

## 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"><li>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?"</li><li>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:<br/><a href="https://youtu.be/SBHidahx-Ro">https://youtu.be/SBHidahx-Ro</a><br/><a href="https://youtu.be/X4MeFN7eg3E">https://youtu.be/X4MeFN7eg3E</a><br/><a href="https://youtu.be/vC75_Y0ntB4">https://youtu.be/vC75_Y0ntB4</a></li><li>3) 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.</li></ol> |
| 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<br>Discipline coinvolte: scienze motorie e sportive, educazione civica.   |
| Link utili:           | Video: <a href="https://youtu.be/SBHidahx-Ro">https://youtu.be/SBHidahx-Ro</a><br><a href="https://youtu.be/X4MeFN7eg3E">https://youtu.be/X4MeFN7eg3E</a><br><a href="https://youtu.be/vC75_Y0ntB4">https://youtu.be/vC75_Y0ntB4</a>  |