



# Benessere digitale

# Azione

Il cambiamento sarà graduale ma è necessario che i ragazzi si impegnino a fondo per modificare la loro routine.

Dai ai tuoi alunni alcuni consigli che potrebbero migliorare la loro vita e premiali in qualche modo quando adottano delle buone pratiche con successo. Ecco alcuni suggerimenti che potresti proporre loro.

## Suggerimenti

- 1 Ricarica il tuo smartphone in un posto lontano dal letto.
- 2 Individua una stanza della casa in cui non sia permesso usare device digitali.
- 3 Non utilizzare lo smartphone durante i pasti.
- 4 Disattiva le notifiche dello smartphone.
- 5 Attiva sul tuo smartphone la modalità schermo in scala di grigi
- 6 Stabilisci il tempo massimo da trascorrere con device digitali.
- 7 Organizza un evento sociale / device free con i tuoi amici una o più volte alla settimana.

Per una consulenza o un supporto ti puoi rivolgere a Telefono Azzurro tramite la linea gratuita 1.96.96, attiva 24/7, o la chat accessibile dal sito [www.azzurro.it](http://www.azzurro.it)