



Nome e Cognome _____

Classe _____

1. Perché è importante non tenere i dispositivi in camera la notte?

- Perché di notte girano più fake news
- Perché peggiora la qualità del sonno
- Perché di notte lo smartphone consuma più energia

2. Che effetto può avere l'uso costante dei dispositivi sullo studio?

- Migliora la memoria
- Provoca sonnolenza
- Riduce la capacità di concentrarsi

3. A cosa serve il codice PEGI di giochi e applicazioni?

- Indica la presenza di contenuti inadatti al di sotto di una certa età
- Indica l'età minima imposta per legge, altrimenti si viene denunciati
- Indica il numero massimo di giocatori

4. Quali sono i campanelli d'allarme della dipendenza?

- Aumento del tempo trascorso fuori casa
- Aumento del tempo di connessione, irritabilità, isolamento
- Stress e noia

5. Quale accorgimento può aiutare per non farsi distrarre continuamente dallo smartphone?

- Usare il wifi al posto della rete dati
- Lasciare attive solo le notifiche essenziali
- Cambiare la suoneria predefinita

6. Quale di questi comportamenti è una mancanza di rispetto verso gli altri?

- Usare spesso gli emoji (faccine) nei messaggi
- Guardare il cellulare quando si parla con amici e persone care
- Mettere la modalità *silenzioso* al cinema



7. Cosa può limitare le conseguenze delle onde elettromagnetiche?

- Usare gli auricolari o il vivavoce
- Telefonare in luoghi affollati
- Evitare di chiamare dopo i pasti

8. Come fanno certe applicazioni ad assorbire tanto la nostra attenzione?

- Attraverso dei "premi", come i "like" dei social o le "gemme" dei videogames
- Usando frasi e colori che attirano la nostra attenzione
- Attraverso le onde elettromagnetiche

9. Perché è utile avere dei tempi di disconnessione?

- Per ricordarsi di bere tanta acqua
- Per guardare la smart TV
- Per dare il giusto spazio ad altre esperienze (sport, musica, lettura, natura...)

10. Quali scelte potrebbero aiutarci a limitare i tempi di connessione?

- Guardare di più la televisione
- Stabilire degli orari da dedicare ai nostri hobby e alle nostre passioni offline
- Dormire di più con il cellulare sotto il cuscino



RISPOSTE CORRETTE

1. Perché è importante non tenere i dispositivi in camera la notte?

- Perché di notte girano più fake news
- Perché peggiora la qualità del sonno
- Perché di notte lo smartphone consuma più energia

2. Che effetto può avere l'uso costante dei dispositivi sullo studio?

- Migliora la memoria
- Provoca sonnolenza
- Riduce la capacità di concentrarsi

3. A cosa serve il codice PEGI di giochi e applicazioni?

- Indica la presenza di contenuti inadatti al di sotto di una certa età
- Indica l'età minima imposta per legge, altrimenti si viene denunciati
- Indica il numero massimo di giocatori

4. Quali sono i campanelli d'allarme della dipendenza? *

- Aumento del tempo trascorso fuori casa
- Aumento del tempo di connessione, irritabilità, isolamento
- Stress e noia

5. Quale accorgimento può aiutare per non farsi distrarre continuamente dallo smartphone?

- Usare il wifi al posto della rete dati
- Lasciare attive solo le notifiche essenziali
- Cambiare la suoneria predefinita

6. Quale di questi comportamenti è una mancanza di rispetto verso gli altri?

- Usare spesso gli emoji (faccine) nei messaggi
- Guardare il cellulare quando si parla con amici e persone care
- Mettere la modalità *silenzioso* al cinema



7. Cosa può limitare le conseguenze delle onde elettromagnetiche?

- Usare gli auricolari o il vivavoce
- Telefonare in luoghi affollati
- Evitare di chiamare dopo i pasti

8. Come fanno certe applicazioni ad assorbire tanto la nostra attenzione?

- Attraverso dei "premi", come i "like" dei social o le "gemme" dei videogames
- Usando frasi e colori che attirano la nostra attenzione
- Attraverso le onde elettromagnetiche

9. Perché è utile avere dei tempi di disconnessione?

- Per ricordarsi di bere tanta acqua
- Per guardare la smart TV
- Per dare il giusto spazio ad altre esperienze (sport, musica, lettura, natura)

10. Quali scelte potrebbero aiutarci a limitare i tempi di connessione?

- Guardare di più la televisione
- Stabilire degli orari da dedicare ai nostri hobby e alle nostre passioni offline
- Dormire di più con il cellulare sotto il cuscino