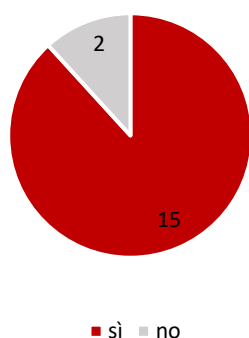


## VALUTAZIONE DEL PERIODO DI DETOX CHALLENGE DA PARTE DEI RAGAZZI PARTECIPANTI

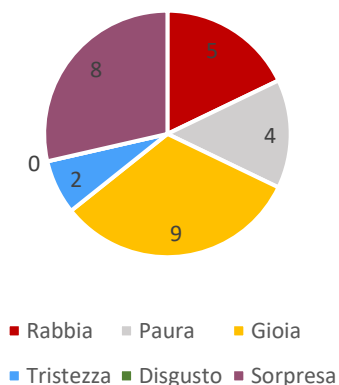
Durante il periodo di challenge, hai parlato ai tuoi genitori o a un tuo familiare delle due sfide detox ricevute?



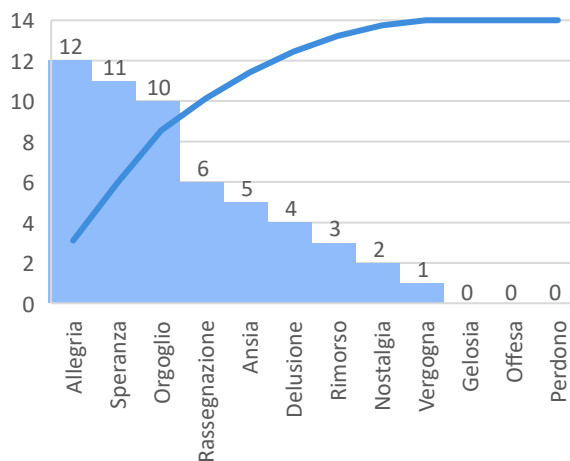
Descrivi il tuo periodo Detox di due settimane in tre parole chiave.



Come ti sei sentito/a durante il periodo di challenge? (Max. 2 emozioni primarie)



Come ti sei sentito/a durante il periodo di challenge? (Max. 4 emozioni secondarie)



### Qual è il tuo ricordo più bello del periodo di sfida?

- Spegnere il cell nell'orario giusto
- Aver sospeso i cellulari per due settimane
- Sono uscito di più con gli amici
- Scoprire che posso sfruttare meglio il tempo e in modo costruttivo
- Ho fatto tanti miglioramenti a pallavolo
- Stare con gli amici
- Invece di sprecare il tempo guardando la TV, l'ho sfruttato facendo lavoretti con la carta
- Aver giocato con un vecchio amico
- Quando giocavo a uno sport
- Uscite con il mio gruppo

### Qual è il tuo ricordo più brutto del periodo di sfida?

- Non tutti hanno rispettato la challenge
- Non usare il cell
- Non poter mandare "stupidate" al gruppo
- A volte non sapevo cosa fare
- Non poter fare fotografie
- Non poter guardare YouTube tutti i giorni
- Non usare il cellulare
- Quando mi annoiavo la sera non sapevo cosa fare
- Vedere che al compleanno erano con il telefono in mano
- Quando non ho potuto utilizzare il telefono
- Non poter scrivere a chi volevo sempre

### Cosa hai imparato da questo periodo di Detox Challenge?

*Che si può vivere senza telefono*

*Niente*

*Bisogna stare attenti sui social*

*Bisogna usare bene il telefono*

*Che nella vita c'è molto altro, oltre a uno schermo*

*A usare meno il telefono*

*Che posso risparmiare tempo*

*Cosa sono i cookies*

*Di non usare i dispositivi in certi momenti*

*Che senza telefono è meglio*

*Su YouTube ci sono cose utili e non solo stupide e che posso non rispondere subito al telefono*

*Non tutto gira intorno al telefono*

*Stare senza il telefono è meglio*

*Sfrutti meglio il tempo e non lo butti via guardando il telefono. Stai di più all'aria aperta con amici*

*Se non guardo i dispositivi digitali 30 minuti prima di dormire, dormo meglio*

*Ho imparato che posso vivere senza telefono*

*Che bisogna usare meno il telefono.*

### Consigliaresti la tua challenge costruttiva ad altri tuoi coetanei? E quella restrittiva?

	Challenge costruttiva	Challenge restrittiva
Si	14	12
No	2	2
Non so	1	1