

MY

BAD

HABITS

FABIO

SABATINO

PREMESSA



Prima di iniziare, è giusto e doveroso precisare che sono un designer e studente di 25 anni, e che la settimana presa in esame nella raccolta dei dati che vi esporrò rientrava in quelle con il coprifuoco per via della pandemia di COVID-19.

La copertina è un po' uno spoiler di ciò che sarà il contenuto: ho delle cattive abitudini sì, ma per quanto concerne **l'utilizzo dei dispositivi elettronici**.

Come molti ragazzi moderni, li uso principalmente per quattro scopi: studio, intrattenimento, informazione e socializzazione; tuttavia essendo stato moderatamente asociale negli **8 giorni** che ho analizzato, ho deciso di escludere il conteggio dei minuti passati sui social, poichè **ADDIRITTURA** inferiori a quelli spesi informandomi.

Quella accanto è la legenda per interpretare la **linea temporale** che vedrete nelle prossime pagine.

LEGENDA:



Pausa > 15 minuti

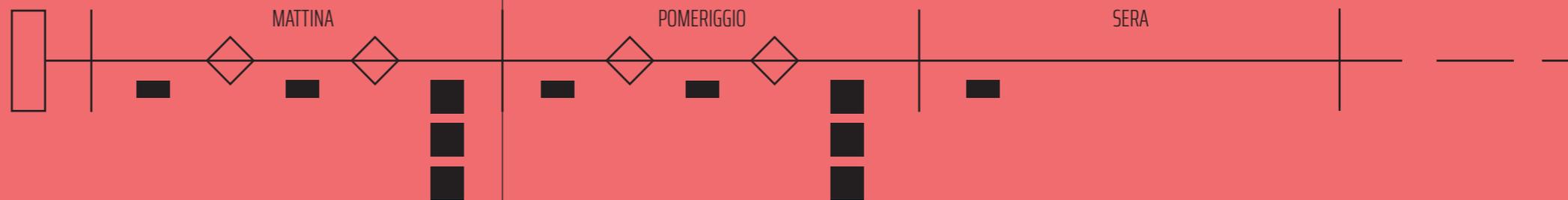


Utilizzo continuato > 1 ora



Utilizzo continuato < 30 minuti

DAY 1

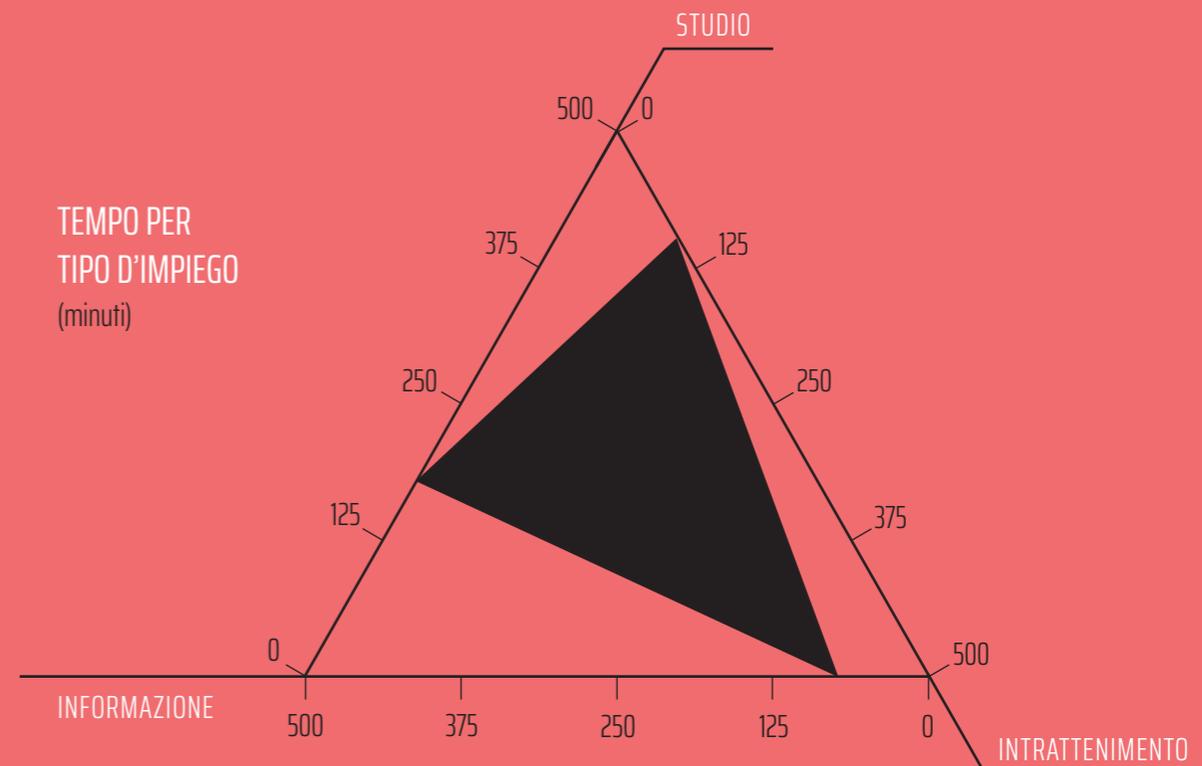


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



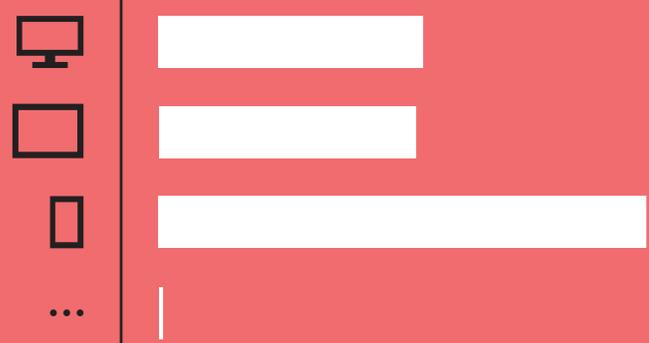
TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



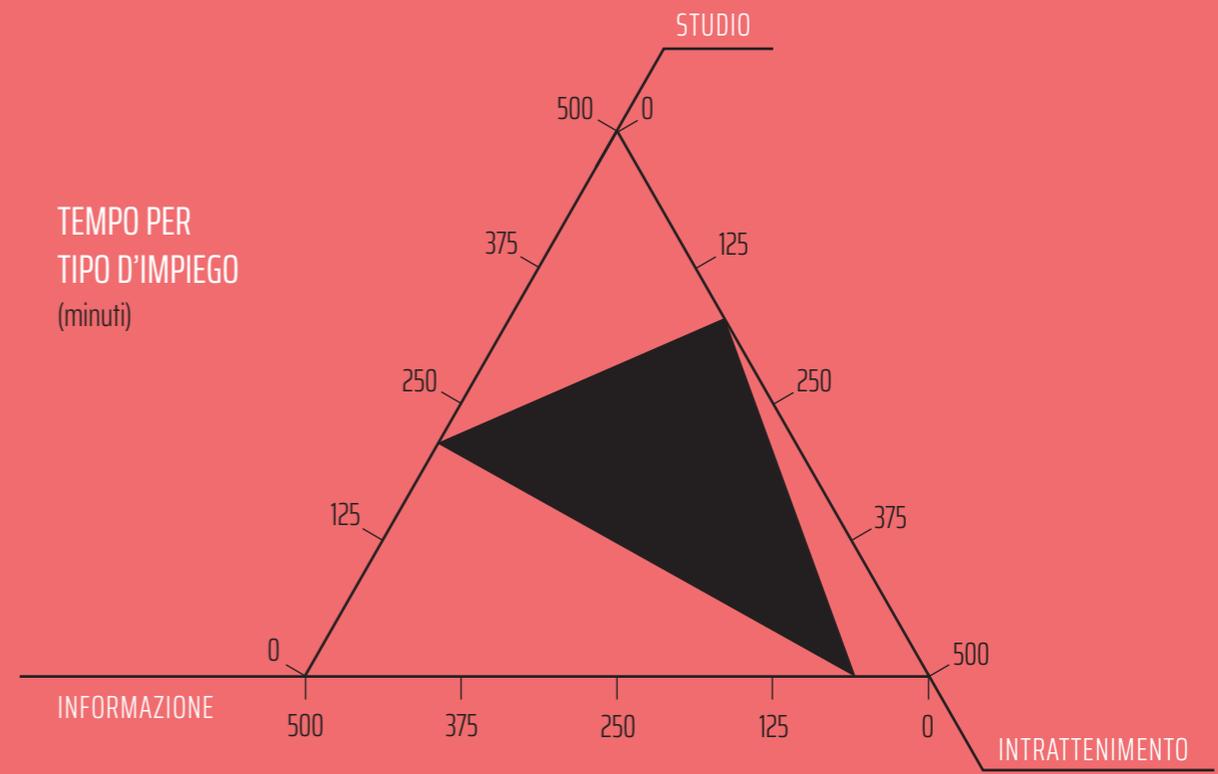
DAY 2



TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 3

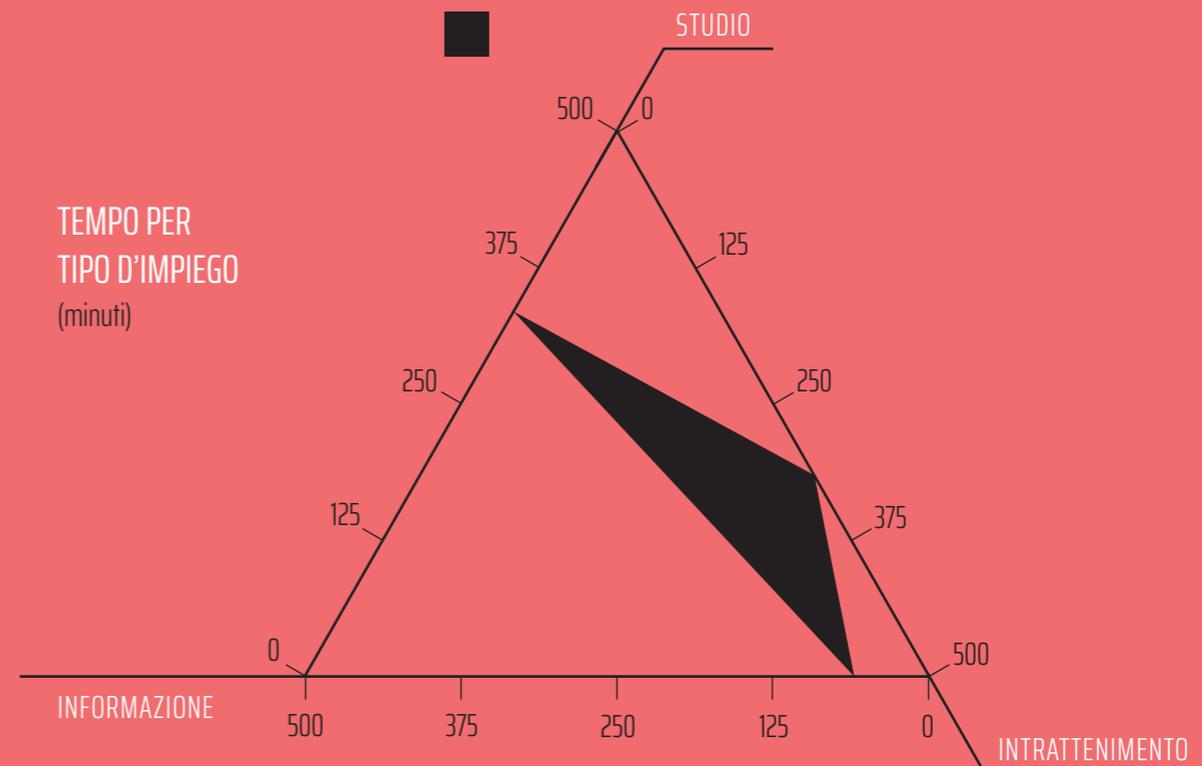


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 4

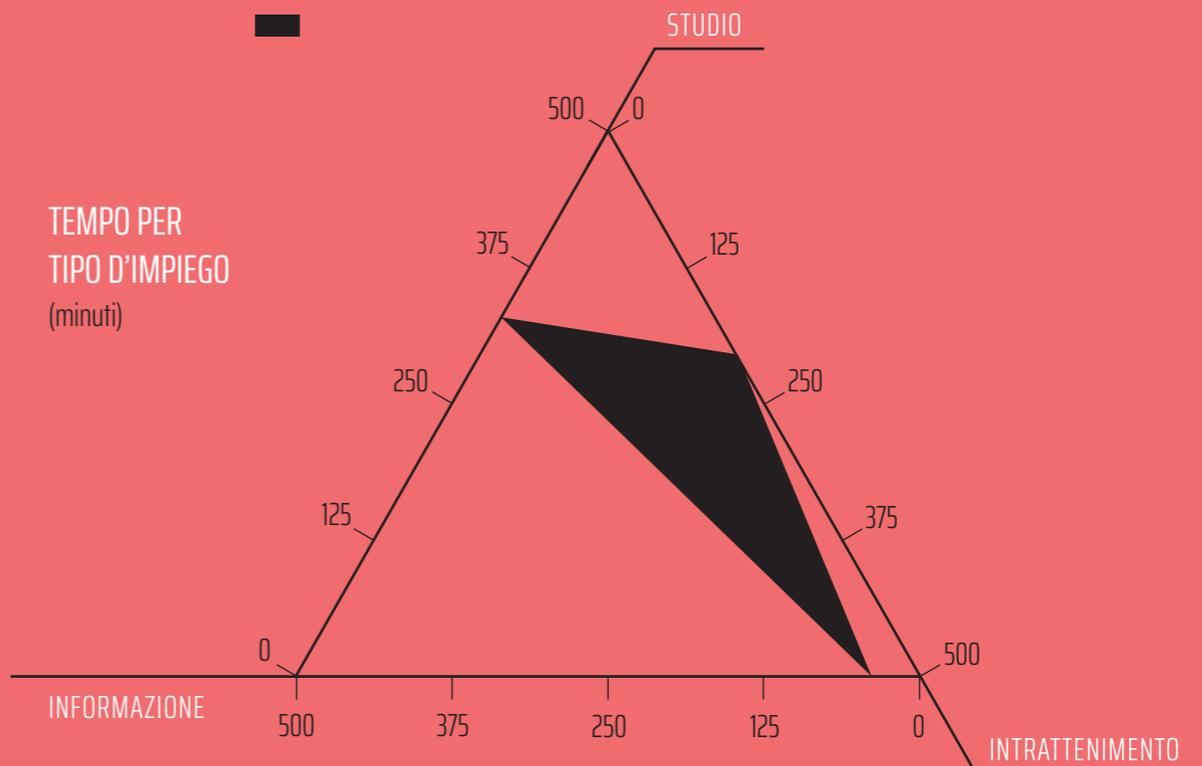


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 5

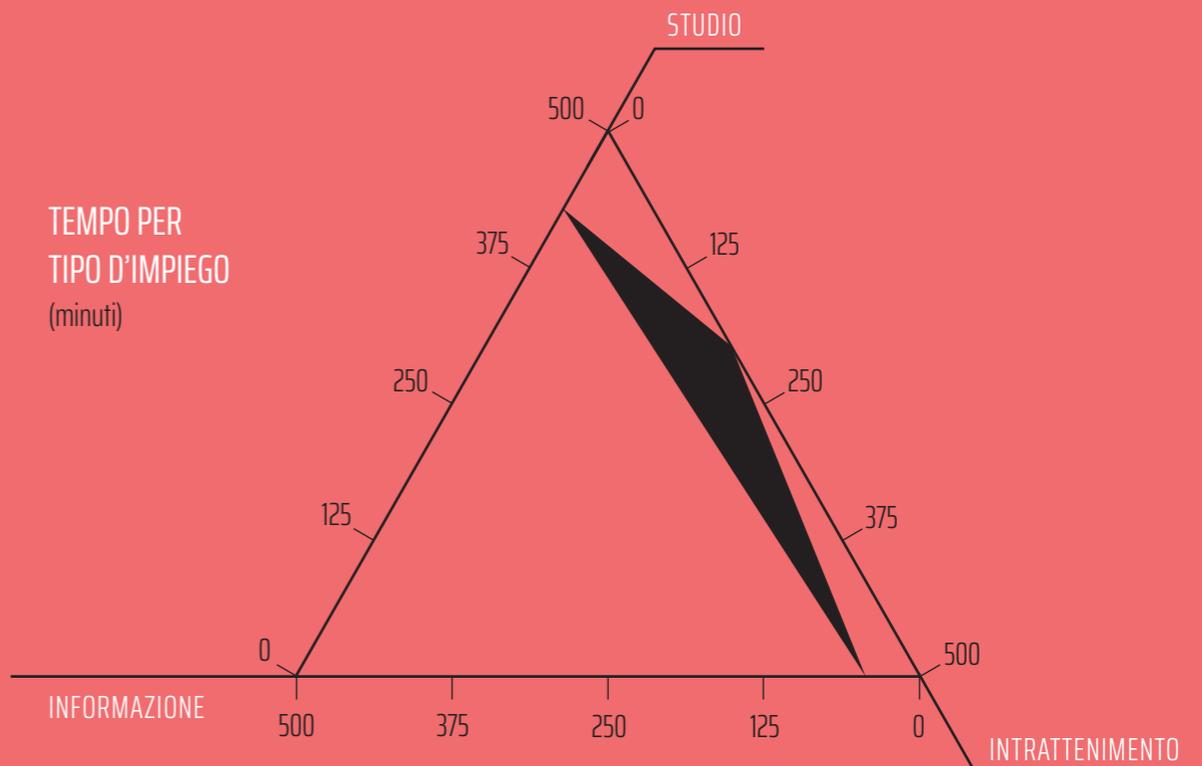


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 6

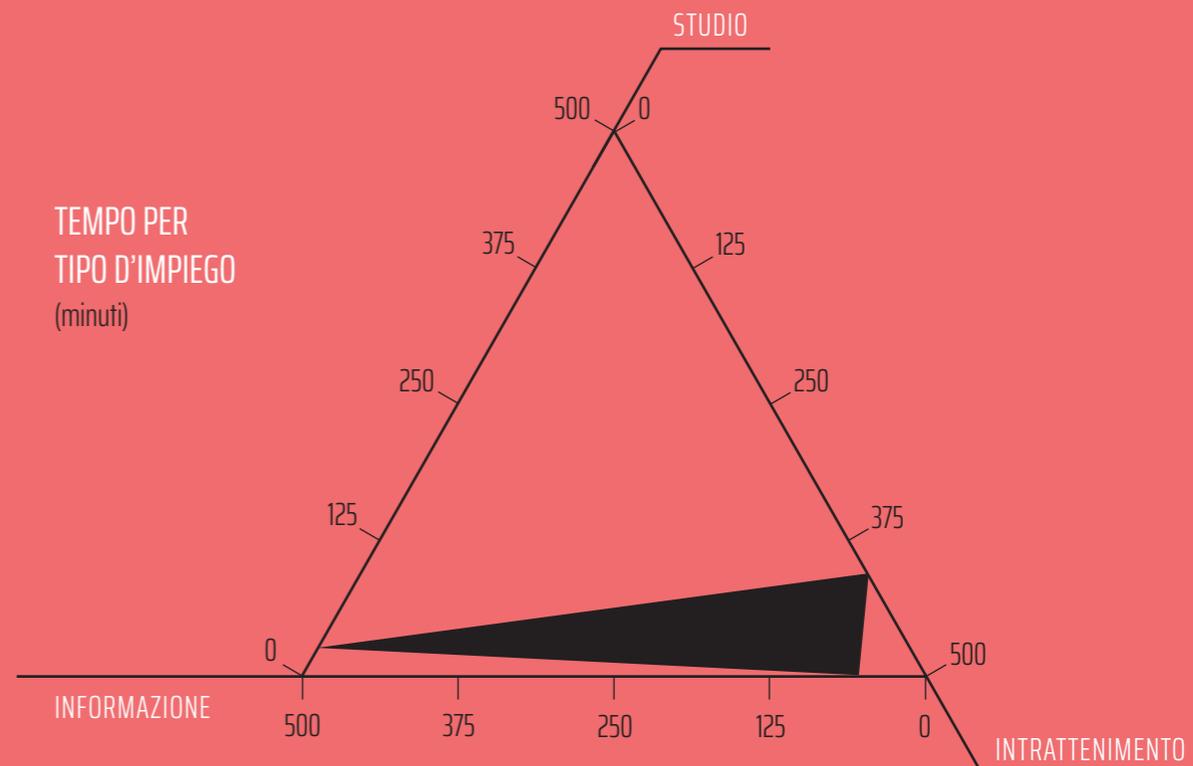


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 7

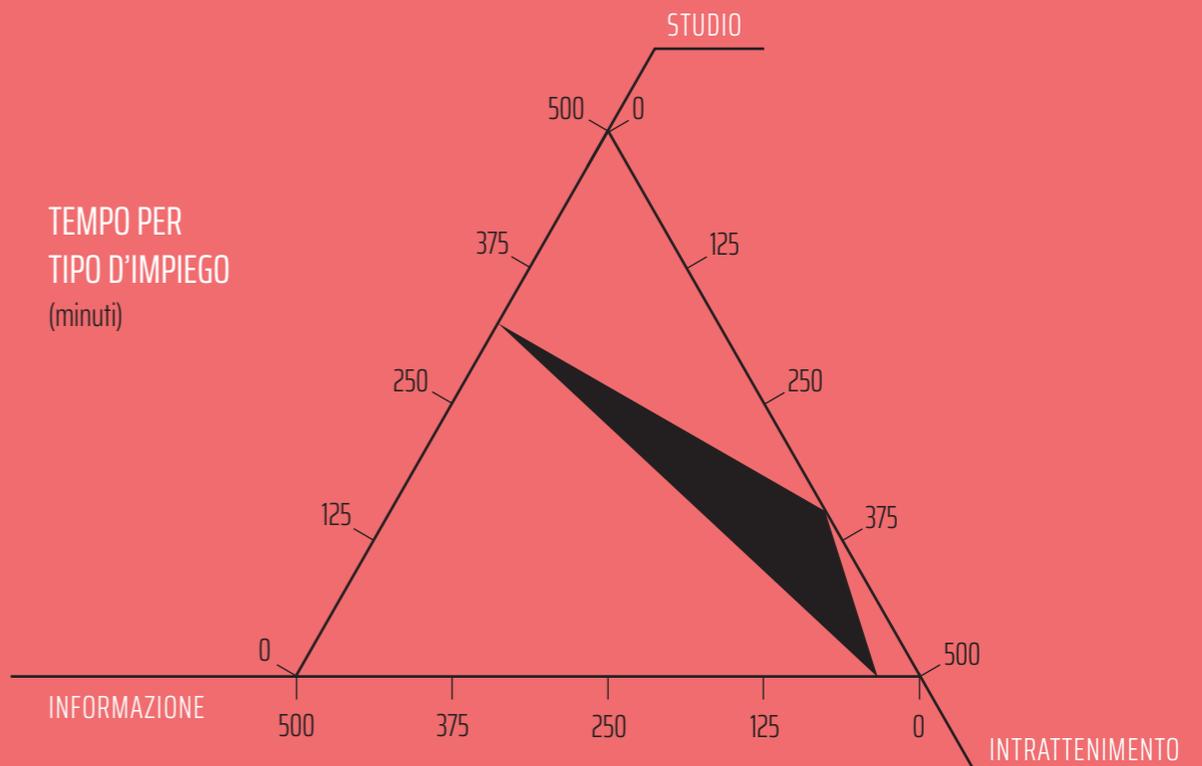


TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



DAY 8



MATTINA

POMERIGGIO

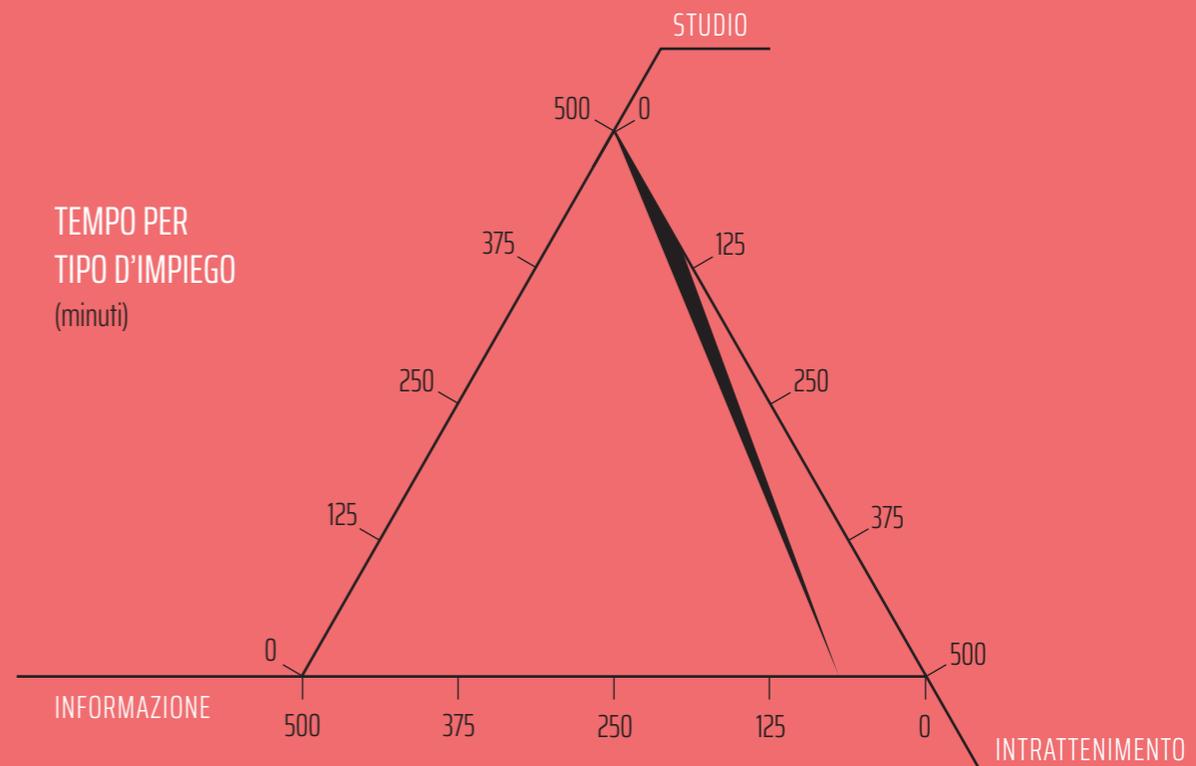
SERA

TEMPO D'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI (minuti)

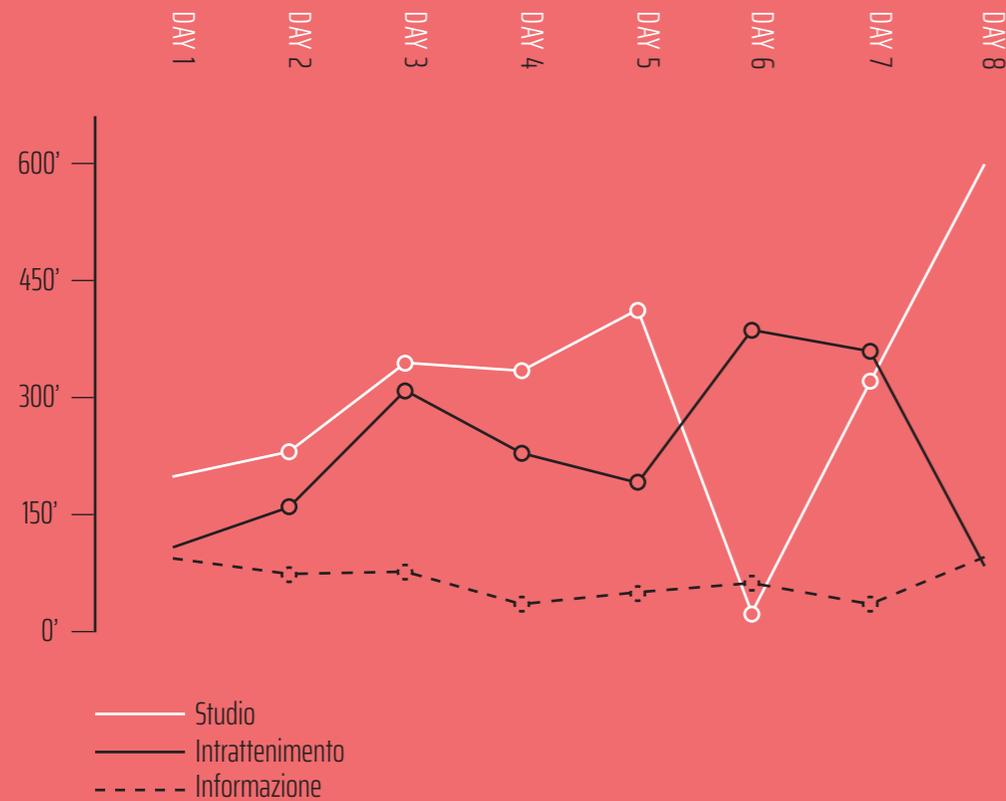
0 50 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550



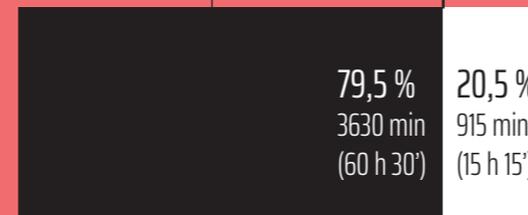
TEMPO PER TIPO D'IMPIEGO (minuti)



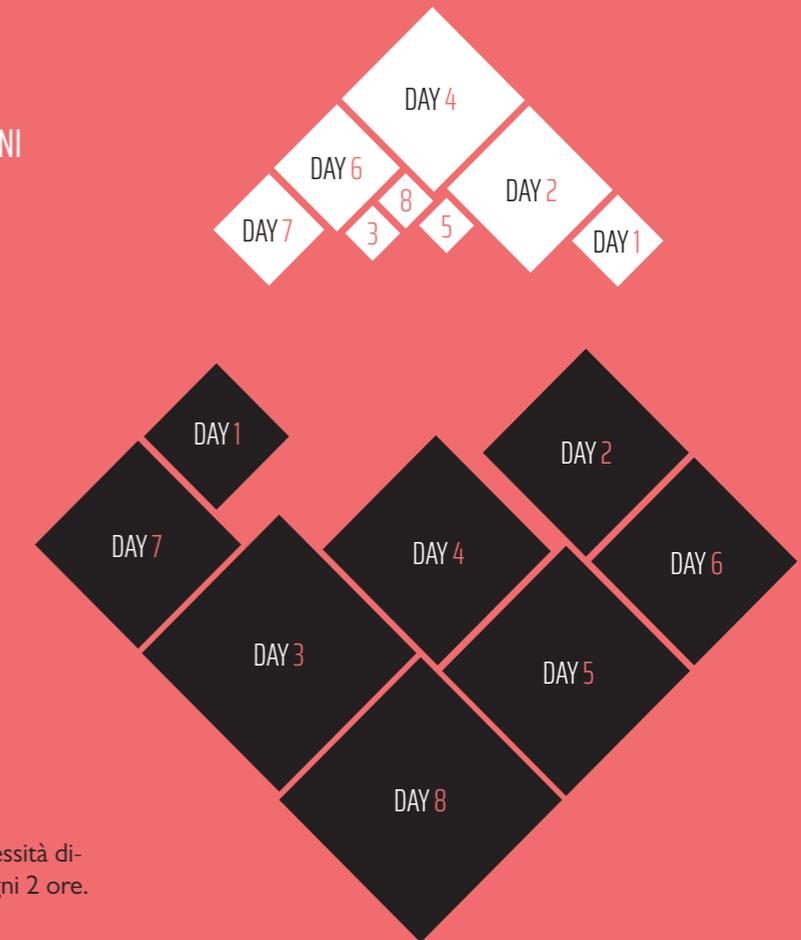
SUMMARY



MINUTI D'IMPIEGO TOSSICI* VS SANI



* Facendo riferimento alla necessità di pause di almeno 15 minuti ogni 2 ore.



CONSIDERAZIONI



Ho molte cattive abitudini, ma questa è di natura recente, ed è stata amplificata dalla corrente pandemia. È di notevole importanza soprattutto l'ultima infografica, in cui sottolineo la **quasi totale sregolatezza** della **gestione delle pause** per rilassare la vista (come da normativa sul lavoro al computer). Tutta la mia analisi può risultare interessante e degna di valutazione solo tenendo in considerazione il fatto che appartengo ad una categoria di studio così come di potenziale impiego fortemente caratterizzato da lavoro multimediale, e le poche occasioni di studio o svago non digitali sono state limitate dal periodo storico (12 Novembre - 19 Novembre) e dalle restrizioni alla mobilità personale della corrente Ordinanza Regionale dell'Emilia Romagna.

Detto questo, ritengo utile osservare come i momenti di utilizzo giornaliero moderato siano tali sia per lo studio che per l'intrattenimento; inoltre, a momenti di utilizzo esclusivamente per lo studio corrispondevano pochi momenti di intrattenimento, e viceversa.

