

Ambasciatori di sicurezza informatica & Educazione Digitale Consapevole

Check list per verifica apprendimento nozioni

Modulo 10 – Salute e benessere digitale

Competenza	SI	NO	PERCHE' (motivare la risposta sia affermativa sia negativa)
So distinguere tra tempo utile (studio, creatività) e tempo dispersivo (scroll infinito).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utilizzo strumenti di monitoraggio del tempo (screen time, digital wellbeing).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gestisco le notifiche in modo da non distrarmi continuamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rifletto su come cambierebbe la mia vita senza telefono per 15 giorni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Riconosco i segnali di allarme (non riesco a staccarmi dal telefono, perdo sonno per giocare o chattare).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Conosco i meccanismi psicologici della dipendenza (dopamina, ricompensa immediata).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mi chiedo spesso: "Sono io che controllo la tecnologia o è la tecnologia che controlla me?".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dedico tempo ad attività offline (sport, lettura, amicizie reali).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Provo pratiche di digital detox (giornata senza smartphone, zone offline).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sto costruendo la mia guida personale di benessere digitale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
So che un uso eccessivo può influenzare sonno, concentrazione e umore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Conosco fenomeni come nomofobia, FOMO e ansia da notifiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Coltivo interessi e attività che mi fanno stare bene anche senza tecnologia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

© [2025] [Associazione protezione diritti e libertà privacy APS].

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione e adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.

Ogni utilizzo non autorizzato del presente documento costituisce violazione del diritto d'autore (L. 22 aprile 1941, n. 633 e successive modifiche)