

FACING YOUNGSTERS' MOBILE ADDICTION  
THROUGH AN INNOVATIVE  
TECHNOLOGICAL APP



youngmob.eu

2019-1-ES01-KA201-064250

TOOLKIT:  
STRATEGIE IN ITALIANO

“ The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. ”

# ITALIANO

<b>PROFILO VERDE</b> – Nessun rischio di dipendenza  <b>ATTEGGIAMENTO PROATTIVO</b>	<b>PROFILO GIALLO</b> – Potenziale rischio di dipendenza  <b>ATTEGGIAMENTO PREVENTIVO</b>	<b>PROFILO ROSSO</b> - Alto rischio di dipendenza  <b>ATTEGGIAMENTO RIPARATIVO</b>
<p>Non perdere tempo e ricordati di disattivare le notifiche.</p> <p>Non dimenticare di spegnere lo smartphone di notte, anche lui ha bisogno di riposare.</p> <p>All'ora dei pasti, carica il tuo telefono, anche lui ha bisogno di energia!</p>	<p>Non perdere tempo e ricordati di disattivare le notifiche.</p> <p>Non dimenticare di spegnere lo smartphone di notte, anche lui ha bisogno di riposare.</p> <p>All'ora dei pasti, carica il tuo telefono, anche lui ha bisogno di energia!</p> <p>Mentre sei fuori, presti la massima attenzione all'ambiente che ti circonda o pensi più allo smartphone?</p>	<p>Non perdere tempo e ricordati di disattivare le notifiche.</p> <p>Non dimenticare di spegnere lo smartphone di notte, anche lui ha bisogno di riposare.</p> <p>All'ora dei pasti, carica il tuo telefono, anche lui ha bisogno di energia!</p> <p>Utilizza lo smartphone solo quando sei al sicuro. Non quando sei in bici per esempio!</p>
<p>Quando sei per strada, osserva ciò che accade intorno a te (natura, colori, il cinguettio degli uccelli), ci sono sempre cose nuove da apprezzare.</p> <p>Pensa quali sono i vantaggi del tempo offline che trascorri fuori o dentro casa.</p> <p>Hai notato che occasionalmente si verificano incidenti a causa di un uso rischioso dello smartphone.</p>	<p>Usa il tuo smartphone in modo efficiente per organizzare il tuo tempo offline</p> <p>Diresti che è saggio usare lo smartphone quando puoi mettere in pericolo qualcuno?</p> <p>Quando cammini su una strada affollata, utilizza lo smartphone solo quando è realmente necessario, ad esempio per scattare una foto a ciò che ti circonda.</p> <p>Perdi ore di sonno stando con i tuoi amici/familiari, per stare con lo smartphone?</p>	<p>Organizza il tuo tempo libero offline con l'aiuto dello smartphone.</p> <p>Usa lo smartphone solo quando non metti in pericolo nessuno. Stai sempre attento al mondo che ti circonda</p> <p>Mentre cammini su una strada affollata, non utilizzare lo smartphone.</p> <p>Mentre ti fai i selfie, presta la massima attenzione a non metterti in situazioni pericolose.</p>
<p>Quando si cammina su una strada affollata, vale la pena prestare attenzione all'ambiente circostante.</p> <p>Invita i tuoi amici / familiari a un'attività e ignora il tuo smartphone.</p> <p>Immagina cosa potresti fare se non passassi così tanto tempo sul tuo smartphone.</p>	<p>I tuoi risultati scolastici ne risentono a causa del tempo che passi con il tuo smartphone? Spegni il cellulare e concentrati.</p> <p>Che tipo di esercizi fisici fai, soprattutto quando passi molto tempo sullo smartphone?</p> <p>Mangi regolarmente quando usi lo smartphone?</p>	<p>Hai difficoltà a mantenere le relazioni con gli altri perché vieni attirato dallo smartphone?</p> <p>Non usare il telefono mentre stai studiando, ti permetterà di superare i compiti in classe.</p> <p>Fai esercizi fisici regolari invece di usare lo smartphone.</p>

	Sei totalmente concentrato sull'attività fisica, evitando di utilizzare lo smartphone?	Fai attenzione a non saltare i pasti quando utilizzi lo smartphone (soprattutto quando sei solo a casa).
Fai un po' di esercizio fisico, sentirai più energia.	Questo fine settimana ti incoraggio a fare sport con la famiglia o gli amici. Goditi il fine settimana!	Non concentrarti sullo smartphone mentre fai attività fisica.
Mangiare e avere abitudini regolari ti permetteranno di sentirti bene.	Guarda quanto tempo hai passato davanti a uno schermo oggi.	Gestisci tu il tuo tempo. Devi essere tu a controllare il tuo smartphone e non il contrario.
L'attività fisica è molto importante per il tuo sviluppo.	Hai avuto male agli occhi o ai muscoli? Cerca di ridurre il tempo passato sul telefono.  Fai mai esercizi di rilassamento?	Il cellulare non dovrebbe essere una priorità per te. Hai altre cose che sono sicuramente più importanti.  Non farti travolgere dall'uso del tuo smartphone e lascialo stare prima di provare dolore da qualche parte.
Questo fine settimana, incoraggia la tua famiglia a fare una passeggiata nella natura.	Coinvolgi la tua famiglia o gli amici nell'attività fisica che fai?	Essere dipendenti da qualcosa, incluso lo smartphone, non è salutare.
Fai attenzione a come ti senti mentalmente.	Diresti che è una cosa buona il fatto che usi lo smartphone di continuo?	La mancanza di attività fisica porta ad uno stile di vita poco attivo.
Sfida la tua famiglia e i tuoi amici ad avere uno stile di vita attivo.	Non è necessario rispondere subito ai messaggi.  Cerca di non utilizzare lo smartphone più a lungo di quanto avresti voluto.	Prova ad utilizzare lo smartphone quando hai un obiettivo ben chiaro del perché lo vuoi utilizzare.  Rispondi ai messaggi quando trovi un momento opportuno per farlo.
È importante che tu abbia più tempo possibile per te stesso quando lo smartphone non è necessario. È importante che tu distingua quale delle tue azioni è di primaria importanza per te e cosa puoi aspettare. Il tempo libero di qualità ti riempie di energia.	È importante che tu dorma bene, senza distrazioni inutili come l'uso notturno dello smartphone.  Naviga sullo smartphone quando c'è un motivo importante.  Pensa a tutte le gioie, oltre allo smartphone, che ti possono capitare la mattina.  Secondo te è saggio passare tutto il tuo tempo libero sullo smartphone?	Non utilizzare lo smartphone più a lungo di quanto originariamente previsto.  Se utilizzi lo smartphone di notte, fallo solo in casi eccezionali.  Non navigare sullo smartphone senza un motivo.  Quando ti alzi, non guardare subito lo smartphone, aspetta almeno 60 minuti.

<p>Un buon sonno ti aiuta a riposare la mente per la scuola e le altre attività.</p> <p>Usa in maniera intelligente il tempo extra che può crearsi all'interno della tua giornata.</p> <p>Goditi la mattinata prestando attenzione all'ambiente che ti circonda.</p>	<p>Disinstalla le applicazioni: pensa a quelle che usi di meno e cancellale. Eviterai di ricevere notifiche che non ti interessano.</p> <p>Disabilita le notifiche: soprattutto quando devi essere concentrato su qualcosa e il cellulare può essere una distrazione. Fallo anche di notte quando vai a dormire.</p> <p>Se devi concentrarti su un'attività specifica, silenzia il cellulare e mettilo in un cassetto mentre lo fai finché non ne hai completato una parte importante.</p> <p>Pensa a dei posti dove non portare lo smartphone, come il bagno o la camera da letto.</p>	<p>Non passare la maggior parte del tempo libero con lo smartphone.</p> <p>Imposta una routine di utilizzo dello smartphone: preferibilmente non usarlo in classe, non di notte, non con amici e familiari.</p> <p>Limita i tempi in cui controlli il tuo dispositivo.</p> <p>Prova a controllare il tuo smartphone solo DOPO i pasti.</p>
<p>Stai andando alla grande, hai il coraggio di mantenere o ridurre il tempo nei prossimi 3 giorni?</p> <p>Il tempo con i tuoi compagni di classe, amici e familiari è di alta qualità senza distrazioni.</p> <p>Durante i pasti vale la pena passare il tempo a parlare con la tua famiglia.</p>	<p>Usa il tuo cellulare nel modo giusto, trarrai più vantaggio dal tuo tempo e godrai di più la vita.</p> <p>Controlli il tuo smartphone ogni 5 minuti? Non puoi aspettare un'ora o più?</p> <p>Ti sfido a non usare il tuo cellulare più di XX ore questa settimana, puoi farlo?</p> <p>Un po' di lettura prima di andare a dormire ti aiuterà a riposare.</p>	<p>Non portare il telefono con te in bagno né in camera da letto.</p> <p>Mettere il tuo smartphone in un cassetto o lasciarlo in un'altra stanza per ricaricarlo può aiutare a ridurre l'ansia di voler controllarlo. Non controllare il tuo smartphone ogni 5 minuti, fallo ogni ora o più.</p> <p>Diminuisci progressivamente il tuo utilizzo dello smartphone. Il tuo nuovo obiettivo per oggi è usarlo 30 minuti in meno.</p>
<p>Goditi il tuo tempo e usalo per attività che non richiedano l'utilizzo del telefono.</p> <p>Congratulazioni! Hai utilizzato il tuo cellulare in media XX ore / minuti.</p> <p>Molto bene! Non usi molto il cellulare.</p>	<p>Incoraggia la tua famiglia a trascorrere un po' di tempo giocando a un gioco da tavolo o a carte.</p> <p>Scegli una giornata dove stare lontano dallo smartphone.</p> <p>Non utilizzare il cellulare nei primi 30 minuti della giornata.</p> <p>In quali situazioni dimentichi il tuo smartphone?</p>	<p>Questa settimana non usare il tuo cellulare più di 2 ore, ce la puoi fare!</p> <p>Incoraggia un amico o un fratello a sfidarvi insieme a usare meno il cellulare - è più facile con gli amici!</p> <p>Ti sfido a usare il tuo cellulare 2 ore in meno questa settimana.</p> <p>Festeggia gli obiettivi raggiunti e ricompensati (per esempio guardando un film con dei popcorn o mangiando un hamburger per cena...)</p>

<p>Dopo cena, leggi un libro, riposerai molto meglio!</p> <p>Hai un programma per venerdì? Un giro in bicicletta o una partita di basket con i tuoi amici è sempre divertente!</p> <p>Oggi, invece di giocare con lo smartphone, prova a rendere felice qualcuno a te vicino che non lo usa!</p>	<p>Che percentuale di tempo trascorri sul tuo smartphone senza fare nulla di rilevante?</p> <p>Cerca di capire in quale hobby il tuo smartphone può essere più utile.</p> <p>Usa le app che hai nello smartphone per capire quali sono i tuoi interessi.</p>	<p>Giudica e valuta i tuoi progressi per mantenere la tua forza di volontà e fare in modo che tutto questo lavoro conti qualcosa.</p> <p>Scopri una nuova attività che non richiede l'uso dello smartphone (ad es. Sport, disegno, lettura, incontrare gli amici).</p> <p>Se il tuo smartphone è il tuo migliore amico, rischi di essere solo quando hai bisogno di aiuto.</p> <p>Fai buon uso del tuo tempo, non sprecarlo con uno smartphone.</p>
<p>Attraverso i tuoi hobby rafforzi le tue capacità fisiche e mentali.</p> <p>Capire quali sono i tuoi interessi è il miglior modo per prendere le giuste decisioni a livello scolastico.</p> <p>Cerca di prestare attenzione alle informazioni che ti saranno di supporto nella vita quotidiana.</p>	<p>Non pensi che sia problematico se usi lo smartphone per tutti i calcoli possibili legati alla scuola?</p> <p>Usa in modo efficiente lo smartphone per sviluppare le relazioni con i tuoi coetanei.</p> <p>Il modo migliore per tenere la memoria allenata è usarla.</p>	<p>Usa efficacemente lo smartphone per svolgere i tuoi hobby.</p> <p>Usa le app disponibili, che ti aiuteranno a capire quali sono i tuoi interessi.</p> <p>Cerca di distinguere tra informazioni utili e quelle inutili mentre utilizzi lo smartphone.</p> <p>Usa lo smartphone per comunicare con i compagni con cui vorresti lavorare in progetti scolastici.</p>
<p>Sviluppare relazioni sociali con i tuoi coetanei è un'esperienza molto importante.</p> <p>Rafforzare la memoria nella società tecnologica odierna è molto importante, per mantenere il cervello in forma.</p> <p>Una forte concentrazione ti aiuterà a risolvere molte sfide scolastiche e non.</p>	<p>Usa il tuo cellulare per imparare, cercare informazioni o fare ricerche su un argomento.</p> <p>Pensa alla tua capacità di calcolo, ma senza smartphone.</p> <p>Ti piace vivere con persone di etnie e culture diverse?</p>	<p>Non utilizzare lo smartphone come sostituto della tua memoria.</p> <p>Quando esegui attività dove è necessaria un'elevata concentrazione, non utilizzare lo smartphone.</p> <p>Non utilizzare lo smartphone quando fai gli esercizi e i compiti.</p> <p>Non utilizzare lo smartphone per ogni cosa che fai.</p>
<p>Fai buon uso del tuo telefono cellulare (ad esempio puoi cercare informazioni sui tuoi compiti).</p>	<p>Come trascorri le tue vacanze? Stai andando ai centri estivi?</p>	<p>Sforzati di interagire con gli altri di persona piuttosto che tramite il tuo smartphone.</p>

<p>Dedica il tuo tempo a ciò che merita davvero. Disconnettiti!</p> <p>Premiati e stabilisci un momento specifico della giornata per fare letture di tuo interesse come blog, notizie, guardare video...</p>	<p>Hai mai collaborato per qualche causa? Ti piacerebbe farlo?</p> <p>Pensi di usare troppo spesso lo smartphone mentre trascorri del tempo con gli amici?</p>	<p>L'isolamento con la tecnologia avrà un impatto negativo su di te.</p> <p>Riconosci quando utilizzi uno smartphone come scudo di difesa verso chi ti circonda.</p> <p>Se non esci dal comfort di casa, non potrai fare esperienze che possono arricchirti.</p> <p>Non essere indifferente a quello che succede intorno a te. Puoi fare la differenza anche lontano dal tuo smartphone.</p>
<p>È importante rispettare le persone di diversi strati sociali e culture.</p> <p>È importante partecipare ai centri estivi e a viaggi fra studenti.</p> <p>È importante partecipare a cause ambientali o sociali.</p> <p>Sviluppare buoni rapporti con i tuoi amici è molto importante per la tua vita futura.</p>	<p>Troppo spesso ti accorgi spesso che prendi lo smartphone quando sei impaziente?</p> <p>Considera se usi lo smartphone troppo spesso durante le tue vacanze.</p> <p>Diresti che presti troppa attenzione ai tuoi amici online rispetto agli amici veri?</p> <p>Pensi che lo smartphone significhi più per te della tua famiglia e dei tuoi amici?</p>	<p>Non utilizzare lo smartphone quando sei con i tuoi amici, fallo solo eccezionalmente.</p> <p>È importante utilizzare lo smartphone in caso di situazioni di emergenza (richiesta di assistenza medica, vigili del fuoco ...).</p> <p>Quando sei in vacanza, non utilizzare lo smartphone.</p> <p>Non spendere troppe energie e tempo per aumentare la lista dei tuoi amici online.</p>
<p>È importante che tu definisca ciò che è urgente e importante nella tua vita.</p> <p>La vacanza è il momento per stare con i tuoi cari e per esplorare il nuovo ambiente intorno a te. Vivilo appieno.</p> <p>È importante che tu sappia chi sono i tuoi veri amici.</p> <p>Basa le tue soddisfazioni quotidiane sulle tue aspirazioni e goditele appieno.</p>	<p>Pensa alle tue priorità. Prima le persone, no? Lo smartphone può aspettare.</p> <p>Dimentica il cellulare quando sei con i tuoi amici. Sfrutta al massimo il tuo tempo e rispetta il loro.</p> <p>Chiedi alla tua famiglia se pensa che usi troppo il cellulare.</p> <p>Chiedi ai tuoi amici se pensano che usi troppo il cellulare.</p>	<p>Assicurati che la fonte della tua soddisfazione quotidiana sia qualcosa di non legato all'uso dello smartphone.</p> <p>Fai attenzione a passare più tempo con la famiglia e gli amici che con lo smartphone.</p> <p>Non utilizzare lo smartphone per ottenere continuamente i "Mi piace".</p> <p>Anche se di tanto in tanto ti senti impaziente, non prendere in mano lo smartphone in tali situazioni.</p>
<p>La famiglia e gli amici dovrebbero svolgere un ruolo molto importante nella tua vita.</p>	<p>Chiedi alla tua famiglia di comprare una sveglia: togli il cellulare dal comodino, ti aiuterà a dormire meglio, eviterai le tentazioni...</p>	<p>Ricorda che arrivi per primo, quindi è meglio che lasci il cellulare fuori dalla tua routine fino a dopo colazione.</p>

<p>Importante è ciò che la tua famiglia e i veri amici pensano e dicono di te e, soprattutto, ciò che tu pensi di te stesso.</p> <p>Durante i pasti, goditi il cibo e la tua famiglia. Schermi spenti! Alla fine della giornata, riposati e cogli l'occasione per parlare alla tua famiglia della tua giornata.</p>	<p>Ci sono regole in famiglia riguardo all'uso dello smartphone?</p> <p>Le persone più grandi ti danno il buon esempio quando si tratta di utilizzare uno smartphone?</p> <p>Puoi metterti nei panni degli altri? Li rispetti?</p>	<p>Chiedi aiuto alla tua famiglia e monitora il tempo di utilizzo. Loro ti aiuteranno a stabilire un programma.</p> <p>Rispetta le regole relative all'uso dello smartphone.</p> <p>Se sei consapevole di ciò che non va, cambialo, fallo diversamente!</p>
<p>Dì ai tuoi amici come riesci a fare un buon uso del tuo cellulare.</p> <p>Le regole familiari sono importanti se comprese e rispettate.</p> <p>I buoni esempi di persone che rispettiamo ci aiutano.</p> <p>Il rispetto e l'empatia sono valori che ti rendono una persona migliore.</p>	<p>Pensi di utilizzare in modo efficiente lo smartphone come strumento di aiuto per scoprire cosa stai facendo bene?</p> <p>Usa lo smartphone per essere coinvolto in eventi positivi della comunità o della società.</p> <p>Cerca di evitare di guardare lo smartphone in maniera sistematica quando ti ritrovi da solo.</p> <p>Non è essenziale seguire troppi tipi di tendenze attraverso lo smartphone, vero?</p>	<p>Per evitare conflitti, l'empatia e il rispetto sono fondamentali.</p> <p>Usa lo smartphone per scoprire cosa stai facendo bene.</p> <p>Usa lo smartphone per scoprire cosa ti interessa di più.</p> <p>Usa lo smartphone per essere attivamente impegnato in azioni positive della comunità o della società (dimostrazioni di altruismo, buone intenzioni...)</p>
<p>Scoprire i tuoi veri talenti, dove sei bravo, è molto significativo per il tuo perfezionamento a livello scolastico.</p> <p>La capacità di essere soli senza provare solitudine è una grande qualità che devi acquisire.</p> <p>Non è necessario seguire tutte le possibili tendenze o challenge che potresti vedere attraverso i media.</p> <p>La tua esistenza, l'essere vivo e giovane sono molto più importanti di qualsiasi tipo di tecnologia.</p>	<p>Sei preoccupato di perdere qualcosa di importante, quando non sei connesso allo smartphone?</p> <p>Ti senti troppo insofferente se non sei connesso allo smartphone?</p> <p>Hai l'abitudine di riempire ogni momento libero, quando non hai impegni, con lo smartphone?</p> <p>Non dare troppa importanza ai tuoi amici virtuali, quando si parla della tua immagine.</p>	<p>Non guardare di continuo lo smartphone quando ti ritrovi da solo.</p> <p>Non utilizzare lo smartphone per seguire tutti i possibili tipi di tendenze che della rete.</p> <p>Se non sei costantemente sullo smartphone, non aver paura di perdere qualcosa di troppo importante per te.</p> <p>Non essere troppo turbato dal desiderio di entrare a far parte di gruppi, eventi o tendenze, che hanno solo carattere virtuale e quindi artificiale.</p>

<p>Avere momenti senza impegno è molto indispensabile per te, per ascoltare i tuoi pensieri, sentimenti, desideri.</p> <p>E' importante è che tu costruisca la tua identità su cose reali, principalmente sulle tue capacità e poi sulle persone intorno a te.</p> <p>La protezione della tua privacy è fondamentale per la tua crescita emotiva.</p> <p>La felicità si costruisce: è un processo continuo!</p>	<p>Prestate sufficiente attenzione a non condividere troppo e troppo spesso la vostra privacy tramite lo smartphone?</p> <p>Prenditi del tempo per incontrare i tuoi amici al parco!</p> <p>Ci sono momenti in cui il tuo cellulare ti salva dalla noia? Iscriviti ad un'attività, sono sicuro che hai un hobby.</p> <p>Cosa ti rende felice?</p>	<p>Se non sei impegnato, non utilizzare lo smartphone sempre e subito.</p> <p>Non fare affidamento sul rafforzamento della tua identità tramite amici virtuali.</p> <p>Non condividere la tua privacy tramite lo smartphone sui social media.</p> <p>Non c'è davvero nient'altro che vorresti fare? Trova un'attività che ti motivi e sostituisca il tuo cellulare.</p>
<p>Il rispetto si merita.</p> <p>Bellezza è ciò che vogliamo che sia bello.</p>	<p>Come reagisci quando gli altri non sono d'accordo con te e quando ti sfidano?</p> <p>Pensi che l'idea di bellezza sia universale?</p>	<p>Concentrati su altre attività. Prova a dedicare del tempo ad un hobby o ad incontrarti con gli amici per restare in contatto. Impegnati per essere felice!</p> <p>Se gestisci male la frustrazione, potresti avere un problema. Se questo è il tuo caso, dovresti cercare di risolverlo.</p> <p>Non creare profili e immagini che non corrispondano a come sei veramente. Impara a piacerti e rispetta te stesso.</p>