

Progetto: Un patentino per lo smartphone

Scheda attività: benessere digitale per un uso corretto di smartphone e pc

| | |
|-----------------------|---|
| Destinatari: | Alunni Scuola Media Inferiore |
| Durata: | 60' |
| Obiettivi: | <p>Conoscere i possibili rischi legati alla salute causati dall'uso improprio degli strumenti tecnologici.</p> <p>Imparare ad assumere alcuni comportamenti per salvaguardare la salute quando si usano strumenti tecnologici.</p> <p>Proporre semplici esercizi motori di stretching , mobilità e postura da svolgere durante le pause dall'uso dei vari device e al termine dell'utilizzo.</p> |
| Descrizione attività: | <ol style="list-style-type: none">1) introduzione all'argomento e brainstorming con gli alunni dove si esprimono le proprie opinioni sull'argomento generale "salute e smartphone" partendo da due semplici domande fatte ai ragazzi: "secondo voi cosa hanno a che fare la salute e gli strumenti tecnologici? " . " che tipo di collegamento hanno?"2) Visione di una presentazione preparata dall'insegnante dove vengono messi in luce 5 principali aspetti di salute e la loro interazione con l'uso dei device: vista, udito, sonno, postura, sicurezza. La presentazione comprende i seguenti video: https://youtu.be/SBHidahx-Ro https://youtu.be/X4MeFN7eg3E https://youtu.be/vC75_Y0ntB43) Utilizzo di parole chiave per stimolare dibattito tra i ragazzi ed eventuali domande; far emergere confronti costruttivi sulle loro abitudini riguardo l'argomento con l'obiettivo di renderli consapevoli dei comportamenti corretti o meno che mettono in atto sensibilizzandoli sulle conseguenze. |
| Materiali necessari: | Attrezzature per proiezione video |
| Note: | Con questa attività l'insegnante vuole sensibilizzare i ragazzi su quanto la salute vada salvaguardata e di quanto , uno strumento tecnologico (per quanto utilissimo ed importante) la possa compromettere se utilizzato in modo improprio in merito a: momento della giornata, quantità di tempo in cui lo utilizzo, modo di utilizzarlo (posture e posizioni scorrette). |
| Didattica | Competenze chiave europee: competenza sociale e civica in materia di cittadinanza Discipline coinvolte: scienze motorie e sportive, educazione civica. |
| Link utili: | Video: https://youtu.be/SBHidahx-Ro https://youtu.be/X4MeFN7eg3E https://youtu.be/vC75_Y0ntB4 |