

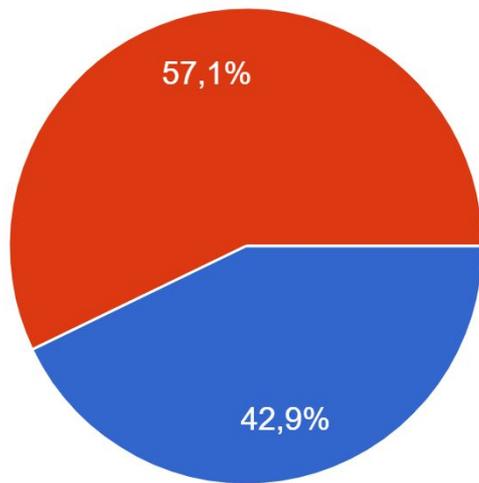
LA TUA GIORNATA DIGITALE



Ricostruisci tutti i momenti e i modi in cui utilizzi i dispositivi digitali nell'arco della tua giornata a partire da quando ti svegli al momento in cui ti addormenti, segnando indicativamente i tempi di utilizzo e le attività scelte

Mi sveglio con lo smartphone (lo uso come sveglia)

42 risposte

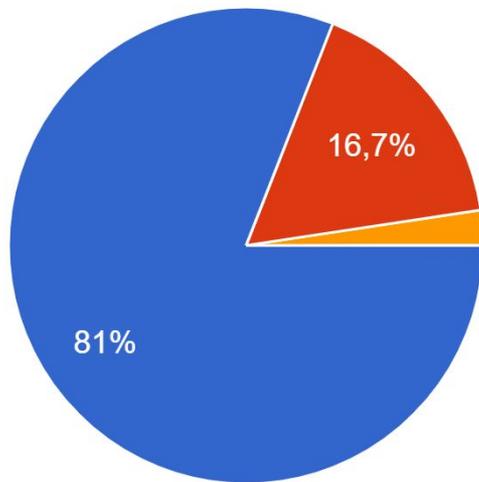


● SI
● NO

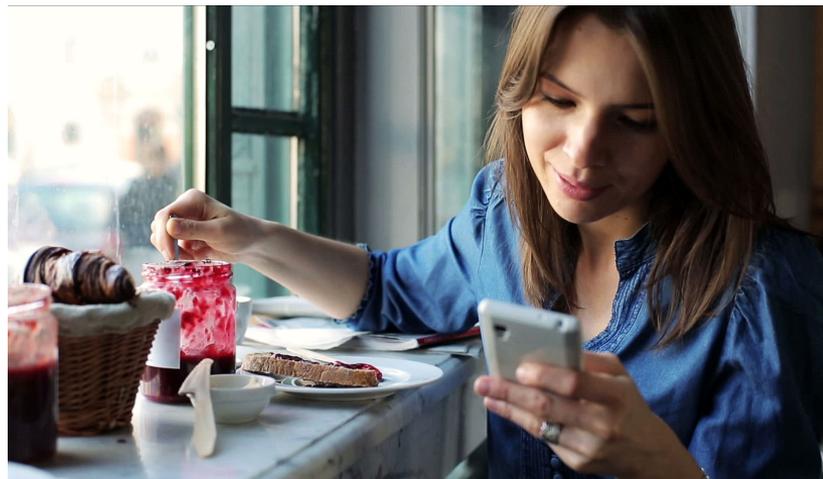


Durante i pasti della giornata (colazione , pranzo e cena) controllo Whatsapp, Instagram o altri social media

42 risposte

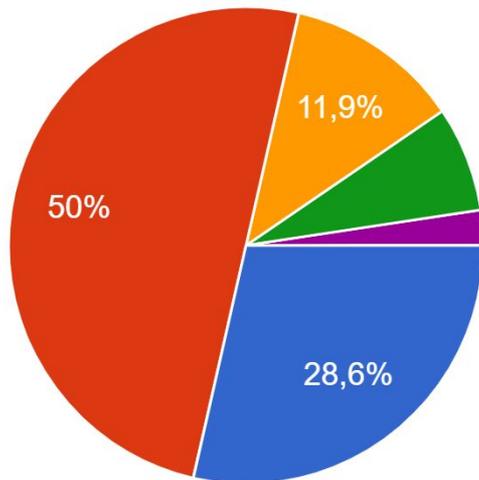


- no
- da 5 a 15 minuti
- più minuti 15 minuti



Guardo Whatsapp, altri social media , Youtube o ascolto musica prima dell'inizio della scuola

42 risposte

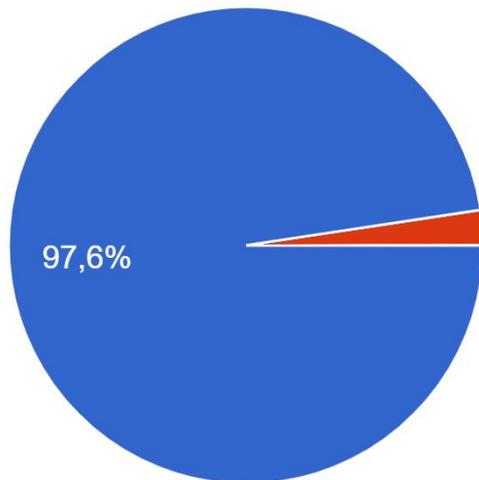


- no
- da 0 a 20 minuti
- più di 20 minuti
- Opzione 2
- Opzione 3



Leggo i messaggi o utilizzo i social, durante la mattinata a scuola

42 risposte

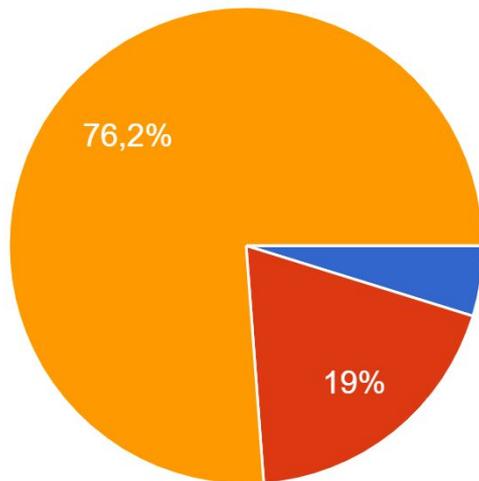


- no
- da 0 a 20 minuti
- più di 20 min



Nel pomeriggio messaggio , gioco, ascolto musica o faccio altro sui social

42 risposte

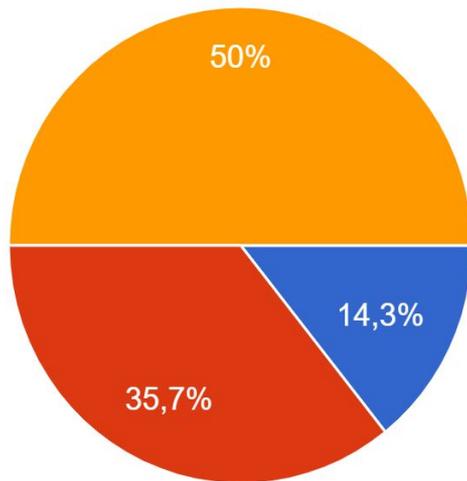


- no
- da 10 a 30 minuti
- più di 30 minuti



Dopo cena invio messaggi, gioco e ascolto musica sui social media

42 risposte

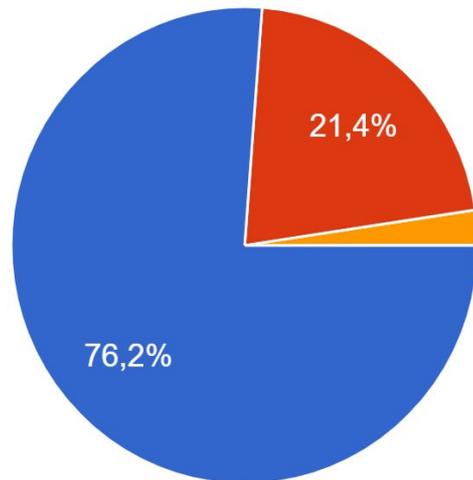


- no
- da 0 a 30 minuti
- più di 30 minuti



Durante la notte rimango sveglio per giocare, ascoltare musica, o utilizzare i social media

42 risposte

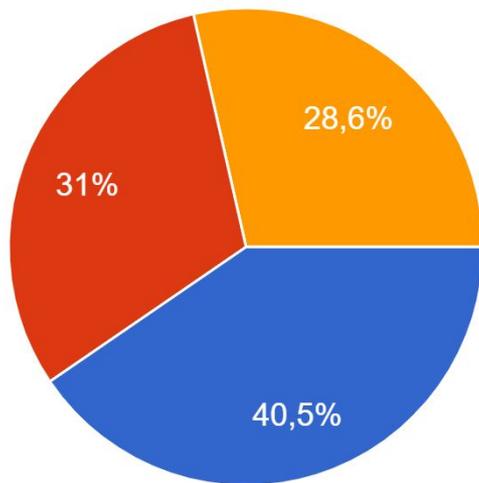


- no
- da 0 a 60 minuti
- più di 60 minuti



Durante il giorno quanto tempo passi sui giochi di ruolo, simulazione ecc che sono sulle reti sociali

42 risposte

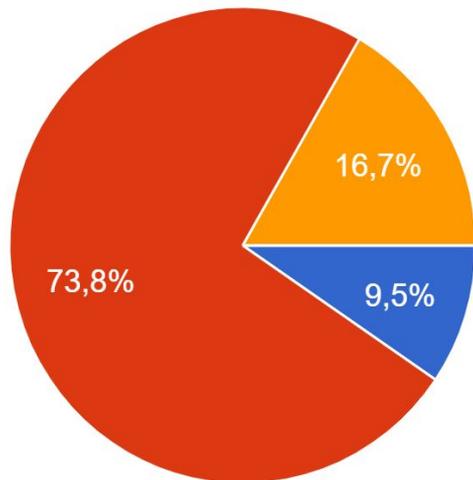


- non gioco
- da 0 a 60 minuti
- più di 60 minuti



Ritieni che il tempo che passi sui social sia

42 risposte

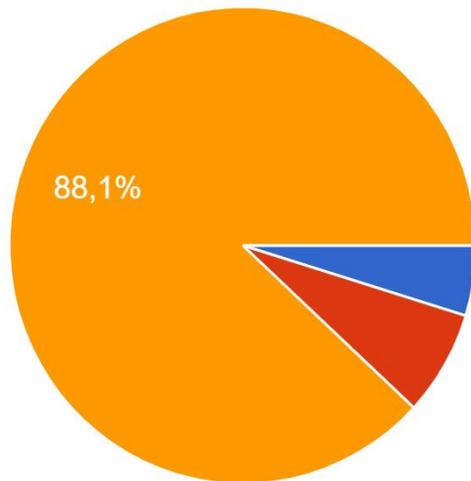


- il minimo
- il giusto
- troppo (cioè ti ritieni "dipendente")



Quanto tempo di media dedichi al giorno ad altre passioni o attività extra scolastiche

42 risposte



- 0
- fino ad 1 ora
- più di un'ora



Elenca i social che utilizzi di più



WhatsApp



Instagram



YouTube



TikTok



Elenca quali altre passioni o attività extrascolastiche ti impegnano

Attività sportiva 8, calcio 6, mountain bike o bicicletta 6, Basket 3, Tennis 3, nuoto 3, Pallavolo 2, Rugby 2, Equitazione 2, Pesca 2, Videogiochi PS4 2, cucinare 4, faccende di casa 4, disegnare 3, leggere 2, corso di inglese 1, Oratorio 1, musica o canto 3, Ballo e danza 2

