



# TECNOLOGIA INDOSSABILE

## Come proteggersi? - Minimalismo digitale

Come utilizzare in modo efficiente ed efficace la tecnologia e non renderti schiavo di essa.

A cura del Prof. Nicola Vigilante

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

I **media digitali** sono ormai diventati **parte integrante della vita quotidiana** degli adolescenti, moltiplicando le loro opportunità di accesso alla rete in totale autonomia. Tuttavia, l'utilizzo di queste risorse senza limitazioni ha portato all'emergere di diversi **effetti collaterali fra i più giovani**, soprattutto riguardo il troppo tempo speso online e l'incapacità di fare fronte ai fenomeni di **sovraesposizione informativa e comunicativa**.



# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Tra i mali peggiori vi è quello di vivere in uno stato di **“Costante Attenzione Parziale”**.

Siamo continuamente con la testa all'interno dello smartphone... cogliamo dei frammenti, introduciamo frammenti e rielaboriamo frammenti.

**Quello che manca è l'approfondimento!**

**Nessuno ha più tempo** ed è paradossale non avere più tempo, quando invece dovresti dedicare del tempo a valutare le fonti di informazioni, ascoltando pareri diversi, leggendo libri o testi di approfondimento.



# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Il problema più grande di oggi, relativamente l'uso dello **smartphone**, è che **non c'è nessuno che ci dice come utilizzarlo in modo da poterne sfruttare i benefici** ed evitare gli effetti negativi. È un problema che colpisce tutte le fasce di età.

Infatti, è facile notare come anche un over 70, o persino un over 80, sia seduto sulla panchina ad utilizzare in modo assiduo tale dispositivo.



# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

È importante diventare consapevoli del tuo rapporto con la tecnologia e come puoi migliorarlo per creare più spazio nella tua vita.

Infatti, oggi, lo smartphone può essere considerato come il **RUBA-TEMPO** più pericoloso di tutti.

Potremmo parlare anche di Tablet, Computer, Video Giochi... per i quali il problema si può ritenere simile, ma il vero **RUBA-TEMPO**, oggi, è lo smartphone

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Ormai, già a **10 anni** ci ritroviamo in mano il primo smartphone ed è abbastanza raro che vi sia qualcuno che ci educi sul come utilizzarlo

Infatti, le regole del gioco tecnologico sono cambiate in maniera molto veloce a tal punto che INTERNET è entrato all'interno delle nostre tasche creando una nuova categoria:

## LA TECNOLOGIA INDOSSABILE

In questa categoria rientrano anche i vari orologi fitness e simili.



# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Oggi non vi è più la situazione in cui per accedere ad INTERNET avevo bisogno di andare a casa e accendere il computer...

La **tecnologia indossabile non si allontana mai dal nostro corpo** soprattutto nelle ore di veglia, ma a volte anche di notte.

Con questa tecnologia, il lavoro ce lo portiamo a casa con noi, quindi... diventa **IMPORTANTE creare un confine** tra la nostra **vita con tecnologia** e quella **senza tecnologia**, altrimenti si rischia di essere sommerso o divorato dalla tecnologia.



# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

*«Qualunque oggetto vicino a voi avrà un maggior impatto sulla vostra vita mentale rispetto a ciò che è più lontano. Circondatevi di tentazioni e sarete tentati»*

ADAM ALTER

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Viviamo nell'era dell'economia dell'attenzione...

Moltissimi dei contenuti presenti all'interno dello smartphone sono fatti per rapire la nostra attenzione!



Questo ci rende automaticamente *dipendenti* da questo mezzo tecnologico e questo porta con sé una serie di problematiche spesso invisibili.

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

In uno studio recente è stato calcolato che in media...

...usiamo il nostro smartphone **3 ore al giorno.**

Questo significa che usiamo lo smartphone circa:

**1 giorno a settimana!**

**Oltre 1 mese e mezzo all'anno!!!**

Se analizziamo bene quali sono i PRO e quali sono i CONTRO sull'utilizzo degli smartphone il **dato** sopra evidenziato può essere considerato **DRAMMATICO!**

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Probabilmente qualcuno di voi sta pensando di non aver problemi con lo smartphone... e sicuramente qualcuno ha ragione. Ma spesso siamo convinti di utilizzare molto meno il nostro telefono rispetto alla realtà.

Vi propongo un **TEST**

**molto veloce**

**per misurare il tuo rapporto con lo smartphone.**

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

**TEST per misurare il tuo rapporto con lo smartphone.**

Comportamenti	Punti
Con quale frequenza ti capita di rimanere on-line più a lungo di quanto avevi pensato?	
Con quale frequenza le persone importanti della tua vita si lamentano per la quantità di tempo che passi on-line?	
Con quale frequenza controlli la posta elettronica prima di fare altre cose che avresti dovuto fare?	
Con quale frequenza perdi minute/ore di sonno prima di andare a letto perché stai al telefono?	
Con quale frequenza ti capita di dire a te stesso «ancora qualche minuto» quando sei on-line?	
<b>PUNTEGGIO TORALE</b>	

Scegli la risposta che meglio rappresenta la frequenza di ognuno dei comportamenti elencati facendo riferimento ad una Scala di seguito indicata.

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

**TEST per misurare il tuo rapporto con lo smartphone.**

Comportamenti	Punti
Con quale frequenza ti capita di rimanere on-line più a lungo di quanto avevi pensato?	
Con quale frequenza le persone importanti della tua vita si lamentano per la quantità di tempo che passi on-line?	
Con quale frequenza controlli la posta elettronica prima di fare altre cose che avresti dovuto fare?	
Con quale frequenza perdi minute/ore di sonno prima di andare a letto perché stai al telefono?	
Con quale frequenza ti capita di dire a te stesso «ancora qualche minuto» quando sei on-line?	
<b>PUNTEGGIO TORALE</b>	

Rispondi alle domande entro sessanta secondi!

**PUNTEGGIO / SCALA**

- 0 = Non Applicabile
- 1 = Raramente
- 2 = Occasionalmente
- 3 = Frequentemente
- 4 = Spesso
- 5 = Sempre

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

**TEST per misurare il tuo rapporto con lo smartphone.**

Comportamenti	Punti
Con quale frequenza ti capita di rimanere on-line più a lungo di quanto avevi pensato?	
Con quale frequenza le persone importanti della tua vita si lamentano per la quantità di tempo che passi on-line?	
Con quale frequenza controlli la posta elettronica prima di fare altre cose che avresti dovuto fare?	
Con quale frequenza perdi minute/ore di sonno prima di andare a letto perché stai al telefono?	
Con quale frequenza ti capita di dire a te stesso «ancora qualche minuto» quando sei on-line?	
<b>PUNTEGGIO TORALE</b>	

**60**

**PUNTEGGIO / SCALA**

- 0 = Non Applicabile
- 1 = Raramente
- 2 = Occasionalmente
- 3 = Frequentemente
- 4 = Spesso
- 5 = Sempre

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

TEST per misurare il tuo rapporto con lo smartphone.

## RISULTATO

<b>Somma totale delle riposte è</b>	
compresa tra 0 e 7	NON SIETE DIPENDENTI DA INTERNET
compresa tra 8 e 12	AVETE UNA LIEVE DIPENDENZA
compresa tra 13 e 20	AVETE UNA MODERATA DIPENDENZA
oltre 21	SIETE GRAVEMENTE DIPENDENTI

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

Somma totale delle risposte è	
compresa tra 0 e 7	NON SIETE DIPENDENTI DA INTERNET
compresa tra 8 e 12	AVETE UNA LIEVE DIPENDENZA
compresa tra 13 e 20	AVETE UNA MODERATA DIPENDENZA
oltre 21	SIETE GRAVEMENTE DIPENDENTI



**ATTENZIONE!** Essere in zona **arancione** o **rossa** può essere pericoloso per il tuo benessere e la tua salute!

# SOVRA-UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

## Quanto tempo passi con il tuo telefono?

### Android



- Vai su **Impostazioni**, sfiorando l'icona a forma d'ingranaggio, posta nella schermata Home o nel drawer del telefono
- accedi alle sezioni **App e notifiche > Avanzate > Accesso speciale alle app > Accesso ai dati di utilizzo**,
- fai tap sulla voce **Benessere digitale** e verifica che la levetta situata nella schermata successiva sia impostata su **ON**, altrimenti fallo tu.
- Eseguito questo doveroso controllo, sfiora l'icona **Impostazioni** e fai tap sulla voce **Benessere digitale e Controllo genitori**, situata nell'elenco di opzioni che ti viene proposto.

### Apple



- Vai su **Impostazioni**, fai tap su **Tempo Schermo**

# MINIMALISMO DIGITALE

In base al risultato ottenuto dal TEST svolto ... se necessario, si dovranno valutare le **AZIONI** da seguire **per ridurre l'uso del telefono** e rientrare in **una soglia d'utilizzo non pericolosa** per la tua salute...

Si dovranno introdurre azioni il cui l'obiettivo è ridurre l'utilizzo dello smartphone fino al limite oltre il quale diventa una perdita di tempo, ovvero **fino al limite in cui si hanno solo benefici e non diventi dannoso per la salute.**

# MINIMALISMO DIGITALE

**È importante capire quali siano i vantaggi della tecnologia e lasciare tutto il superfluo!**

*«Il problema non è  
nella tecnologia ma nel  
modo di utilizzarla»*

*PIERO ANGELA*

# MINIMALISMO DIGITALE



La sola combinazione di astinenza e forza di volontà non funziona! **Non basta diminuire le ore passate la telefono...** è necessario sostituirle con qualcosa da fare...

È come resistere alla tentazione di mangiare un cioccolatino se sei a dieta... stai allenando la tua forza di volontà, ma la **chiave di volta** sta nel **NON trovarti più davanti alla TENTAZIONE** cioè davanti a quei cioccolatini!

# MINIMALISMO DIGITALE

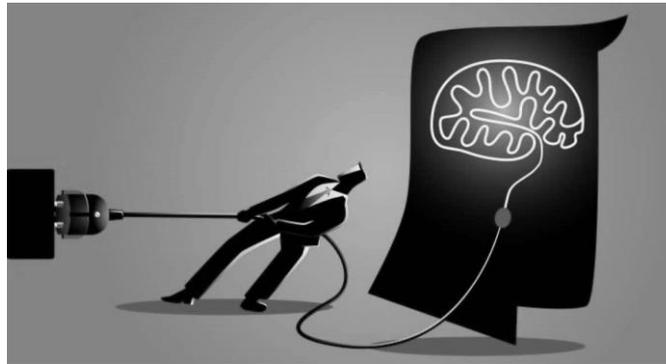
**Nella «DIETA» dello SMARTPHONE...  
è necessario sostituire il tempo guadagnato con  
qualcosa di valore che ti faccia crescere come  
persona...**



**Ad esempio: facendo attività fisica periodica,  
leggendo un buon libro, suonando uno  
strumento, ascoltando musica...**

# MINIMALISMO DIGITALE

**Bisogna capire che** non succede nulla se stai sconnesso per qualche ora...



**devi eliminare quel senso di dovere nei confronti della messaggistica in generale** (ad esempio, eliminare il sentirci obbligati a rispondere subito ad un messaggio o ad una mail...)

# MINIMALISMO DIGITALE

**Minimalismo  
digitale** significa ...



- ❑ Non aver paura di perdere qualcosa
- ❑ Tornare a dare importanza a ciò che conta davvero nella vita

# MINIMALISMO DIGITALE

Oggi si ha la convinzione che **NON SIA POSSIBILE** vivere senza telefono!

Prova a farti una domanda! Quanti vantaggi ti dà concretamente stare sempre connesso?

Dobbiamo imparare ad usare la  
tecnologia  
e non farci utilizzare da essa.

# MINIMALISMO DIGITALE

## Le **3** REGOLE del Minimalismo digitale:

1. Definire quanto tempo passi con lo smartphone ed **ATTUARE AZIONI per eliminare tutte le attività superflue** come app inutili e ruba attenzione (esempio, elimina instagram, facebook, mail dal telefono ed usale solo sul PC)
2. **Occupare il tempo guadagnato con qualcosa che ti piace fare** (fare attività fisica, imparare una nuova abilità come suonare uno strumento,...)
3. Al termine di un percorso ... nel tempo guadagnato **reintroduci la tecnologia che hai eliminato solo se ne hai il REALE BISOGNO**

# MINIMALISMO DIGITALE

---

## **10 Azioni Essenziali**

***per creare spazio nella tua vita***

# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 1

**Elimina le applicazioni che non ti servono realmente.**

Dopo una settimana ti accorgerai che non utilizzi altre app oltre a quelle che hai lasciato sul telefono. Fai ordine nel tuo telefono e lascia la schermata iniziale vuota.



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 2

Elimina le notifiche dei social network.

**I famosi pallini rossi sono creati apposta per rubare la tua attenzione.** Questo vale anche per gli orologi, ancora più deleteri.



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 3

### Programma l'uso dei Social Network.

Definisci uno o più momenti precisi di un utilizzo controllato dei Social Network. Bisogna **porsi un limite di utilizzo delle app** (Facebook, Instagram, ecc.) oltre il quale non dovrai più utilizzarle.

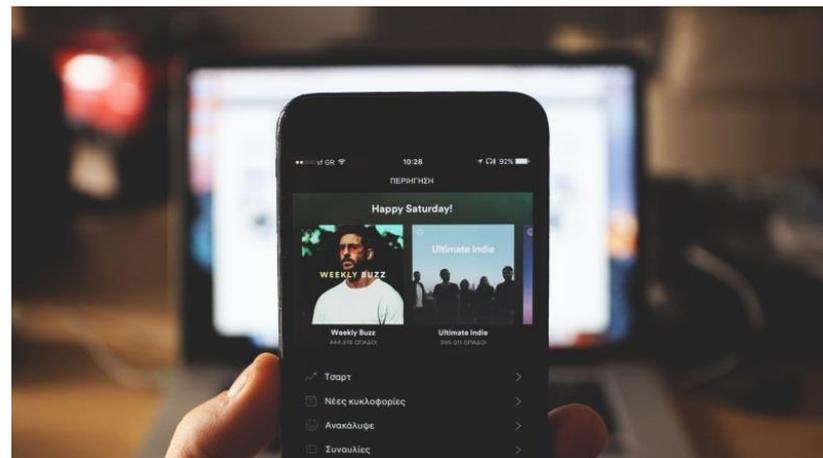


# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 4

Filtra le persone che segui sui vari Social Network.

Segui solo chi ti dà valore!



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 5

Utilizza la modalità aereo quando devi concentrarti.

Puoi utilizzare la **Tecnica del Pomodoro** seguendo, ad esempio i seguenti STEP:



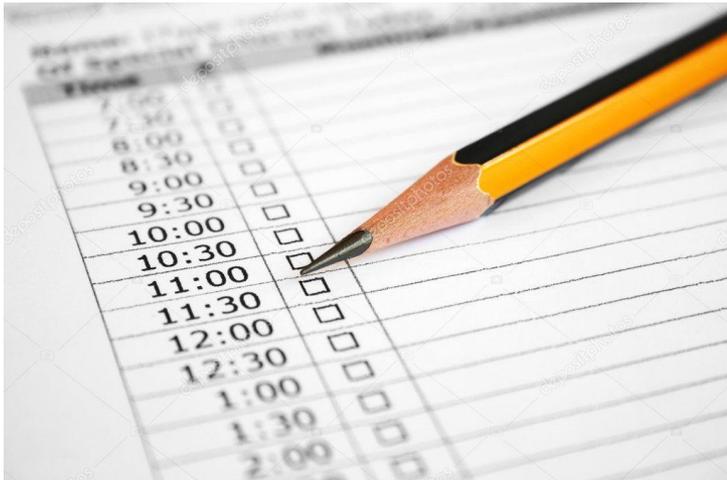
- *Imposta 25 minuti sul timer.* Questo sarà il tuo tempo di lavoro. Sbarazzati di ogni tipo di distrazione, metti il telefono in **modalità aereo** e togli dalla tua portata qualsiasi cosa possa interferire con il tuo lavoro.
- *Ogni 25 minuti concediti una pausa di 5 minuti.* In questo modo alterni periodi di lavoro e momenti di relax. Mi raccomando: staccare e prendersi una pausa non significa scorrere su e giù la home dei tuoi social network. Piuttosto bevi un bicchiere d'acqua, fai stretching. *Ricarica le tue batterie e non surriscaldarle ulteriormente!!!*
- *Dopo 4 pomodori (25 min x 4), prenditi una pausa più lunga.*

# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 6

Definisci uno o più momenti della giornata **PRECISI** in cui rispondere ai messaggi ed email.

*Evita il multitasking!!!*



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 7

Educa le persone intorno a te. Abituale al fatto che non risponderai in ogni momento.

*Non è sano rispondere SUBITO ad ogni messaggio! Inoltre, le persone con cui dialoghi si abituano a questo tuo atteggiamento...*



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 8

**Togli la vibrazione dal tuo telefono.**

È importante staccarsi in modo concreto dal tuo telefono.



# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 9

**Compra una sveglia.**

Compra una sveglia tradizionale e lascia il telefono in un'altra stanza...



... è MOLTO IMPORTANTE mettere via il telefono due ore prima di andare a dormire! Lo smartphone è deleterio per il sonno: l'azione principale è quella di interrompere la produzione della melatonina, l'ormone del sonno.

# MINIMALISMO DIGITALE

## Azione 10

Riutilizza il telefono almeno un'ora dopo esserti svegliato.



Al mattino è molto importante dedicare tempo a se stessi e come organizzare la propria giornata!

# MINIMALISMO DIGITALE

**Mettere in pratica  
queste azioni  
possono farti  
guadagnare  
anche 2 ore al  
giorno e parecchie  
ore durante la  
settimana**



# MINIMALISMO DIGITALE

A top-down photograph of a wooden desk. In the center-left is a spiral-bound notebook with a cream-colored page. The words "Thank you for your attention" are written in a black, cursive script. To the right of the notebook is a white ceramic cup filled with dark coffee. Below the cup, a silver pen lies horizontally. The background is the natural grain of the wooden desk.

Thank you for  
your attention