# Nome e Cognome\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Classe\_\_\_\_\_ Data\_\_\_\_\_

**DISCONNECT CHALLENGE -** *la sfida della giornata senza schermi*

Scegli un giorno adatto e prova a vivere un’intera giornata senza utilizzare smartphone, tablet, computer, consolle e televisione.

Durante l’esperimento prova a dare spazio alle attività che ti piace fare e che non richiedono l’uso di dispositivi digitali. Sperimenta idee e strategie per resistere all’eventuale tentazione di riconnetterti.

Una volta concluso l’esperimento, appena puoi, riporta qui sotto quello che ti ha lasciato questa esperienza:

|  |
| --- |
| *Com’è andata? (Ci sono riuscito del tutto o almeno in parte?)* |
| *Quali emozioni ho provato…* |
| *Che attività alternative ho fatto…* |
| *Quali difficoltà ho incontrato…* |
| *Cosa ho scoperto…* |