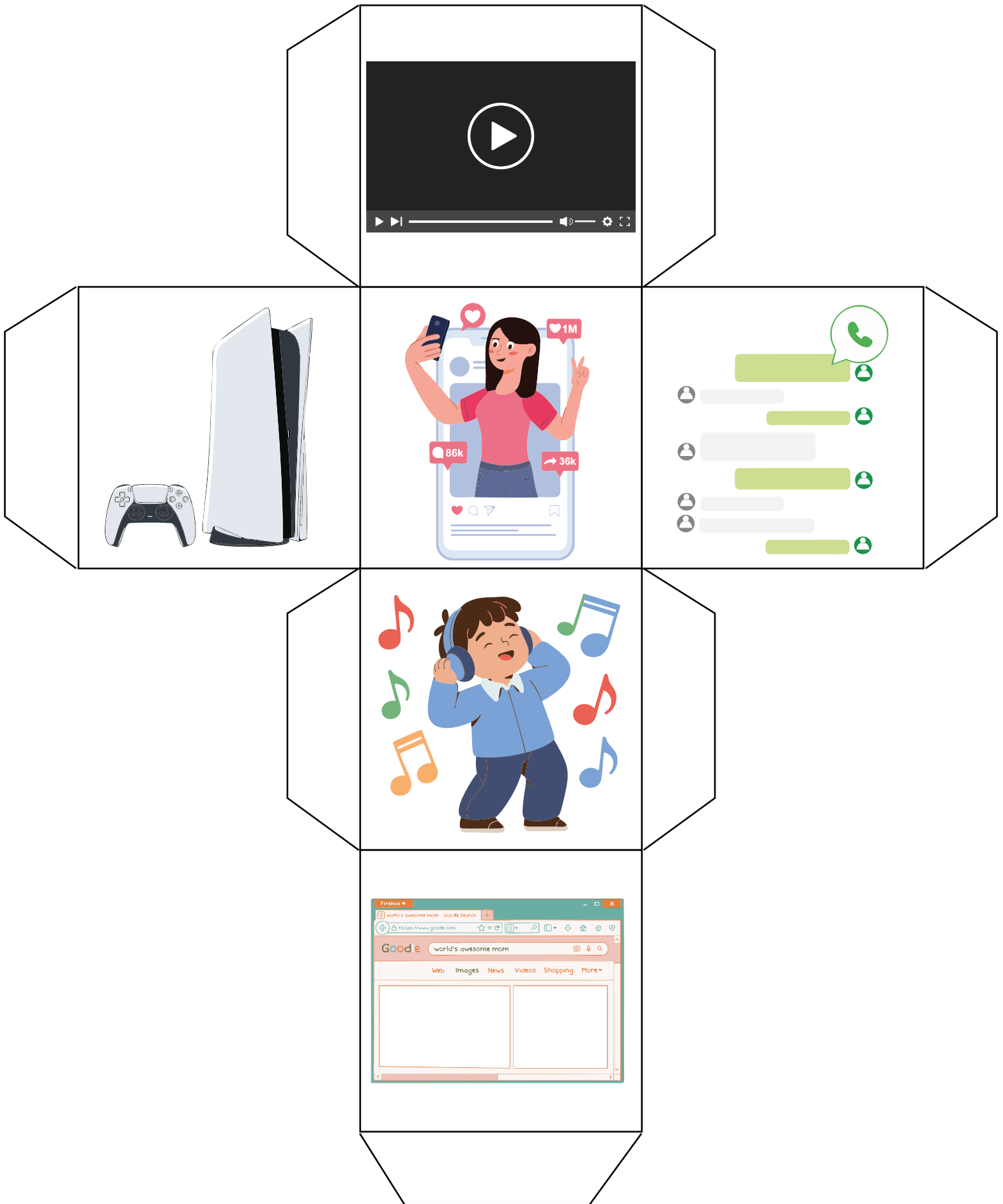




Attività 2: Gioco dei dadi - emozioni mediatiche







Dispositivo	Tempo sano	Tempo reale	Momento		
			Mattina	Pomeriggio	Sera
Console					
Televisione					
Computer e laptop					
Smartphone					
Tablet					
Somma del tempo	Tempo totale	Tempo totale			

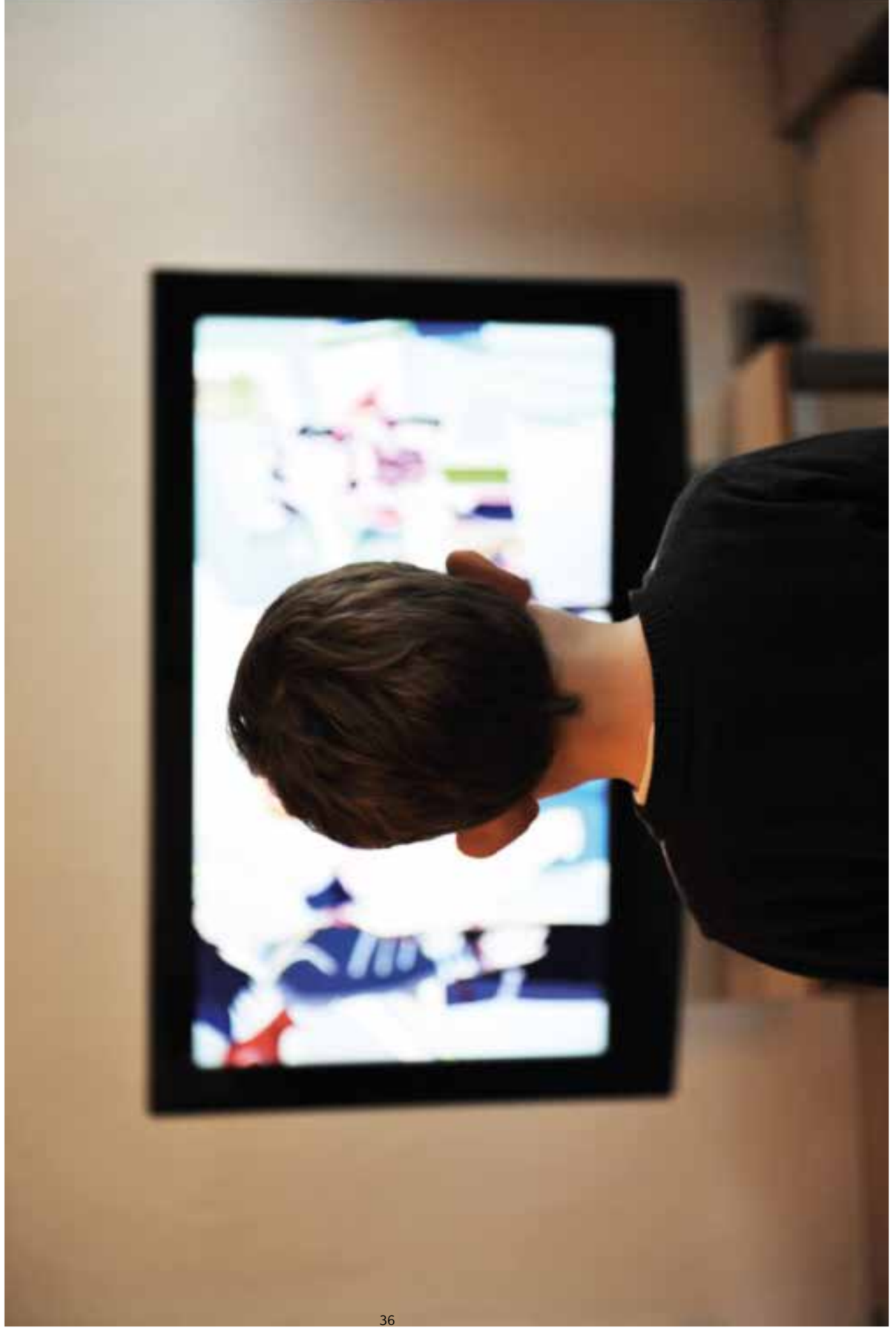
Gioco a un gioco avvincente sul tablet proprio prima di andare a dormire.



Leggo un libro per mezz'ora prima di andare a letto.



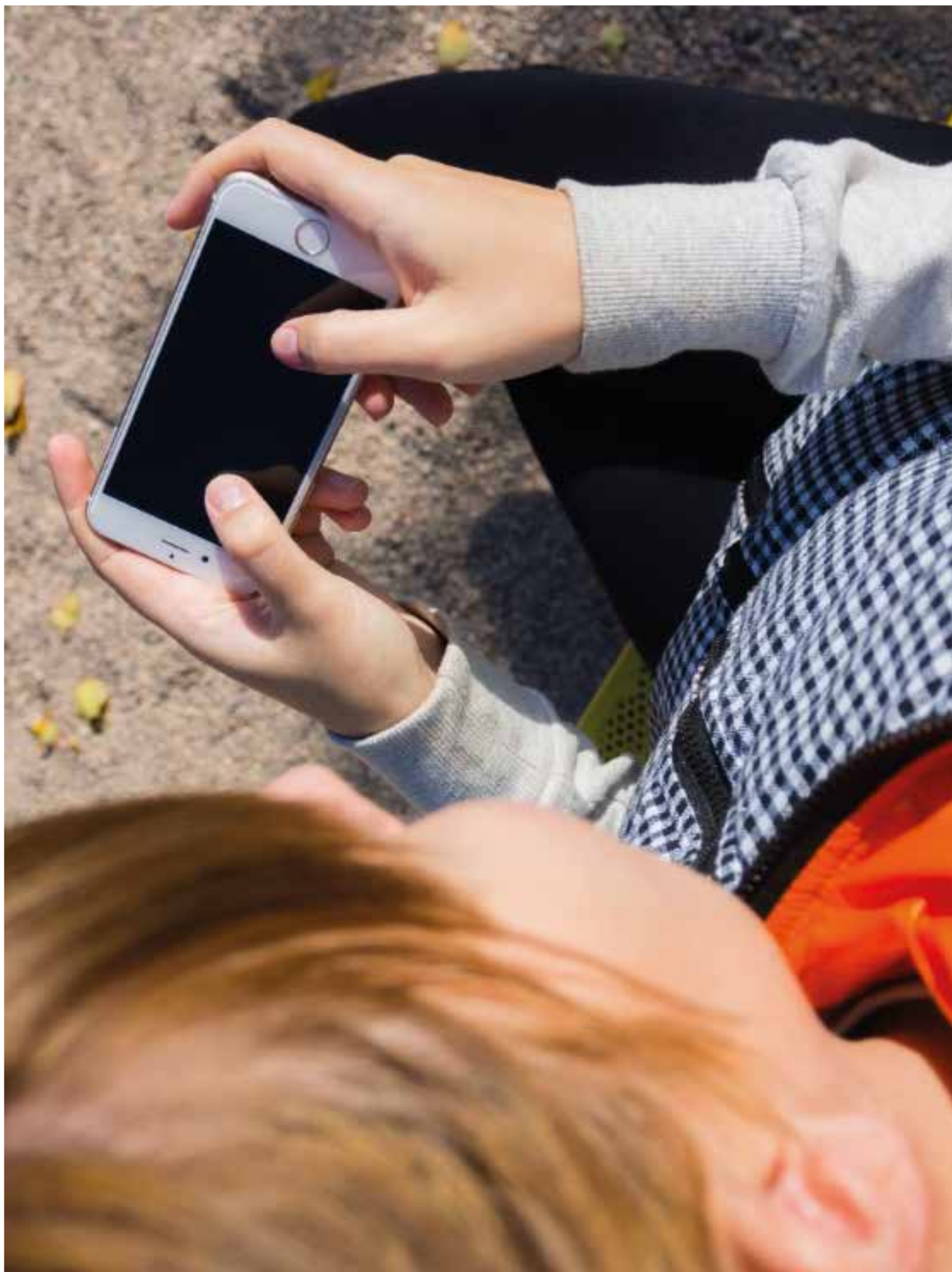
Guardo la TV per un'ora mentre parlo con i miei genitori. Seduto al tavolo da pranzo.



Gioco all'aperto con i miei amici e lascio il cellulare a casa.



Durante la pausa uso il mio smartphone per chattare con i miei amici



Passo tutto il pomeriggio davanti allo schermo senza sosta



Mentre mangio uso il cellulare per scattare foto al cibo



Guardo un film interessante con i miei genitori e poi ne parliamo



Sarno



Non sono



Uso sano e insano dei media digitali

Sano

Non sano

Zone e orari liberi dai media digitali

Zona

Orario

Commenti

IL MIO OBIETTIVO PERSONALE

Quali sentimenti ho provato? In quale parte
del corpo li sento?

Cosa posso fare diversamente la prossima
volta?

Il mio diario dei media

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato
Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)
Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?
Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

