

☁️ "GIORNATA DISCONNESSA" 😊

"Prova a trascorrere un'intera giornata senza l'uso di alcun dispositivo digitale (smartphone, tablet, televisione, videogame...)"

💬 Brevi riflessioni sull'esperimento

Essendo in quarantena a parere mio è stato davvero molto più complicato rispetto alla routine, dato che abitualmente io personalmente uso i gadgets elettronici dalla mattina alla sera, a partire dalla sveglia dal cellulare, la musica mentre mi preparo, ai film nel primo pomeriggio fino alla usuale chiamata ai miei amici prima di andare a dormire, in poche parole sempre.

Mi sono sentita "grigia" non potendo vedere nessuno a causa del covid-19 e per questo neppure uscire in solitudine, ne sentire nessuno così da immaginare di stare in sua compagnia

Per tutto quel tempo mi sono sentita come se qualcosa mi mancasse, ed era vero, poi avevo l'ansia che qualcuno di importante mi scrivesse e io non avrei risposto.

Ho provato a trascorrere la mia giornata senza smartphone, ma ho decisamente fallito

Mi sentivo un po' abbandonata senza nessuna attenzione da ricevere.

Mi sono sentita per la maggior parte del giorno un po' annoiata, fortunatamente io ho il giardino e sono riuscita a giocare con il mio cane e con mio fratello.

L'emozione che ho provato è stata un po' di malinconia perché non abbiamo potuto passare un'oretta insieme attraverso WhatsApp però mi sono ugualmente divertita ho aiutato a cucinare facendo qualche dolcetto poi tutti e quattro abbiamo giocato a carte e con i giochi in scatola.

Sinceramente ho provato un senso di stranezza e disagio a non sentire i soliti bit, suoni che mi catturano sempre l'attenzione portandomi a fermare il lavoro o l'azione che sto facendo.

Preferisco passare le giornate con i dispositivi digitali, specialmente con il telefono perché riesco a stare in contatto con i miei amici.

Nonostante tutto penso che questa esperienza sia stata utile soprattutto fisicamente, perché al nostro corpo e quindi a noi stessi, fa bene passare una giornata senza tecnologia e all'aria aperta.

Mi sono divertito di meno perché il telefono lo uso solitamente per giocare o vedere video, ma comunque non è stato troppo difficile far trascorrere il tempo in quanto ho ovviato a questa mancanza passando diverse ore in giardino allenandomi a basket e leggendo un libro.

In questa esperienza, che ho passato coinvolgendo anche la mia famiglia, ho avuto una disconnessione totale e non è stata facile da completare.

Dopo aver pranzato non ho resistito e ho subito preso il cellulare, è come se mi stesse chiamando dal cassetto e vedere i miei genitori usarlo mi era venuta di più la voglia.

Non ho avuto problemi a rispettare quella regola perchè non ho un mio cellulare: questo oggetto sarà il premio per il risultato della mia promozione dopo la terza media...

Nel complesso la giornata l'ho vissuta bene e la maggior parte del tempo l'ho passata a preparare dolci a pulire tutta la casa e a giocare con il mio cane e mio fratello.

E' stata una giornata normalissima perchè pensandoci circa 2 anni fa non possedevo un telefonino ma comunque riuscivo a trovarmi dei passatempi bellissimi come giocare ed incontrare amici ma, considerando la situazione in cui stiamo vivendo la sfida è stata più difficile del previsto dato che non potendo uscire di casa molte opzioni per passare il tempo non sono possibili.

Quel giorno quando mangiavo o stavo facendo i compiti ero sicuramente più concentrata, senza avere nei miei pensieri i messaggi, le chiamate, le storie, ecc.

La domenica di Pasqua, in questa giornata mi sono sentito libero di fare tutto quello che non facevo a causa della tecnologia in generale, ad esempio aiutare i miei genitori nei lavori in giardino, giocare con mia sorella con dei giochi da tavolo.

Anche se sembra strano mi sono divertito molto in questa giornata "disconnessa" nella quale ho riscoperto il piacere di giocare con mio fratello stando all'aria aperta scambiandoci idee anziché stare fermi e in silenzio davanti ad uno schermo.

Nel complesso mi sono divertito!! Perché oltre a quella mezz'oretta a non saper cosa fare, è stata una bella esperienza, anche se un po' mi è mancato giocare ai videogiochi con i miei amici.

Ho pensato di leggere un libro che si chiama "Harry Potter e la maledizione dell'erede". Ho creduto per un momento che non l'avrei mai finito dato che ha 342 pagine. Invece mi sono stupita di me stessa

Ho scoperto nuove capacità sia motorie che pratiche come il disegno.

Mi sono sentito più libero e rilassato e non ho mai pensato ad eventuali messaggi che mi potevano arrivare da qualche chat.

Mi sono accorta che la giornata è volata e io ho fatto tante cose diverse senza annoiarmi.

Mi sono sentita più leggera e più contenta. Sono andata in giardino a bagnare i fiori e le piantine aromatiche.

Ho intrapreso una nuova attività mai avviata fino ad ora: ho cominciato a scrivere a mano un diario! Pensavo che fosse noioso invece è molto divertente e posso così trovare un mio cantuccio dove potermi confidare.

In questa giornata mi sono divertita perché l'ho dedicata a me stessa.

Ho occupato il tempo con il Monopoli insieme alla famiglia e penso proprio che proporrò ancora quel gioco presto e soprattutto più spesso (ho pure vinto)!

Nel complesso nella giornata mi sono divertita insieme alla mia famiglia (possiamo stare una giornata intera insieme solo il sabato e la domenica perché mamma lavora alla mattina e papi al pomeriggio), abbiamo fatto tanti giochi in scatola, siamo andati a fare una passeggiata che facciamo generalmente la domenica e il sabato, intorno all'isolato e poi siamo stati un po' nel nostro terrazzo che è piccolino ma è sufficiente a prendere una boccata d'aria

Nella mia famiglia la riflessione è stata comune, quindi abbiamo deciso che ogni tanto renderemo le nostre giornate di solito condizionate da impegni e dai mezzi elettronici, a giornate svincolate e quiete.

Secondo me bisognerebbe farla tante altre volte questa giornata disconnessa per farci allontanare dai dispositivi elettronici ma anche di riflettere su questo periodo e capire quant'è importante passare del tempo con la propria famiglia.

Ho capito che la famiglia è un posto dove l'amore non finisce mai, ho capito che la famiglia è il luogo dove siamo trattati meglio e si brontola di più.

Nel complesso ho vissuto una magnifica giornata insieme alla mia famiglia e mi è piaciuto molto di più divertirmi con loro che con la tecnologia... penso che questa esperienza mi ha fatto capire la differenza del passare il tempo ai videogiochi oppure con la famiglia e direi proprio che "LA GIORNATA DISCONNESSA" la farò molto più spesso.

L'uso dei dispositivi digitali è molto importante soprattutto adesso che non abbiamo possibilità di uscire e stare al telefono ci rende felici perché è l'unico modo per avere notizie delle persone che amiamo. Per fidarsi veramente delle persone bisogna conoscerle dal vivo senza schermi. Se noi ci pensiamo bene passiamo ore al telefono e non apprezziamo il mondo che ci circonda. La vita è una sola, vivila; i social non sono la realtà.

Linda, Tommaso, Alice, Chiara, Kevin, Viola, Cesare, Enrico, Erica, Sara, Alex, Medat, Antonio, Riccardo, Ilaria, Fabio, Maddalena, Caterina, Alessia, Valerio, Aurora, Manuel, Vittoria, Elena, Gregorio, Gloria, Asia, Francesco, Giada, Agnese, Anna, Mattia, Lorenzo, Giuseppe, Amedeo, Alice, Lorenzo, Marika, Tommaso, Tommaso, Asia, Simone, Linda, Rei, Matias, Samuele.

