Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" – PERUGIA

IL RUMORE INVISIBILE

Benessere digitale, attenzione e disconnessione

Una micro-pratica del Team del Benessere
ITTS "Alessandro Volta" – Perugia



OSSERVO — SCELGO — MODIFICO

SCUOLA OGGI
PERSONE DOMANI

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" – PERUGIA

Scuola oggi
persone domani



QUANTO TEMPO PASSIAMO ONLINE?

↓

DOVE VA LA NOSTRA ATTENZIONE?



Dal tempo di connessione alla qualità dell'attenzione

OSSERVO — **SCELGO** — **MODIFICO**

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta

ITTS

ISTITUTO TECNICO TECNOLGGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" – PERUGIA

Scuola oggi
persone domani

8 nuovi messaggi

Nuova mail

Promemoria

CHI STA DECIDENDO DOVE VA LA MIA ATTENZIONE?

Registro elettronico

Messaggio nel gruppo

Riunione tra 10 minuti

Nuovo commento

Aggiornamento

Compito assegnato



Ogni richiesta digitale reclama un **frammento della nostra attenzione.**

OSSERVO
SCELGO
MODIFICO

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" - PERUGIA

Scuola oggi
persone domani



PENSATE ALLE ULTIME 24 ORE

Quante cose digitali hanno cercato la vostra attenzione?



MI SERVIVA ADESSO



POTEVA ASPETTARE



NON MI SERVIVA

Non serve rispondere. Basta accorgersene.

OSSERVO — SCELGO — MODIFICO

OSSERVO
SCELGO
MODIFICO

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" - PERUGIA

AUDIT DELL'ATTENZIONE

Scuola oggi persone domani

Non controllo il dispositivo.
Osservo ciò che reclama la mia attenzione.



Più consapevolezza, più libertà.

COSA MI HA RAGGIUNTO? (mail, messaggio, notifica, registro, piattaforma, ecc.)	MI SERVIVA ORA? (Sì / No)	POTEVA ASPETTARE? (Sì / No)	L'HO SCELTO IO? (Sì / No)
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐

Piccoli passi, grandi cambiamenti. ☺

Meno rumore, più spazio per ciò che conta.

OSSERVO
Riconosco ciò che reclama la mia attenzione.

→

SCELGO
Valuto ciò che mi serve davvero ora.

→

MODIFICO
Provo una piccola azione concreta.

OSSERVO
SCELGO
MODIFICO

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" – PERUGIA

Scuola oggi
persone domani

NON "USA MENO". SCEGLI MEGLIO.

Meno interferenze, più spazio per ciò che conta.

Silenzio una notifica

Decido che può aspettare

Evito il controllo automatico

Tengo attivo solo ciò che mi serve





DA COSA SCELGO DI DISCONNETTERMI?

Una micro-scelta intenzionale.

OSSERVO — SCELGO — MODIFICO

OSSERVO
SCELGO
MODIFICO

Giovedì 17 settembre

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" - PERUGIA

Scuola oggi persone domani

E NOI ADULTI?

REGISTRO 3
MAIL 12
CHAT 25
PIATTAFORME 7
MESSAGGI 14
NOTTIFCHE 18

QUANDO FINISCE LA NOSTRA GIORNATA DIGITALE?

Lezioni
Verifiche
Progetti
Riunioni
Comunicazioni

Sempre connessi ma davvero presenti?

Disponibili sempre?

OSSERVO
SCELGO
MODIFICO

Alessandro Volta
ITTS
ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO STATALE
"ALESSANDRO VOLTA" - PERUGIA

Scuola oggi persone domani

NON TUTTO CIÒ CHE ARRIVA HA BISOGNO DI NOI ADESSO.

Benessere digitale è anche SCEGLIERE A COSA DARE ATTENZIONE.

Più presenza più qualità.

Tempi spazi persone contano.

Disconnettersi è anche prendersi cura

Tempo per me
Relazioni
Idee
Equilibrio
Benessere

OSSERVO — SCELGO — MODIFICO

Giovedì 17 settembre