



# Benessere digitale

Uso equilibrato della tecnologia



# Cos' è il benessere digitale?

La capacità di creare una **relazione sana** con la **tecnologia** e usarla per **raggiungere obiettivi** (*e non come distrazione o ostacolo*)



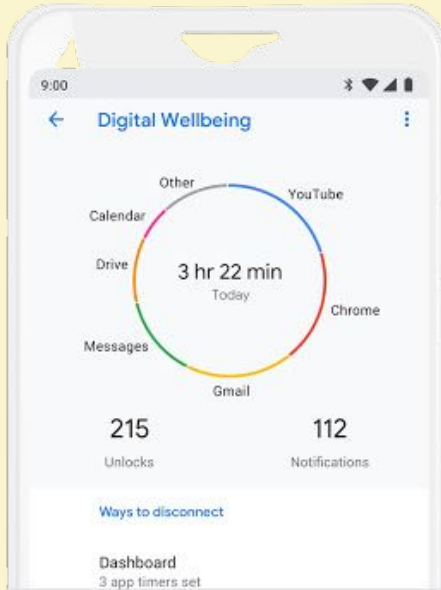
# Dipendenza!

Il **Game Disorder** e il **Doomscrolling** sono due dei *problemi* che sono sorti a causa della tecnologia. Spesso il problema comincia da **bambini**



# Soluzioni...?

Sia Android che Apple hanno creato applicazioni apposite per gestire lo **screen time**, e Google ha rilasciato una **guida** al benessere digitale (*for devs too!*)



# Come fruitore...

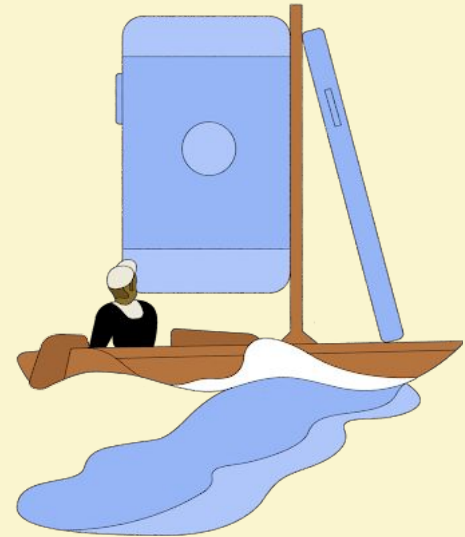
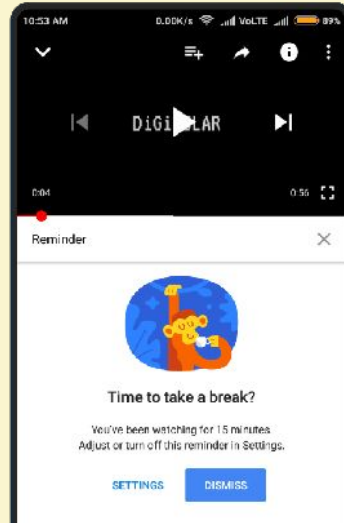
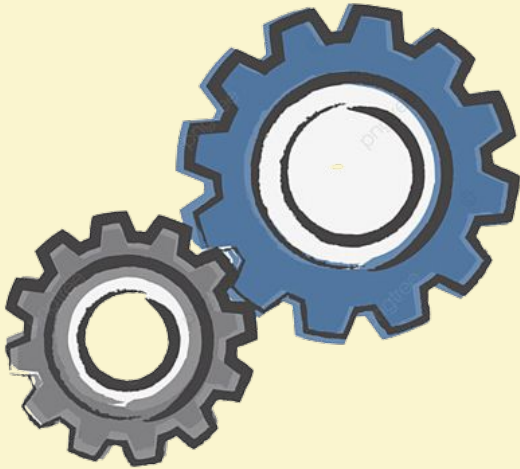
Comprendi come **usi** la tecnologia, crea **limiti**, fai **cambiamenti!**

Decidi **tempi** e **spazi** in cui non puoi usare la tecnologia (tieni il dispositivo fuori dalla vista). Riduci le **distrazioni** e le **notifiche**.



# ...e come sviluppatori!

Google ha ideato una serie di **principi** per gli **sviluppatori**: *potenziamento, consapevolezza, controllo, adattabilità.*



# Fonti

- Benessere Digitale
- Adolescenti sui social più di 4 ore al giorno. Non riescono a ridurre tempo online - Il Sole 24 ORE
- "Dipendenza da internet" in bambini e adolescenti: 4 sintomi per riconoscerla | Save the Children Italia
- La dipendenza da videogame, nuova malattia dell'era digitale (ilmessaggero.it)
- Benessere digitale | Android
- <https://wellbeing.google/>
- <https://experiments.withgoogle.com/collection/digitalwellbeing>
- <https://www.digitalcapability.jisc.ac.uk/what-is-digital-capability/digital-wellbeing/#:~:text=Digital%20wellbeing%20is%20a%20term,physical%20social%20and%20emotional%20health.>
- <https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>
- <https://www.gruppolen.it/benessere-digitale-possibile/#:~:text=Cos'%C3%A8%20il%20benessere%20digitale&text=capacit%C3%A0%20di%20creare%20e%20mantenere,usarne%20le%20potenzialit%C3%A0%20e%20vantaggi>
- <https://static.googleusercontent.com/media/wellbeing.google/en//static/pdf/digital-wellbeing-toolkit-principles.pdf>
- <https://wellbeing.google/for-everyone/>





# Brought to you by...

Cicio Ionut  
Costantini Andrea  
Verticelli Matteo

