



- Tema** ➤ Io e il mio smartphone
- Compito** ➤ Autovalutazione sull'utilizzo dello smartphone
- Competenze** ➤ Le scolare e gli scolari conoscono il loro utilizzo dello smartphone nella quotidianità.  
➤ Le scolare e gli scolari riflettono sull'influsso che ha lo smartphone sulla loro vita.  
➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: MI.1.1.e, MI.1.1.f, MI.1.3.f, MI.1.4.c, ERC.1.1.b, ERC.5.1.b
- Svolgimento**
1. Breve presentazione del compito e delle competenze (2 min)
  2. Le scolare e gli scolari svolgono la scheda di autovalutazione «Io e il mio smartphone». (5 min)
  3. Valutazione dei risultati nel gruppo classe: l'insegnante legge uno dopo l'altro i vari punti. Le allieve e gli allievi che hanno risposto con un «sì» si alzano in piedi. (5 min)
  4. Alla fine le scolare e gli scolari si autovalutano con l'aiuto della scheda di valutazione. (3 min)
- Facoltativo: Se è già stata svolta l'unità didattica «La mia giornata, il mio smartphone», si può riprendere la lista di controllo «Best-of-Tips» per riflettere sui consigli più utili per chi usa in maniera intensiva il cellulare.
- Tempo necessario** 20 minuti
- Materiale** ➤ Scheda da fotocopiare: «Io e il mio smartphone» (pagina 2)  
➤ Scheda da proiettare «Valutazione» (pagina 3)
- Breve descrizione** Grazie all'autovalutazione, le allieve e gli allievi sono consapevoli dell'influsso che lo smartphone ha sulla loro quotidianità. La valutazione permette loro di paragonare le loro abitudini d'utilizzo del cellulare con quelle delle compagne e dei compagni di classe.



Scheda da fotocopiare

# Autovalutazione: io e il mio smartphone

	Sì	No
1 Appena alzata/o, per prima cosa controllo le mie reti sociali (Facebook, Instagram, WhatsApp, ecc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Quando mangio, metto il mio cellulare sul tavolo oppure lo tengo sempre in mano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ho spesso la sensazione che il mio cellulare suoni o vibri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Se non posso dare costantemente un'occhiata al mio cellulare, ho la sensazione che potrebbe sfuggirmi qualche novità o informazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Se non rispondo immediatamente ai messaggi o alle informazioni che ricevo, ho paura di rimanere esclusa/o.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Il mio cellulare mi distrae continuamente quando svolgo i compiti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ho difficoltà a concentrarmi o a studiare a scuola, perché ho paura che qualche informazione importante sul cellulare possa sfuggirmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Mi sento molto male se non ho il mio cellulare a portata di mano o se l'ho dimenticato da qualche parte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Mi sento subito stressata/o se la ricezione non è buona oppure se la batteria dello smartphone è quasi scarica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Se non ho con me il cellulare, divento nervosa/o, inizio a sudare o soffro di palpitazioni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Senza il mio smartphone, ho la sensazione che mi manchi qualcosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Prima di andare a dormire devo controllare tutti i miei social network.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Non riesco ad addormentarmi se non ho il cellulare vicino a me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Di notte, spesso non riesco a prendere sonno e voglio controllare se ho ricevuto nuovi messaggi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Il mio cellulare è la mia anima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Numero totale di sì:



## Valutazione

**0 sì:** Il cellulare non influenza la tua quotidianità e non ti condiziona. Sei tu il padrone del tuo smartphone.

---

**1–4 sì:** A volte, il cellulare influenza la tua quotidianità. Prova a scoprire come evitare che lo smartphone ti condizioni.

---

**5–9 sì:** Il cellulare influenza molto la tua quotidianità. Fa' attenzione affinché lo smartphone non detti in misura maggiore la tua giornata. Fatti consigliare da qualcuno.

---

**10–15 sì:** Il cellulare è il tuo padrone! La tua giornata e i tuoi pensieri ruotano unicamente attorno allo smartphone. È un comportamento che indica senza ombra di dubbio una dipendenza. Rivolgiti e chiedi subito aiuto a un esperto.

---