

Proposta didattica Scuola Primaria  
Laboratorio 7  
Primo incontro 27/02/2025

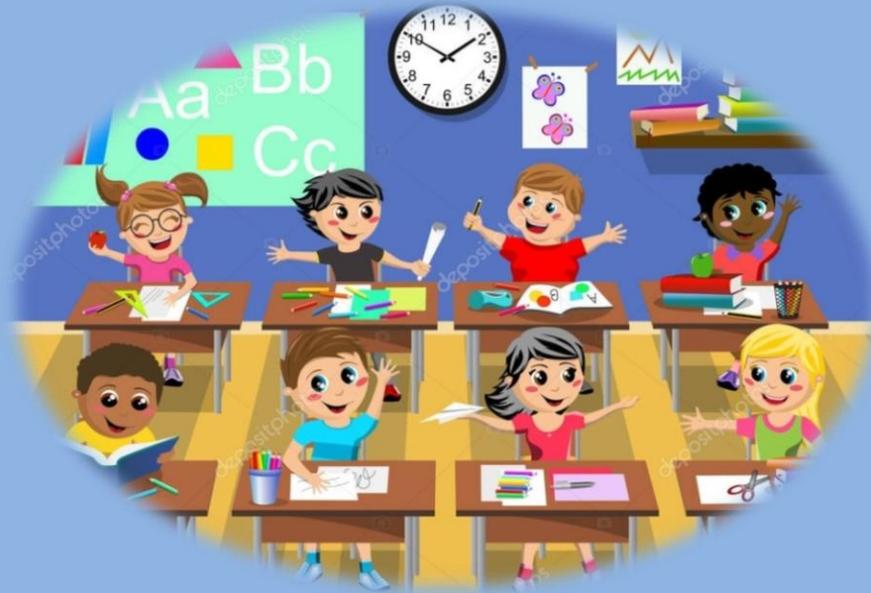
# VIVERE BENE SENZA SMARTPHONE

“SCOPRI UN MONDO FUORI DALLO SCHERMO”



# Destinatari

Classe quinta  
Scuola  
Primaria



## Durata

4 settimane  
Con un  
incontro  
settimanale di  
2 ore ciascuno



# Obiettivi

- Sensibilizzare gli studenti sui rischi e le conseguenze di un uso eccessivo dello smartphone.
- Insegnare la differenza tra un uso equilibrato e una dipendenza da smartphone.
- Promuovere attività alternative che stimolino la creatività, il gioco all'aria aperta e le relazioni sociali dirette.
- Incoraggiare l'autocontrollo e l'autoconsapevolezza nel gestire il tempo trascorso davanti agli schermi.

# Metodologia



- Lezioni teoriche: introdurre il concetto di dipendenza da smartphone, come riconoscerla e i suoi effetti negativi.
- Discussioni di gruppo: stimolare il confronto tra gli studenti su come l'uso dello smartphone influenza la loro vita quotidiana.
- Attività pratiche: giochi senza tecnologia, letture, attività all'aperto.
- Progetti di gruppo: creare una carta dei diritti e doveri digitali
- proporre attività senza smartphone da fare a casa, come giochi di società o passeggiate all'aperto.

# Contenuti

Cos'è la dipendenza da smartphone: comprendere il fenomeno della dipendenza da tecnologia e come si sviluppa.

Equilibrio tra vita online e offline: importanza di passare del tempo con amici e familiari, all'aperto, senza dispositivi elettronici.

Uso responsabile della tecnologia: imparare a stabilire limiti nell'uso degli smartphone e altre tecnologie.

Attività alternative e divertenti: giochi all'aperto, lettura, attività creative senza tecnologia.

Rischi e conseguenze dell'uso eccessivo: effetti sulla salute fisica (affaticamento visivo, problemi posturali), salute mentale (stress, ansia) e relazioni sociali.

# Compito di realtà

- **Discussione di gruppo:** Cosa succede quando siamo sempre connessi? Discussione sugli effetti negativi e positivi dell'uso degli smartphone.
  - **Laboratorio creativo:** Ogni gruppo crea un cartellone o un poster con messaggi positivi sull'importanza di bilanciare l'uso dello smartphone con attività all'aperto e interazioni faccia a faccia.
  - **Giochi senza tecnologia:** Organizzare giochi all'aperto che non richiedano l'uso di smartphone, come il gioco delle sedie, giochi di squadra
- Realizzazione di una carta dei diritti e doveri digitali: ogni bambino disegna una carta dei diritti e doveri digitali che rappresenta le regole personali per un uso equilibrato e rispettoso del cellulare. Alcuni esempi di regole potrebbero essere: non usare il cellulare mentre mangi; non usare il cellulare durante i compiti.



# Competenze chiave per la classe quinta

Competenza di autonomia e gestione delle informazioni

Competenza sociale e civica

Competenza di *problem solving*

Competenza linguistica in italiano

Competenze chiave in educazione civica

Educazione digitale e cittadinanza digitale:

Riconoscere i rischi legati alla dipendenza tecnologica ,  
alle cyberbullismo e alla protezione della privacy.

# Valutazione



- Partecipazione alle discussioni di gruppo: valutazione dell'impegno e della consapevolezza dimostrata dagli studenti.
- Creazione della carta dei diritti e doveri digitali : analisi della creatività e della chiarezza nel trasmettere il messaggio.
- Autovalutazione e riflessione finale: ogni studente riflette su quanto tempo ha trascorso con lo smartphone durante il progetto e quali cambiamenti ha apportato nelle proprie abitudini.

# Conclusioni e Condivisione

Alla fine del progetto, gli studenti presenteranno i loro lavori alla classe, raccontando le loro esperienze durante le attività svolte.

