

FAI SPORT, LEGGI UN LIBRO

Campagna nazionale contro l'impoverimento cognitivo

BRAINWELLNESS.

PER UNO STILE DI VITA AMICO DEL TUO CERVELLO

1. Stabilisci un piccolo obiettivo quotidiano.

Inizia con soli 15-20 minuti di lettura al giorno. È più facile mantenere una piccola abitudine che cercare di leggere un libro intero in una volta sola.

2. Trova il tuo "momento di lettura".

Identifica un momento della giornata in cui sei più tranquillo e hai meno probabilità di essere interrotto. Potrebbe essere al mattino prima di iniziare la giornata, durante la pausa pranzo, la sera prima di dormire (evitando schermi subito prima), o durante i tuoi spostamenti (se leggi in formato digitale o audiolibro).

3. Crea un ambiente di lettura confortevole.

Scegli un luogo tranquillo e ben illuminato dove ti senti a tuo agio. Avere un ambiente piacevole rende la lettura un'attività più invitante.

4. Porta sempre un libro con te.

Che sia un libro fisico, un e-reader o l'app di un audiolibro sul telefono, avere sempre qualcosa da leggere a portata di mano ti permette di sfruttare i tempi morti (attesa dal medico, in coda, sui mezzi pubblici).

5. Scegli libri che ti interessano

Non forzarti a leggere qualcosa che non ti appassiona. Esplora diversi generi e autori finché non trovi argomenti che catturano la tua curiosità. Il piacere è un forte motore per mantenere l'abitudine.

6. Non sentirti obbligato a finire un libro che non ti piace.

Se dopo un po' ti rendi conto che un libro non fa per te, non aver paura di abbandonarlo e passare a qualcos'altro. La lettura deve essere un piacere, non un dovere.

7. Varia i generi e gli argomenti.

Non limitarti a un solo tipo di lettura. Alterna romanzi, saggi, articoli scientifici, biografie. Ogni genere stimola il cervello in modi diversi.

8. Leggi attivamente.

Non limitarti a scorrere le parole. Sottolinea passaggi importanti, prendi appunti a margine (se il libro è tuo), rifletti su ciò che stai leggendo, fai collegamenti con le tue esperienze o con altre conoscenze.

9. Parlane con altri.

Discutere di un libro con amici, familiari o in un club del libro ti aiuta a elaborare meglio le informazioni, a considerare diverse prospettive e a rafforzare la comprensione.

10. Fai delle pause e rifletti.

Ogni tanto, fermati durante la lettura e pensa a quello che hai appena letto. Prova a riassumere i concetti chiave o a prevedere cosa succederà dopo.

11. Non aver paura di rileggere.

Ritornare su un libro che ti è piaciuto particolarmente o che hai trovato particolarmente denso può farti scoprire nuovi dettagli e approfondire la comprensione.

12. Utilizza la lettura come "allenamento mentale" consapevole.

Quando leggi, presta attenzione al tuo processo di comprensione, alla tua capacità di concentrazione e a come il libro ti fa sentire. Questo ti aiuterà a diventare più consapevole dei benefici che stai ottenendo.

13. Scegli libri fisici più spesso.

L'esperienza tattile di tenere un libro, sfogliarne le pagine e non avere notifiche può offrire una pausa più efficace dal mondo digitale.

14. Dedica momenti specifici alla lettura "offline".

Designa delle fasce orarie in cui ti impegni a non usare dispositivi digitali e a dedicarti esclusivamente alla lettura.

15. Usa la lettura come "disintossicazione digitale" serale.

Invece di scorrere i social media prima di dormire, leggi qualche pagina di un libro. Questo può favorire un sonno più riposante.

CONSAPEVOLI E SOCIEVOLI IN MODALITA' AEREA

1. Consapevolezza e controllo

Monitoraggio del tempo . Utilizzare app o strumenti per tracciare il tempo trascorso online e sui social media. Impostare limiti di tempo giornalieri o settimanali per l'uso dei dispositivi digitali.

Disintossicazione digitale. Programmare periodi di "detox digitale" regolari, durante i quali si evitano completamente i dispositivi elettronici. Creare zone "libere dal digitale" in casa, come la camera da letto o la sala da pranzo.

Mindfulness. Praticare la consapevolezza per aumentare la capacità di concentrazione e ridurre la distrazione. Prestare attenzione alle sensazioni fisiche e mentali durante l'uso dei dispositivi digitali.

2. Strategie per la protezione cognitiva

Multitasking consapevole. Evitare il multitasking eccessivo, che può frammentare l'attenzione e ridurre la produttività. Concentrarsi su un'attività alla volta, dedicandole la piena attenzione.

Lettura profonda. Dedicare tempo alla lettura di libri, articoli o saggi che richiedono un'analisi approfondita. Evitare la lettura superficiale di brevi post o tweet.

Attività offline. Svolgere attività che stimolano il cervello in modo diverso rispetto al digitale, come leggere libri, giocare a scacchi, suonare uno strumento, dipingere, socializzare di persona. Partecipare ad attività all'aria aperta come fare passeggiate nella natura.

Sonno di qualità. Evitare l'uso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire, poiché la luce blu può interferire con il sonno. Mantenere una routine di sonno regolare.

3. Interazione sociale

Interazioni faccia a faccia. Dare priorità alle interazioni sociali nel mondo reale rispetto a quelle online. Organizzare incontri con amici e familiari.

Comunicazione consapevole. Prestare attenzione alla comunicazione non verbale durante le interazioni sociali. Evitare di distrarsi con il telefono durante le conversazioni.

4. Gestione dello stress

Tecniche di rilassamento. Praticare tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o la respirazione profonda. Dedicare tempo ad attività piacevoli e rilassanti.

Attività fisica. L'attività fisica regolare aiuta a ridurre lo stress e migliorare l'umore.

5. Educazione digitale

Alfabetizzazione digitale. Sviluppare competenze per valutare criticamente le informazioni online. Imparare a riconoscere le fake news e la disinformazione.

Uso responsabile. Insegnare ai bambini e agli adolescenti un uso responsabile e consapevole delle tecnologie digitali. Promuovere l'equilibrio tra vita online e offline.