

PIANO DI GESTIONE DELL'ATTENZIONE ONLINE

ANNO di nascita:
ISTITUTO, CLASSE E SEZIONE:
SESSO (M o F):
<i>ATTENZIONE! Questo piano va compilato nei tempi indicati dall'insegnante e consegnato secondo le sue indicazioni. Compila il piano e, dopo averne discusso in classe, PORTALO A CASA E RIPONILO IN UN LUOGO DOVE SEI SICURO DI NON PERDERLO (es. cassetto della scrivania, ecc.). Il piano serve a te! È importante che tu non lo perda perché questo documento ti servirà durante tutto l'anno scolastico.</i>

1) UTILIZZO PERCEPITO

Quali sono le APP e le funzioni dello smartphone che durante la giornata utilizzi maggiormente? Prova qui di seguito a stenderne un elenco stimando i minuti di utilizzo giornaliero, in ordine decrescente.

Esempio

	Applicativo	Stima dei minuti di utilizzo giornaliero
1	Instagram	40 minuti
2	WhatsApp	35 minuti
3	Chiamate vocali	10 minuti
4

	App	Stima dei minuti di utilizzo giornaliero
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

2) UTILIZZO RILEVATO

Dopo aver installato l'applicativo RESCUE TIME per Android/Windows (o visualizzato il report nelle impostazioni di I-Phone) vi chiediamo di annotare il consumo settimanale degli applicativi che il sistema vi restituisce, in ordine decrescente. Vi chiediamo di farlo per un periodo di almeno 7 giorni (guardando quindi il report "7 days" su RescueTime o facendo la somma del tempo indicato per ogni app nei 7 giorni passati).

Esempio: dati desunti dalla schermata "7 Days" Rescue Time

	App	Minuti di utilizzo settimanale
1	WhatsApp Messenger Android	140 minuti
2	Instagram for Android	125 minuti
3	Voice call Log	42 minuti
4

	App	Minuti di utilizzo settimanale
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

4) IMPEGNI PERSONALI

Ripensando al lavoro svolto in classe sulla gestione del tempo e dell'attenzione online, ti chiediamo di identificare alcuni tuoi obiettivi personali di gestione del tempo in rete. Riporta nella tabella sottostante ciò che ti prefiggi di raggiungere e in quale situazione.

Esempi

	SITUAZIONE	IMPEGNO	BENEFICIO ATTESO
1	Durante la cena	Mi impegno a lasciare il telefono in un'altra stanza	Meno conflitti con i genitori, migliore clima della cena
2	Di notte	Mi impegno a spegnere sempre lo smartphone	Migliore qualità del sonno
3	Nei momenti in cui ho bisogno di concentrazione (es. mi sto preparando per l'interrogazione)	Metto lo stato di "occupato" nei gruppi WhatsApp e metto in modalità silenziosa il telefono	Studio più veloce, efficace e gratificante. Meno pressione a dover rispondere subito

Impegni personali (almeno 3)

	SITUAZIONE	IMPEGNO	BENEFICIO ATTESO
1			
2			
3			
4			

5) AGGIORNAMENTI E COMMENTI AL PIANO DURANTE L'ANNO

Spazio libero per commenti, modifiche degli impegni personali e riflessioni sull'esperienza nel corso dell'anno scolastico. Questo spazio è da compilare nei momenti indicati dall'insegnante.
