

DETOX CHALLENGE RESTRITTIVE – LAVIS 2024

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: FACILE

1. Quando studi, metti il telefono in un'altra stanza
2. Ricarica il telefono solo una volta giorno
3. A scuola, metti il telefono in modalità aereo fino al suono della campanella finale
4. Al risveglio, aspetta 20 minuti prima di toccare lo schermo del telefono
5. Mezz'ora prima di andare a dormire, non puoi guardare nessuno schermo digitale
6. Non usare il telefono quando vai in bagno
7. Durante i pasti, non tenere il telefono a tavola e spegni la televisione
8. Disattiva tutte le notifiche
9. Dalle 21:00 alle 7:00 tieni il telefono spento
10. Non accendere alcuno schermo digitale in camera da letto

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: MEDIO

1. Puoi inviare al massimo 30 messaggi alla settimana
2. Puoi guardare la TV al massimo due ore alla settimana
3. Attendi almeno 5 minuti prima di rispondere a un messaggio
4. Puoi giocare ai videogiochi al massimo due ore alla settimana
5. Non puoi usare il telefono quando esci con gli amici

Progetto realizzato nell'ambito del Piano Giovani di Lavis 2024 da:



6. Non puoi usare Google e ChatGPT per cercare informazioni
7. Non puoi usare il telefono in auto, autobus, corriera, autobus, treno, tram, ecc.
8. Puoi ascoltare musica dal telefono/computer, al massimo due ore alla settimana
9. Puoi scattare al massimo 3 fotografie alla settimana
10. Non puoi usare alcun social media per due settimane

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

1. Non puoi usare WhatsApp e Instagram
2. Non puoi giocare a nessun videogioco
3. Non puoi guardare la televisione, TikTok e YouTube
4. Puoi connetterti a internet solo nei giorni dispari
5. Puoi usare solo SMS, chiamate e WhatsApp
6. Non puoi usare il telefono come sveglia o come orologio
7. Puoi usare il telefono al massimo 30 minuti al giorno
8. Puoi caricare la batteria del telefono un giorno ogni tre
9. Puoi usare il computer solo nei giorni pari
10. Puoi usare la tua app preferita al massimo 10 minuti al giorno

Progetto realizzato nell'ambito del Piano Giovani di Lavis 2024 da:

