



Associazione  
Protezione Diritti e Libertà  
Privacy APS

# **AMBASCIATORI DI SICUREZZA INFORMATICA & EDUCAZIONE DIGITALE CONSAPEVOLE**

***Il Patentino Digitale: navigare il futuro online con  
consapevolezza e responsabilità!***

***PROGETTO FORMATIVO***

***PER LE SCUOLE SECONDARIE  
DI PRIMO E SECONDO GRADO***

***Anno scolastico 2025-2026***

# Moduli 1 – 9

© [2025] [Associazione protezione diritti e libertà privacy APS].  
Tutti i diritti di traduzione, riproduzione e adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.  
Ogni utilizzo non autorizzato del presente documento costituisce violazione del diritto d'autore (L. 22 aprile 1941, n. 633 e successive modifiche)

# Salute e Benessere Digitale

- Modulo 9 – Patentino Digitale Durata: 2 ore

# Obiettivi del modulo

- Favorire equilibrio tra online e offline
- Conoscere rischi e dipendenze digitali
- Migliorare benessere psicologico e fisico
- Applicare strategie di autoregolazione
- Creare un Piano di Benessere Digitale

# Perché il benessere digitale è importante

- Il digitale influenza corpo, mente, relazioni
- Senza equilibrio → stress, ansia, dipendenze
- La salute digitale riguarda:
  - tempo online
  - sonno
  - postura
  - emozioni
  - autocontrollo
  - relazioni
- Il digitale deve migliorare la vita, non sostituirla.

# FOMO (Fear Of Missing Out)

- Paura di essere esclusi
- Controllo compulsivo dei social
- Ansia da notifiche
- Effetti: stress, calo concentrazione, irritabilità

# Dipendenze digitali

- Segnali:
- difficoltà a staccare
- irritazione se offline
- uso compulsivo di social/gaming
- sonno alterato
- calo del rendimento
- Cause:
- gratificazione immediata
- design delle app
- pressione sociale
- dopamina

# Doomscrolling

- Scorrere senza fine contenuti negativi
- Conseguenze:
- ansia
- pessimismo
- difficoltà a dormire
- stanchezza mentale



# Sonno e digitale

- Problemi:
- luce blu
- uso del telefono a letto
- notifiche notturne
- binge-watching
- Consigli:
- stop schermi 1 ora prima di dormire
- device fuori dalla camera
- routine serale costante

# Vista: Regola 20-20-20

- Per ridurre l'affaticamento visivo:
- Ogni 20 minuti → guarda 20 secondi → a 20 piedi (6 metri)
- Benefici:
- occhi più riposati
- meno mal di testa
- maggiore concentrazione

# Postura

- Errori comuni:
- testa piegata sul telefono
- schiena curva
- posizione fissa troppo a lungo
- Soluzioni:
- schermo all'altezza degli occhi
- pause ogni 30-40 minuti
- stretching leggero
- seduta ergonomica

# Attività fisica

- riduce stress e tensioni
- migliora concentrazione
- equilibra tempo online
- Minimo raccomandato:  
30 minuti di movimento al giorno

# Netiquette psicologica

- Gestione emotiva online:
- evitare confronti tossici
- non inseguire like
- limitare contenuti negativi
- non rispondere impulsivamente
- riconoscere manipolazioni emotive
- proteggere il proprio benessere

# LifeComp: competenze per la vita

- Tre aree:
- Personal – autoconsapevolezza, gestione emozioni
- Social – empatia, rispetto, collaborazione
- Learning to learn – motivazione, autonomia
- Applicazione al digitale:
- tempo online consapevole
- gestione delle emozioni generate dai social
- decisioni equilibrate
- controllo degli impulsi

# Equilibrio online/offline

- Strategie:
- notifiche disattivate per app non essenziali
- limiti di tempo per social e gaming
- zone “no digital” (tavola, camera, bagno)
- routine studio senza telefono
- hobby offline
- pause regolari
- mattina/sera senza schermi

# Check personale

- Domande utili:
- Come mi sento dopo 1 ora di social?
- Dormo abbastanza?
- Sono spesso distratto?
- Ho comportamenti compulsivi?
- Sto trascurando amici o attività?





Associazione  
Protezione Diritti e Libertà  
Privacy APS

# Laboratorio 1: Piano personale di Benessere Digitale

- Gli studenti definiscono:
- obiettivi (es. “Stop telefono alle 22”)
- limiti di tempo
- strategie (no digital in camera, routine serale)
- attività offline
- segnali di benessere da monitorare
- possibili criticità

## **Laboratorio 2: Monitoraggio settimanale**

- (attività facoltativa)
- Gli studenti osservano per 7 giorni:
- tempo totale online
- uso dei social
- emozioni dopo l'utilizzo
- qualità del sonno
- numero di pause digitali
- postura e affaticamento
- Obiettivo:
- aumentare consapevolezza
- correggere abitudini
- migliorare il proprio equilibrio

# Le 5 regole d'oro del benessere digitale

- Stacca regolarmente
- Dormi bene → device fuori dalla camera
- Applica la 20-20-20
- Bilancia digitale e attività fisica
- Proteggi la tua salute mentale

# Obiettivi raggiunti

- Alla fine del modulo lo studente:
- riconosce rischi e dipendenze
- gestisce FOMO e doomscrolling
- protegge sonno, vista, postura
- applica LifeComp al digitale
- costruisce un equilibrio personale
- crea un Piano di Benessere Digitale

# Conclusione

- “Il digitale è uno strumento. Il benessere viene prima.”
- Scegliamo un uso che fa bene.

- ***Grazie per l'attenzione!***