

Lezione 1: Viene chiesto agli studenti di registrare la propria attività con lo smartphone attraverso scheda dedicata

(preparare scheda)

Lezione 2: Viene proposto agli studenti una sfida/esperimento sociale che consiste nello stare 3 ore (15 - 18) senza smartphone o altri dispositivi con connessione on-line e di registrare la propria esperienza tramite l'apposita scheda (google moduli in anonimo)

Lezione 3: (sincrona) Si propone agli studenti una discussione sull'esperienza e sugli stati d'animo

SCHEDA REGISTRAZIONE DATI (senza telefono)

- cosa mi è stato chiesto di fare?
- dove metto il cellulare mentre non lo uso?
- cosa posso fare in queste tre ore senza cellulare?
- decido di farmi aiutare e da chi-

Le volte in cui ho avuto la tentazione di prendere il telefono

ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?

Le volte in cui non ho potuto fare a meno di utilizzare il telefono

ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?
ore: per fare cosa?

Cosa è stato facile e cosa difficile e perchè

- Durante questo tempo senza cellulare hai svolto qualche attività particolare? Se sì che cosa? È un'attività che svolgi spesso o qualcosa che non facevi più da tempo? - Cerca di capire quali siano i motivi per cui cercavi di prendere il cellulare? Per cosa ti manca di più?

- Ci sono, ci sono già state occasioni in cui tieni spento il cellulare? Sì, perché? No, perché?

Attività 2 - Mentimeter

- Cosa ti è mancato di più?

QUANTO USO LO SMARTPHONE?

Scheda di automonitoraggio.

Orario di riferimento: dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

In un giorno qualsiasi della settimana, a tua scelta, prendi nota di ogni azione che compi con lo smartphone (guardare l'ora, giocare, controllare le notifiche, navigare in internet...) dalle ore 15:00 alle ore 18:00

Esempio:

ORE	PER FARE COSA?
15:05	Controllato eventuali notifiche
dalle 15:15 alle 15:32	Chattato con un'amica su whatsapp
15:41	Mi era sembrato di sentire una notifica
15:52	Guardato l'ora
16:04	Arrivata una notifica

Ora compila tu. Se preferisci puoi annotare tutto manualmente su un foglio e poi trascriverlo in questa tabella. Ricorda che devi annotare TUTTO, dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

Se ti servono più righe puoi aggiungerne quante ne vuoi (basta un click con il tasto destro del mouse sull'ultima riga e poi selezionare "inserisci una riga sotto")

ORE	PER FARE COSA?

“PROVO” SENZA LO SMARTPHONE

Scheda di automonitoraggio.

Orario di riferimento: dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

In un giorno qualsiasi della settimana, a tua scelta, per 3 ore non devi utilizzare lo smartphone.

Durante queste ore, dalle ore 15:00 alle ore 18:00, devi annotare tutte le volte in cui senti il bisogno di guardare lo smartphone o cedi alla tentazione (guardare l'ora, giocare, controllare le notifiche, navigare in internet...)

Ricorda che devi annotare TUTTO, dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

ORE	PER FARE COSA? (specifica anche se hai solo sentito il bisogno di usarlo o se hai ceduto)

Com'è andata?

- cosa ti è stato chiesto di fare? _____

- dove hai messo il cellulare mentre non l'hai usato? _____

- cosa hai fatto in queste tre ore senza cellulare? Era un'attività che non facevi da tempo o qualcosa di nuovo? _____

- Ti sei fatto aiutare e da chi? _____
