



"STRATEGIE PER UN UTILIZZO CONSAPEVOLE"

ALCUNI CONSIGLI PER LIMITARE
L'UTILIZZO DELLO SMARTPHONE IN
VARI MOMENTI DELLA GIORNATA



DURANTE LO STUDIO

- imporsi di non toccare il telefono ricordando una frase assurda (es. tigre blu, elefante rosso);
- tenerlo lontano o non tenerlo vicino a voi;
- imporsi degli obiettivi, mettere un limite di tempo di utilizzo del cellulare;
- spegnere il cellulare o silenziarlo;
- usare la “modalità concentrazione” per chi ce l’ha;
- impiegare il cellulare solo per utilità scolastiche o simili.



CON GLI AMICI

- anziché usare il cellulare parlare con gli amici, mettendolo in tasca;
- silenziarlo e svolgere con gli amici altre attività non virtuali (es. sport, hobby, ecc...), che possano trasmettere emozioni che solo un amico può dare;
- quando i tuoi amici usano il telefono per giocare, tu li porti a fare qualcosa che gli piaccia molto, così da farli distrarre (es. andare a mangiare un gelato, andare al parco, ecc...);
- quando si è in gruppo “sequestrare” il cellulare dell’amico che lo sta usando e scappare via per farsi rincorrere;

Ricorda:

- **ci sono milioni di telefoni, cellulari e suonerie ma il valore di un amico è unico;**
- **siamo talmente stupidi da non renderci conto che un messaggio non può trasmetterci quello che un amico riesce a darti;**



CON I GENITORI

- si può fare una passeggiata con i familiari lasciando il telefono a casa;
- andare al cinema dove non si può usare il telefono;
- giocare con qualche gioco da tavolo per distrarsi;
- farsi raccontare qualche aneddoto della propria infanzia
- andare a praticare tutti insieme attività fisica all'aperto.
- Aiutare durante attività di “vita pratica“: apparecchiare, sparecchiare, lavare la macchina...;

- Quando sei con la famiglia stai con loro se quel giorno sono andati a lavoro chiedigli com'è andata oppure parla con loro della tua giornata.
- spegnere il cellulare o in casi estremi (se non si riesce a stare sconnessi) consegnare il dispositivo ad un genitore.



DURANTE I PASTI

- mettere il tel. nella stanza lontano da dove si mangia;
- togliere la connessione internet o wifi;
- diminuire il cibo se si guarda il telefono;
- ritirare il telefono se viene usato durante i pasti e discutere con i propri familiari di avvenimenti della giornata;
- far nascondere il cell dai tuoi familiari.



DURANTE LA NOTTE

- se non si riesce a dormire al posto di utilizzare i dispositivi digitali si può: leggere un libro, disegnare, fare un giro fuori se non è troppo tardi, parlare con qualcuno, avvantaggiarsi con i compiti, sistemare casa, cucinare qualcosa, restare a letto pensando alla giornata passata fino a che non ci si addormenta;
- prepararsi una bevanda calda, nel mentre autoconvincersi che dormire fa bene e farsi venire sonno;
- pensare che la sveglia suonerà presto;



- **Mettere un blocco nel telefono che ti impedisca di utilizzarlo dopo un certo orario;**
- **Attaccare il caricabatterie non sul proprio comodino dove sarebbe facilmente raggiungibile il prima possibile.**



UTILIZZARE DISPOSITIVI DIGITALI PRIMA DI DORMIRE? NO PERCHÉ

Il corpo segue un **ciclo naturale** che permette di stare **svegli il giorno** e **dormire la notte**. Guardando la luce che i dispositivi digitali emettono il **cervello va in tilt** perché confonde la luce emessa dal dispositivo con quella del giorno così **smette di produrre melatonina** (l'ormone responsabile del sonno), in questo modo il **sonno** diventa **irregolare**. L'interruzione di questo "ciclo del sonno" e l'irregolare produzione di melatonina portano allo **scombussolamento degli ormoni** che controllano la fame aumentando così il **rischio di obesità**. A tutto ciò si aggiunge una maggiore **predisposizione alla depressione**. Non dormire a sufficienza porta ad un accumulo di neurotossine le quali causano disturbi al sonno fino all'**insonnia cronica**. Dormire insufficientemente non ci permette di concentrarci come dovremmo il giorno successivo, quindi ci renderà **più difficile l'ascolto in classe e lo studio**. Senza dormire anche la **memoria** inizia a **perdere colpi**. Utilizzando troppo i dispositivi digitali si **danneggia** anche **la vista** a causa della luce che essi emettono.

ALTRE SITUAZIONI

- fare finta di avere il cellulare scarico e giocare con i propri animali domestici;
- quando vai a fare passeggiate lasciare il telefono a casa ed osservare il mondo che ci circonda;
- dedicare più tempo allo sport e meno ai dispositivi;
- durante le pause dell'attività sportiva non andare a controllare se sono arrivati messaggi

