



**L2D**

MEDIA LITERACY COMPETENCES  
FOR YOUTH WORKERS

## DISINTOSSICAZIONE DIGITALE PER I GIOVANI

MODULO 6





<b>Titolo:</b>	DISINTOSSICAZIONE DIGITALE PER I GIOVANI
<b>Parole chiave :</b>	disintossicazione digitale, gestione dei media, consumo consapevole, consapevolezza, dipendenza digitale, consapevolezza di sé
<b>Preparato da .</b>	Associazione WalkTogether Bulgaria
<b>Lingua:</b>	Italiano
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promuovere l'autoconsapevolezza e la consapevolezza del consumo digitale.</li> <li>● Promuovere un approccio equilibrato all'uso della tecnologia e alle attività offline.</li> <li>● Sviluppare strategie per gestire le distrazioni digitali, migliorare il pensiero critico, le capacità comunicative, la creatività e il benessere mentale.</li> </ul>
<b>Obiettivi formativi :</b>	<p>Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere gli effetti delle distrazioni digitali sulla loro vita quotidiana e sulle loro relazioni.</li> <li>● Identificare le opportunità per fare scelte consapevoli sul consumo dei media digitali.</li> <li>● Sviluppare strategie per ridurre al minimo le distrazioni dei media digitali e promuovere un consumo consapevole.</li> </ul>
<b>Indice dei contenuti :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduzione alla disintossicazione digitale</li> <li>2. Dipendenze digitali e conseguenze</li> <li>3. Strumenti per rilevare le dipendenze digitali</li> <li>4. Comprendere il consumo consapevole dei media</li> <li>5. Strategie per una disintossicazione digitale di successo</li> <li>6. Conclusione</li> </ol>



<p><b>Sviluppo dei contenuti:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1. Introduzione alla disintossicazione digitale                     <p>Nel nostro mondo moderno, dove i gadget digitali sono ovunque, l'idea di una "disintossicazione digitale" è diventata importante. Una disintossicazione digitale significa prendersi intenzionalmente una pausa dai dispositivi digitali e dalle attività online per un po'. L'obiettivo è quello di rinfrescare le nostre menti, concentrarci sul nostro benessere mentale e riprendere il controllo su quanto usiamo le cose digitali. Questo sguardo dettagliato alla disintossicazione digitale esplorerà perché è importante, come si relaziona alle dipendenze digitali, gli strumenti per capire queste dipendenze, le idee per utilizzare i media digitali in modo più consapevole, i modi efficaci per avere successo nella disintossicazione digitale e finirà parlando delle cose buone che possono accadere quando scegliamo uno stile di vita digitalmente sano.</p> </li>   <li>● 2. Dipendenze digitali e cosa succede a causa di esse                     <p>La presenza costante di smartphone, social media e l'accesso ad un numero maggiore di informazioni ha portato a diversi tipi di dipendenze digitali. Questi possono presentarsi in veste di abitudini come scorrere sempre i social media, giocare troppo ai giochi online o sentirsi</p> </li> </ul>
---------------------------------------	--



	<p>come se dovessimo controllare le nostre e-mail tutto il tempo. I risultati della dipendenza digitale sono gravi e includono l'essere meno produttivi, avere problemi a dormire, avere problemi con le nostre relazioni, sentirci più stressati e persino danneggiare la nostra salute mentale. È importante riconoscere i piccoli segni della dipendenza digitale in modo da poter fare qualcosa al riguardo e avere un rapporto più sano con la tecnologia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3. Strumenti per trovare le dipendenze digitali</li> </ul> <p>Scoprire le dipendenze digitali potrebbe significare dare un'occhiata da vicino a noi stessi e a come usiamo la tecnologia. Ma ci sono molti strumenti e cose che possono aiutarci a vedere quanto tempo dedichiamo alle cose digitali. Ad esempio, ci sono app per i nostri telefoni che possono tenere traccia di quanto le usiamo e dirci quali app usiamo di più. I siti di social media spesso ci danno informazioni su quanto tempo dedichiamo su di essi ogni giorno. Inoltre, ci sono quiz e test online che possono aiutarci a capire se siamo troppo dipendenti dagli strumenti digitali. Trovare queste dipendenze è il primo passo verso una disintossicazione digitale di successo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4. Comprendere l'uso consapevole dei media digitali</li> </ul>
--	---



## MeDia MINDFULNESS

The following is a simple strategy for media awareness, called media mindfulness. Note that the strategy involves four questions that appear quite simple—but whose answers are sometimes (like life) complex.

Essere consapevoli di come utilizziamo i media digitali significa pensare a ciò che stiamo facendo e perché. Si tratta di porsi domande come: perché sto usando questo dispositivo o app in questo momento? Sto facendo qualcosa di importante o sto solo guardando le cose senza pensare? Quando capiamo perché facciamo quello che facciamo con la tecnologia, possiamo fare scelte migliori su come usarla.

- L'uso consapevole dei media digitali ha alcune idee importanti:
  - **\*\*Pianificazione:\*\*** Fare piani chiari su come utilizzare gli strumenti digitali e pensare se corrispondono ai nostri obiettivi e valori.
  - **\*\*Non troppo:\*\*** Trovare un equilibrio tra il tempo trascorso davanti allo schermo e altre attività in modo da non passare



	<p>tutto il nostro tempo a guardare gli schermi.</p> <p>- <b>**La qualità conta:**</b> Scegliere buoni contenuti e connessioni significative piuttosto che guardare le cose senza pensare.</p> <p>● 5. Strategie per una disintossicazione digitale di successo</p> <p>Iniziare una disintossicazione digitale richiede un'attenta pianificazione e un forte impegno. Ci sono diversi modi per farlo funzionare:</p> <p>- <b>**Stabilisci obiettivi chiari:**</b> Decidi esattamente cosa vuoi dalla tua disintossicazione, come usare meno gli schermi, passare meno tempo sui social media o fare più cose offline.</p> <p>- <b>**Crea dei limiti:**</b> Stabilisci determinati momenti della giornata o luoghi in cui non utilizzerai il telefono o altri schermi per ridurre le distrazioni.</p> <p>- <b>**Chiedi aiuto:**</b> Condividi i tuoi piani di disintossicazione con amici o familiari che possono aiutarti.</p> <p>- <b>**Sostituisci le cose digitali:**</b> Sostituisci le attività digitali con quelle non digitali come leggere, fare esercizio fisico o trascorrere del tempo con i tuoi cari.</p> <p>- <b>**Rimani consapevole:**</b> Pratica esercizi di consapevolezza, come la</p>
--	--



	<p>meditazione, per essere più consapevole del tuo bisogno di controllare i tuoi dispositivi e ridurlo.</p> <p>- <b>**Controlla i progressi:**</b> Tieni traccia di come stai andando e sii pronto a cambiare il tuo piano di disintossicazione se necessario per assicurarti che funzioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6. Conclusione</li> </ul> <p>In un'epoca in cui la tecnologia è diventata inseparabile dalle nostre vite, fare pause periodiche attraverso una disintossicazione digitale può produrre profondi benefici. Offre l'opportunità di ricalibrare il nostro rapporto con la tecnologia, migliorare il nostro benessere mentale e riscoprire la gratificazione delle esperienze offline. Discernendo i segni della dipendenza digitale, utilizzando strumenti per l'autovalutazione e abbracciando i principi del consumo consapevole dei media, gli individui possono rivendicare la sovranità sulle loro vite digitali. Abbracciare il concetto di disintossicazione digitale non significa rifiutare la tecnologia, ma impiegarla in modo più consapevole per arricchire la nostra qualità di vita complessiva. Il percorso verso un'esistenza più equilibrata e appagante inizia con la scelta consapevole di staccare la spina e riconnettersi con il mondo oltre lo schermo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Proposta di attività: "Digital Detox Hour"</li> </ul>
--	--



- **Obiettivo:** L'obiettivo di questa breve attività è prendersi una pausa mirata dai dispositivi digitali e dalle distrazioni online, promuovendo la consapevolezza e riducendo il tempo trascorso davanti allo schermo per un'ora.
- **Istruzioni:**  

Imposta un timer: scegli un'ora specifica in cui puoi impegnarti in questa attività senza interruzioni. Imposta un timer per un'ora.
- **Metti via i dispositivi:** prima di iniziare, posiziona il tuo smartphone, tablet, laptop e qualsiasi altro dispositivo digitale in un'altra stanza o dove non puoi raggiungerli facilmente. Non dovresti avere schermi nelle vicinanze.
- **Avvisa i contatti:** se necessario, informa i tuoi contatti (amici, familiari o colleghi) che non sarai disponibile per la comunicazione digitale durante questa ora.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Scegli un'attività offline: seleziona un'attività offline che ti piace o che vuoi provare. Ciò potrebbe includere la lettura di un libro fisico, una passeggiata, la pratica di un hobby o semplicemente la meditazione.</li> <li>● Impegnati consapevolmente: trascorri l'ora impegnandoti con tutto il cuore nell'attività offline che hai scelto. Presta molta attenzione ai dettagli, alle sensazioni e alle esperienze senza la distrazione degli schermi.</li> <li>● Rifletti: al termine dell'ora, prenditi un momento per riflettere su come ti sei sentito a disconnetterti. Che cosa hai notato dei tuoi pensieri, dei tuoi sentimenti e di ciò che ti circonda durante questo tempo?</li> <li>● Riconnessione digitale: quando l'ora è scaduta, puoi ricominciare gradualmente ad utilizzare i tuoi dispositivi digitali. Prenditi un momento per pensare a come puoi portare questo senso di consapevolezza nelle tue interazioni digitali.</li> <li>● Questa breve Digital Detox Hour ti permette di allontanarti brevemente dagli schermi, incoraggiando la consapevolezza e una pausa dai costanti stimoli digitali. È un modo piccolo ma di grande impatto per iniziare a incorporare momenti di disintossicazione digitale nella tua routine quotidiana.</li> </ul>
<p><b>Glossario:</b></p>	<p><b>Disintossicazione digitale</b> - Un processo di disconnessione dal consumo regolare</p>



	<p>di tecnologia, attività e dispositivi, al fine di coltivare un comportamento più consapevole.</p> <p><b>Digital Detox Hour-</b> Una pausa mirata dai dispositivi digitali e dalle distrazioni online volta a promuovere la consapevolezza e ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo.</p> <p><b>Dipendenze digitali-</b> Abitudini formate intorno all'uso eccessivo di dispositivi e piattaforme digitali, che portano a conseguenze negative.</p> <p><b>Alfabetizzazione mediatica</b> - La capacità di accedere, analizzare, valutare e creare media.</p> <p><b>Consumo di media</b> - Il processo di acquisizione di media attraverso la vista, il suono e/o il testo.</p> <p><b>Dipendenza dai media</b> - Un'incapacità di resistere o moderare la quantità di tempo trascorso in attività online, con conseguenti effetti negativi sulla salute fisica, sociale ed emotiva.</p> <p><b>Strategie per una disintossicazione digitale di successo- Approcci efficaci per ottenere una disintossicazione digitale di successo, tra cui la definizione di obiettivi chiari, la creazione di confini, la ricerca di supporto, la sostituzione delle attività digitali, la pratica della consapevolezza e il monitoraggio dei progressi.</b></p>
<p><b>Bibliografia:</b></p>	<p>Robbins, R. (2016) "Disintossicazione digitale: come staccare la spina e riappropriarsi della propria vita". Conferenze TEDx.</p> <p>Fleur, A. (2016). "Disintossicazione digitale: staccare la spina per riconnettersi". Pubblicazione di salute di Harvard.</p>



	<p>Wilson, A. (2015). "5 passi per rompere la tua dipendenza dai media". Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017) "Disintossicazione digitale: cos'è e come si fa?" Rivista Time.</p> <p>Shlain, L. (2015) "Equilibrio schermo/vita: come raggiungere la disintossicazione digitale". Media di buon senso.</p> <p>Harris, T. (2018). "Tempo ben speso: come impedire ai social media di rovinarti la vita". Libri Penguin.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen: perché i bambini super-connessi di oggi stanno crescendo meno ribelli, più tolleranti, meno felici e completamente impreparati per l'età adulta". Libri di atria.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). "La mente distratta: cervelli antichi in un mondo high-tech". MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). "Deep Work: regole per un successo mirato in un mondo distratto". Grande pubblicazione centrale.</p> <p>Eyal, N. (2014). "Hooked: come costruire prodotti che creano assuefazione". Portafoglio.</p> <p>Alter, A. (2017). "Irresistibile: l'ascesa della tecnologia che crea dipendenza e l'attività di tenerci agganciati". Penguin Press.</p> <p>Newport, C. (2019). "Minimalismo digitale: scegliere una vita concentrata in un mondo rumoroso". Portafoglio.</p> <p>Harris, T. (2016). "Come la tecnologia dirotta le menti delle persone - da un mago e da un esperto di etica del design di Google". [Articolo online]. <a href="https://medium.com/thrive-global/how-">https://medium.com/thrive-global/how-</a></p>
--	--



	technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3
<b>Risorse (video, link di riferimento)</b>	