

LA PATENTE PER LO SMARTPHONE

UN PERCORSO DI PROMOZIONE DEL BENESSERE DIGITALE

Patente per l'uso consapevole dello smartphone

Anno scolastico ____/____

TEST DI VALUTAZIONE FINALE

Istituto Scolastico _____

Classe _____

Codice identificativo alunno/a _____

Barrare la risposta corretta, una sola risposta è quella giusta.

R1	Cosa significa essere online?	
	a.	Essere collegati alla rete internet con uno smartphone, un tablet, una console di videogiochi, un pc o uno smartwatch, con persone conosciute e sconosciute.
	b.	Scattare una fotografia con lo smartphone
	c.	Fare una telefonata
	d.	Avere il cellulare in modalità aereo

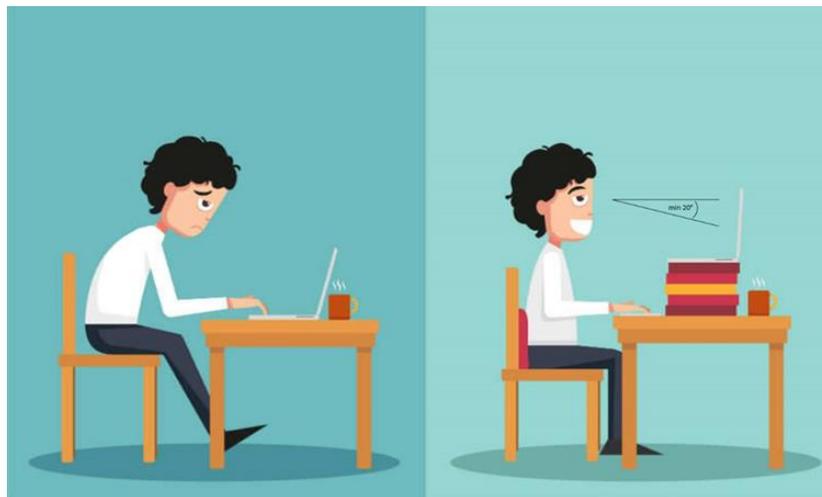
P1	Utilizzare lo Smart Phone tenendo una postura scorretta può causare dolore al collo (text neck).	
	a.	Vero
	b.	Falso

V1	Restare continuamente connessi con lo Smart Phone diminuisce l'attenzione e diminuisce la velocità di esecuzione di un compito.	
	a.	Vero
	b.	Falso

P2	Lo squillo fantasma è un segnale che pensiamo di aver sentito provenire dallo Smart Phone	
	a.	Vero
	b.	Falso

P3	Cosa succede quando si rimane connessi tutta la notte e si soffre di vamping? (Indicare la risposta corretta)	
	a.	Si crede di essere un vampiro
	b.	Si fa più fatica a stare attenti la mattina dopo
	c.	Si dorme abbastanza tempo
	d.	Si è più allenati la mattina dopo

V2	A quale distanza deve essere posizionato lo schermo del pc?	
	a.	30 cm (la lunghezza di un avambraccio)
	b.	10 cm (la lunghezza di una penna)
	c.	70/80 cm (la lunghezza di un braccio)
	d.	Nessuna delle precedenti



V3	In che modo deve essere illuminato l'ambiente quando si sta usando lo smartphone?	
	a.	È meglio usare lo smartphone solo quando si è completamente al buio
	b.	È meglio usare lo smartphone solo quando si è all'aperto con il sole
	c.	In modo che la luce sia tutta uguale nella stanza
	d.	Nessuna delle precedenti

V4	I dispositivi digitali possono essere usati prima di andare a dormire?	
	a.	No, perché ci fanno addormentare prima di quando vorremmo
	b.	Usarli o non usarli non ha nessun effetto, né positivo né negativo, sul nostro sonno
	c.	No, perché non fanno riposare gli occhi e perché possono causare disturbi del sonno
	d.	Sì, perché ci rilassano e ci aiutano a dormire meglio

V5	A quale distanza devono essere posizionati smartphone e tablet?	
	a.	10 cm (la lunghezza di una penna)
	b.	70/80 cm (la lunghezza di un braccio)
	c.	30 cm (lunghezza av anbraccio)
	d.	Nessuna delle precedenti



V6	Qual è l'inclinazione corretta a cui posizionare gli schermi?	
	a.	Allo stesso livello degli occhi
	b.	20 gradi sotto la linea degli occhi (a livello della bocca)
	c.	Sotto il mento
	d.	A livello della pancia

R2	Quando stiamo usando un dispositivo elettronico ogni quanto tempo dobbiamo fare una pausa?	
	a.	Per gli adulti non sono consigliate pause, per i bambini ogni 3 ore
	b.	Ogni 4 ore per gli adulti, ogni 2 ore per i bambini
	c.	Ogni 30 minuti sia per gli adulti che per i bambini
	d.	Ogni 2 ore per gli adulti, ogni 45 minuti / 1 ora per i bambini

R3	Per connettere un dispositivo digitale ad internet è meglio:	
	a.	Usare il wi-fi o l'hot spot
	b.	Non usare dispositivi connessi ad internet in nessun caso
	c.	Nessuna delle precedenti
	d.	Collegarlo al cavo di rete (presa nella parete)

R4	Quando non usi lo smartphone, dove è meglio tenerlo?	
	a.	Nella tasca dei pantaloni
	b.	Tutte le precedenti
	c.	In un porta-cellulare da portare sempre con sé al collo

	d.	Sul tavolo o sulla scrivania
R5	Dove è meglio mettere in carica il proprio smartphone di notte?	
	a.	Vicino al letto (sul comodino) per averlo sempre a disposizione se arrivano notifiche
	b.	Sotto al cuscino, con la vibrazione, per sentire subito se arrivano notifiche
	c.	Lontano dal letto
	d.	Non è importante dove si mette in carica il proprio smartphone

R6	Come vanno smaltiti smartphone, tablet e simili quando finiscono la loro vita?	
	a.	Vanno aperti per separare le parti in plastica dalle parti in vetro e dalle parti organiche e poi fare la raccolta differenziata delle varie parti
	b.	Vanno buttati nel secchio dell'indifferenziato
	c.	Vanno riconsegnati al negoziante che li vende oppure vanno portati al centro raccolta RAEE
	d.	Non vanno buttati, è meglio tenerli in un ripostiglio in casa, per poterli riutilizzare in futuro

P4	Utilizzare i dispositivi digitali come tablet o smartphone espone anche a rischi fisici, come per esempio problemi alla postura	
	a.	No
	b.	In parte
	c.	Si

R7	Quale energia sfruttano gli smartphone per inviare segnali (es. messaggi, chiamate, foto, video...)	
	a.	Energia solare
	b.	Energia elettrica
	c.	Onde elettromagnetiche

R8	Per usare il cellulare in modo più sicuro è consigliato utilizzare le cuffie piuttosto che tenerlo attaccato all'orecchio	
	a.	Falso
	b.	Vero

P5	Qual è la postura migliore per utilizzare lo smartphone?	
a.		
b.		

P6	Una scorretta postura mantenuta troppo a lungo legata all'uso dei dispositivi digitali:	
a.	Non ha un significativo effetto sulla mia salute	
b.	Può creare fastidi come mal di testa o mal di schiena	

A cura del docente:

Valutazione finale – risposte corrette: ____/____