



## Le mie 24 ore

Scegliere un giorno lavorativo:  Lu  Ma  Me  Gio  Ve

Attività	Attività (ore/min.)	Interruzione dovuta allo smartphone scrivere il motivo:	Tempo dell'interruzione (ore/min.)
Mangiare	>		>
Cura del corpo	>		>
Scuola	>		>
Studio/Compiti	>		>
Giocare (offline)	>		>
Chillen (offline)	>		>
Hobby	>		>
Uscire con gli amici	>		>
Dormire	>		>
.....	>		>

Tempo totale delle interruzioni dovute allo smartphone

Attività con lo smartphone	Tempo d'utilizzo dello smartphone (ore/min.)
Telefonare, WhatsApp, SMS	>
Chattare, navigare in internet	>
Fotografare, guardare film	>
Giocare con i videogiochi	>
Altro: ...	>

Tempo totale delle attività con lo smartphone

Tempo totale trascorso con lo smartphone