

**LA SALUTE MENTALE
E LA MIA IDENTITÀ
ONLINE**
LIVELLO INTRODUTTIVO



TAMUS

PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

Rivista interattiva

La salute mentale e la mia identità online



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



LIVELLO

Introduttivo

FASCIA DI ETÀ

13-17 anni

ARGOMENTO

La salute mentale e la mia identità online



Cofinanziato
dall'Unione europea



I social media sono diventati una parte essenziale della vita dei giovani, fornendo una piattaforma per l'espressione di sé, la comunicazione e la connessione sociale. Tuttavia, è importante riconoscere i potenziali effetti negativi dell'uso eccessivo dei social media sulla salute mentale. In questo video, discuteremo alcuni di questi potenziali aspetti negativi dell'uso dei social media.

Link: <https://youtu.be/jGPNgX5Ybdw?feature=shared>



QUIZ DI CHECK-IN

Grazie per aver guardato questo breve video!

Puoi dedicare 2 minuti per riflettere e rispondere ad alcune domande sul video? Per questo, dovrai prendere carta e penna e rispondere alle seguenti domande:

1. Hai trovato interessante questo video?
2. Hai appreso qualcosa di nuovo da questo video?
 - i. Se sì, cosa hai appreso??
3. Hai mai considerato l'impatto che i social media potrebbero avere sulla tua salute mentale?
4. Hai mai considerato come l'uso continuo della tecnologia potrebbe influire sul tuo sonno e sulla tua salute mentale?
5. Quali pensi siano le parti più difficili di una disintossicazione digitale?

Prenditi 2 minuti per scrivere la tua risposta. Spiega qui la tua risposta:

RISUTATI ATTESI DI APPRENDIMENTO

CONOSCENZE

- Conoscenza dell'impatto dei social media sulla mia salute mentale.

COMPETENZE

- Delineare i passaggi per proteggere il proprio benessere negli ambienti online.
- Descrivere l'impatto dei social media sulla tua salute mentale.

ABILITÀ

- Essere consapevole dell'impatto dei social media sul tuo benessere.



**COLTIVARE LA
SALUTE MENTALE -
PASSI PER RIDURRE
AL MINIMO L'IMPATTO
DEI SOCIAL MEDIA SUI
GIOVANI**

COLTIVARE LA SALUTE MENTALE - PASSI PER RIDURRE AL MINIMO L'IMPATTO DEI SOCIAL MEDIA SUI GIOVANI

I social media sono una parte significativa della vita di ogni giovane del pianeta. Dalla comunicazione all'intrattenimento, la maggior parte delle informazioni e dei contenuti che consumiamo proviene dai nostri telefoni. Questo è il motivo per cui è molto importante capire come essere consapevoli del potenziale impatto dei social media sulla tua salute mentale. Per imparare a creare una relazione più sana con i social media, ecco alcuni consigli utili!

1. Crea confini importanti: crea confini migliori per la quantità di tempo che trascorri sui social media. Utilizzando la funzione del tempo dello schermo sul tuo dispositivo, prova a impostare limiti di tempo salutari su tutte le app di social media sul tuo telefono.
2. Pratica una disintossicazione digitale: fai delle pause regolari dai social media e designa periodi di tempo particolari, come i fine settimana o la sera, in cui ti disconnetti completamente dai social media. Utilizza questo tempo per attività che nutrono il tuo benessere, come hobby, esercizio fisico o trascorrere del tempo di qualità con i tuoi cari.

3. Sii selettivo sui contenuti che consulti online. Trascorri del tempo curando la tua esperienza online bloccando e silenziando argomenti e persone che ti mettono a disagio, sono dannosi o ti fanno sentire giù.
4. Limita le notifiche: regola le impostazioni di notifica per ridurre le distrazioni e ridurre al minimo il costante bisogno di controllare i social media.
5. Pratica l'auto-riflessione: prenditi del tempo per riflettere sulle tue emozioni e sul tuo benessere quando usi i social media. Nota come determinati contenuti o interazioni influiscono sulla tua salute mentale.

Prendendo il tempo per mettere in pratica alcuni dei suggerimenti di cui sopra, puoi iniziare a coltivare una relazione più sana con i social media, proteggere il tuo benessere e creare un'esperienza digitale più equilibrata e appagante.

Dai la priorità alla tua salute mentale, abbraccia la tua individualità e trova gioia nei tuoi mondi online e offline!



**ATTIVITÀ DI AUTO-
AIUTO: LA MIA
DISINTOSSICAZIONE
DIGITALE!**

ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: LA MIA DISINTOSSICAZIONE DIGITALE!

Uno dei modi migliori per ridurre l'impatto dei social media sulla tua salute mentale è prendere un periodo di disintossicazione dai social media e dai dispositivi digitali in generale. Una disintossicazione digitale comporta l'allontanamento temporaneo dai dispositivi digitali per una durata prestabilita, che può variare da poche ore al giorno a un'intera giornata o addirittura un fine settimana al mese.

Inizia controllando la quantità di tempo che trascorri sui social media sui tuoi telefoni. Puoi farlo accedendo alle impostazioni dell'ora dello schermo sul tuo telefono.

Quanto tempo passi sui social?

Utilizzando le funzionalità del tempo sullo schermo imposta un limite di tempo massimo di 30 minuti su ciascuna delle tue app di social media, inclusi TikTok, Instagram, Snapchat e molti altri.

Successivamente, scegli un giorno alla settimana in cui proverai a utilizzare il telefono il meno possibile. Ciò significa che ti impegnerai a trascorrere il maggiore tempo possibile lontano dal tuo telefono, disattivando le notifiche push e rimuovendo gli schermi dalla vista.

Dopo aver completato questo passaggio, impegnati a smettere di usare il telefono per prima cosa al mattino e per ultima la sera. Questo ti aiuterà a dormire meglio e rilassarti più a lungo. Ciò contribuirà a ridurre le abitudini di pensiero negativo e promuovere modelli di sonno sani a lungo termine.



VIDEOTECA

[VIDEO] 5 folli modi in cui i social media stanno cambiando il tuo cervello

https://youtu.be/HffWFd_6bJ0

[VIDEO] Perché sei così dipendente dal tuo smartphone?

<https://youtu.be/3KjeRmkyY9c>

[VIDEO] Dipendenza dai social media

<https://youtu.be/VjcxBOmV6Do>



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project number: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693