

SCHEMA ATTIVITÀ

Diario di bordo

- **Compila per 3 giorni le seguenti tabelle.**

Giorno 1 - Data: _____

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

Giorno 2 - Data: _____

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

Giorno 3 - Data: _____

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Orario	Il tuo cellulare è		Attività			GPS / Posizione	
	Online	Modalità aereo	Cosa stai facendo	Che app utilizzi	Cosa fai in contemporanea	On	Off
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							

- Ora che hai finito, riguarda le tabelle. C'è qualcosa che ti colpisce rispetto al tuo utilizzo delle nuove tecnologie? _____

Invia i materiali al 375 568 2170
 Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**
 Per **informazioni** scrivi una email a **oasi@ilcalabrone.org**
Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi

