

EU Code Week Resource proposal

Unplugged Day Tracker

Description: The *Unplugged Day Tracker* is a gamified classroom activity that encourages students to develop healthy digital habits by tracking their daily online and offline activities. Using tools like Google Sheets, Canva, or Scratch, students log their screen time and offline activities, then create visual dashboards to represent the balance between digital and real-world engagement.

Following data collection, students analyze patterns and discuss how digital habits affect mood, focus, and social interactions. In teams, they design a “Digital Balance Challenge,” setting achievable goals for mindful technology use, such as one hour of screen-free outdoor activity.

Target Audience: Students aged 10–18 (adaptable for younger learners).

Learning Objectives:

- Build digital self-awareness by tracking personal online/offline habits.
- Learn basic data visualization with digital tools.
- Reflect on the impact of screen time on health, focus, and relationships.
- Encourage balance and responsible device use.

Materials & Tools Needed:

- Computers/tablets with internet access
- Google Sheets, Excel, or similar spreadsheet tool
- Canva, Scratch, or other visualization tools (optional)
- Printable tracking sheet for offline use

Expected Outcomes:

- Personal dashboards illustrating daily digital habits
- Team strategies for improving digital balance
- Group reflection fostering empathy and awareness of digital well-being

Programming Language:

- Visual Programming (Scratch)
- Spreadsheet formulas (basic functions in Google Sheets or Excel)

Type & Format of Resource:

- Challenge
- Interactive Tool, PDF Guide, Presentation

Prior Preparation Required:

- Prepare a short introduction on digital wellbeing and screen time

- Set up shared spreadsheets or Scratch projects for tracking
- Print or share tracking templates

Estimated Time:

- 60–90 minutes (extendable over 2–3 days for data collection)

Titolo: *Diario di Disconnessione*

Descrizione: Il *Diario di disconnessione* è un'attività didattica gamificata che incoraggia gli studenti a sviluppare abitudini digitali sane, monitorando le loro attività online e offline quotidiane. Utilizzando strumenti come Google Sheets, Canva o Scratch, gli studenti registrano il tempo davanti allo schermo e le attività offline, creando poi dashboard visive per rappresentare l'equilibrio tra engagement digitale e reale.

Dopo la raccolta dei dati, gli studenti analizzano i modelli e discutono come le abitudini digitali influenzino umore, concentrazione e interazioni sociali. A gruppi, progettano una “Sfida di Equilibrio Digitale”, fissando obiettivi raggiungibili per un uso consapevole della tecnologia, come un'ora di attività all'aperto senza schermo.

Pubblico Target: Studenti dai 10 ai 18 anni (adattabile a bambini più piccoli).

Obiettivi di Apprendimento:

- Sviluppare consapevolezza digitale monitorando le proprie abitudini online/offline
- Imparare la visualizzazione dei dati con strumenti digitali
- Riflettere sull'impatto del tempo davanti allo schermo su salute, concentrazione e relazioni
- Promuovere equilibrio e uso responsabile dei dispositivi digitali

Materiali & Strumenti Necessari:

- Computer/tablet con accesso a internet
- Google Sheets, Excel o strumenti simili
- Canva, Scratch o altri strumenti di visualizzazione (opzionale)
- Foglio di tracciamento stampabile per uso offline

Risultati Attesi:

- Dashboard personali che illustrano le abitudini digitali giornaliere
- Strategie di gruppo per migliorare l'equilibrio digitale
- Riflessione di gruppo per sviluppare empatia e consapevolezza sul benessere digitale

Linguaggio di Programmazione:

- Programmazione Visuale (Scratch)
- Formule base in Google Sheets o Excel

Tipo & Formato della Risorsa:

- Sfida
- Strumento Interattivo, Guida PDF, Presentazione

Preparazione Previa Richiesta:

- Preparare un'introduzione su benessere digitale e tempo davanti allo schermo
- Configurare fogli di calcolo condivisi o progetti Scratch per il tracciamento
- Stampare o condividere i modelli di tracciamento

Tempo Stimato:

- 60–90 minuti (estendibile a 2–3 giorni per raccolta dati)