

- Tema** > Io e il mio smartphone
- Compito** > Autovalutazione sull'utilizzo dello smartphone
- Obiettivi** > Le scolare e gli scolari conoscono l'utilizzo dello smartphone nella loro quotidianità.
> Le scolare e gli scolari riflettono sull'influsso che ha lo smartphone sulla loro vita.
- Svolgimento**
1. Breve presentazione del compito e degli obiettivi (2 min)
 2. Le scolare e gli scolari svolgono la scheda di autovalutazione «Io e il mio smartphone» (5 min)
 3. Valutazione dei risultati nel gruppo classe: L'insegnante legge uno dopo l'altro i vari punti e le allieve e gli allievi che hanno risposto con un sì si alzano in piedi. (5 min)
 4. Alla fine le scolare e gli scolari si autovalutano con l'aiuto del lucido. (3 min)
- Facoltativo: Se è già stata svolta l'unità didattica «La mia giornata, il mio smartphone», si può riprendere la lista di controllo «Best-of-Tips» per riflettere sui consigli più utili per chi usa in maniera intensiva il cellulare.
- Tempo necessario** 20 minuti
- Materiale** > Scheda da fotocopiare: «Io e il mio smartphone» (MD | SP | A | 2)
> Lucido per la valutazione (MD | SP | A | 3)
- Breve descrizione** Grazie all'autovalutazione, le allieve e gli allievi sono consapevoli dell'influsso che lo smartphone ha sulla loro quotidianità. La valutazione permette loro di paragonare le loro abitudini d'utilizzo del cellulare con quelle delle compagne e dei compagni di classe.





Autovalutazione: Io e il mio smartphone

	Sì	No
1 Appena alzata/o, per prima cosa controllo le mie reti sociali (Facebook, Instagram, WhatsApp, ecc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Quando mangio, metto il mio cellulare sul tavolo oppure lo tengo sempre in mano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ho spesso la sensazione che il mio cellulare suoni o vibri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Se non posso dare costantemente un'occhiata al mio cellulare, ho la sensazione che potrebbe sfuggirmi qualche novità o informazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Se non rispondo immediatamente ai messaggi o alle informazioni che ricevo, ho paura di rimanere esclusa/o.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Il mio cellulare mi distrae continuamente quando svolgo i compiti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ho difficoltà a concentrarmi o a studiare a scuola, perché ho paura che qualche informazione importante sul cellulare possa sfuggirmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Mi sento molto male se non ho il mio cellulare a portata di mano o se l'ho dimenticato da qualche parte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Mi sento subito stressata/o se la ricezione non è buona oppure se la batteria dello smartphone è quasi scarica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Se non ho con me il cellulare, divento nervosa/o, inizio a sudare o soffro di palpitazioni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Senza il mio smartphone, ho la sensazione che mi manchi qualcosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Prima di andare a dormire devo controllare tutti i miei social network.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Non riesco ad addormentarmi se non ho il cellulare vicino a me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Di notte, spesso non riesco a prendere sonno e voglio controllare se ho ricevuto nuovi messaggi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Il mio cellulare è la mia anima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Numero totale di sì:



Valutazione

o sî: Il cellulare non influenza la tua quotidianità e non ti condiziona. Sei tu il padrone del tuo smartphone.

1 - 4 sî: A volte, il cellulare influenza la tua quotidianità. Prova a scoprire come evitare che lo smartphone ti condizioni.

5 - 9 sî: Il cellulare influenza molto la tua quotidianità. Fa' attenzione affinché lo smartphone non detti in misura maggiore la tua giornata. Fatti consigliare da qualcuno.

10 - 15 sî: Il cellulare è il tuo padrone! La tua giornata e i tuoi pensieri ruotano unicamente attorno allo smartphone. È un comportamento che indica senza ombra di dubbio una dipendenza. Rivolgiti e chiedi subito aiuto a un esperto.
