



DIARIO GIORNALIERO

Codice ID _____

Dispositivo GENEActiv

attivo dal giorno: __ / __ / 20__

Numero del dispositivo

GENEActiv _____





Caro/a partecipante, è molto importante:

- tenere questo diario fin **dal primo giorno**
- scrivere, usando **una biro blu o nera, in stampatello o in modo leggibile**, evitando di rovinare la carta dei fogli e di sovrascrivere le parti già compilate
- compilare il diario **ogni sera e ogni mattina.**

Abbiamo cercato di rendere il più semplice possibile la compilazione di questo diario, ma se avessi qualche dubbio puoi rivolgerti a Sonia tel. 345 7720644



Ogni giorno a casa dovresti:

compilare il diario (rispondendo a
brevi **domande mattutine e serali**)

in caso di **problemi** con il
dispositivo GENEActiv, per favore
riportalo alla **pagina 38** del diario
per il giorno corrispondente

GIORNO 0

DATA __/__/20__

OGGI È IL GIORNO 0 E RICADE

- nella settimana scolastica
- nel fine settimana
- in un periodo di vacanza
- altro, si prega di specificare:



**RICORDA DI INDOSSARE GENEACTIV
PER TUTTA LA SETTIMANA!**

Indossalo **24 ORE AL GIORNO PER TUTTA LA SETTIMANA** di questo studio al tuo polso **NON DOMINANTE** in modo continuativo, **tranne quando pratici uno sport d'impatto o intenso** (ad esempio Karate o calcio), **o se nuoti**.

NON è necessario toglierlo per fare la doccia o lavarsi le mani, l'orologio è impermeabile.

Questo dispositivo fornisce molte informazioni sulla qualità del tuo sonno: **NON TOGLIERLO DURANTE LA NOTTE**.



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1^b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

3 Hai guardato **video online in streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?

- NO
- 1-5 minuti
- 6-15 minuti
- 16-30 minuti
- 31-60 minuti
- più di 1 ora

4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?

- NO
- 1-10 minuti
- 11-30 minuti
- 31-60 minuti
- 1-2 ore
- più di 2 ore

5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?

- NO
- 1-10 minuti
- 11-30 minuti
- 31-60 minuti
- 1-2 ore
- più di 2 ore

6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?

- sempre o quasi sempre
- più della metà del tempo
- circa metà del tempo
- meno della metà del tempo
- mai o quasi mai



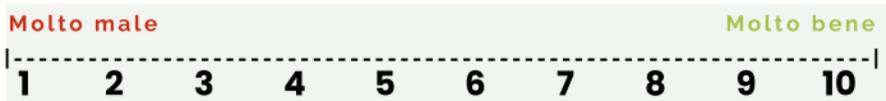
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

NO non ho utilizzato alcun dispositivo

- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata____ (minuti)
-

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

NO

- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)
-

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

non mi ha svegliato

sì, mi ha svegliato

Che cosa hai fatto allora?

- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e ho risposto



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



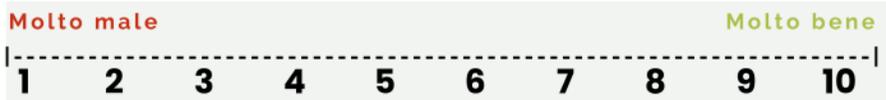
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

- NO** non ho utilizzato alcun dispositivo
- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata____ (minuti)
-

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

- NO**
- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)
-

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

- non mi ha svegliato
- sì, mi ha svegliato
- Che cosa hai fatto allora?
- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e ho risposto



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



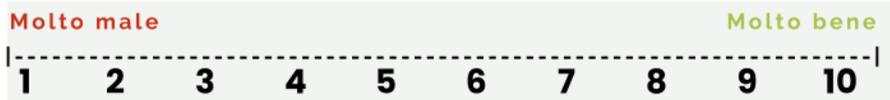
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

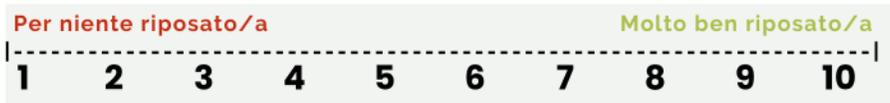
Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

- NO** non ho utilizzato alcun dispositivo
- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)
-

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

- NO**
- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)
-

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

- non mi ha svegliato
- sì, mi ha svegliato
- Che cosa hai fatto allora?
- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e ho risposto



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)

Molto male

Molto bene

|-----|
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)

Per niente riposato/a

Molto ben riposato/a

|-----|
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

- NO** non ho utilizzato alcun dispositivo
- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

- NO**
- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

- non mi ha svegliato
- sì, mi ha svegliato
- Che cosa hai fatto allora?
- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e ho risposto

**PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.**

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



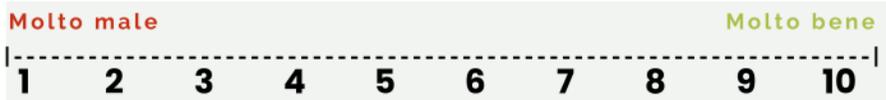
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

NO non ho utilizzato alcun dispositivo

- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

NO

- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

non mi ha svegliato

sì, mi ha svegliato

Che cosa hai fatto allora?

- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e ho risposto

**PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.**

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



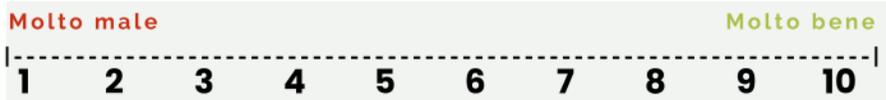
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

- NO** non ho utilizzato alcun dispositivo
- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

- NO**
- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

- non mi ha svegliato
- sì, mi ha svegliato
- Che cosa hai fatto allora?
- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
 - l'ho guardato e ho risposto



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

NO non ho utilizzato alcun dispositivo

- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

NO

- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

non mi ha svegliato

sì, mi ha svegliato

Che cosa hai fatto allora?

- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e ho risposto



PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Hai dormito durante il giorno? NO SÌ

Se **sì**, per quanto tempo? ____:____ (ore:minuti)

Oggi, **dopo le 17:00**, hai bevuto **bevande contenenti caffeina** (ad es. Coca-Cola, caffè, tè nero o una bevanda energetica)? NO SÌ

INDICA SE OGGI, NELLE 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, HAI SVOLTO ALCUNE DI QUESTE ATTIVITÀ E PER QUANTO TEMPO:

- 1** Hai effettuato una **telefonata VOCALE** (chiamata normale con un telefono cellulare o un cordless o utilizzando un'app - ad esempio WhatsApp - ma senza video)?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 1b** Se **sì**, avevi il telefono vicino all'orecchio?
- mai o quasi mai
 - meno della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - più della metà del tempo
 - sempre o quasi sempre

- 2** Hai effettuato una **VIDEO chiamata** utilizzando un'app con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora

- 3 Hai guardato video online in **streaming** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-5 minuti
 - 6-15 minuti
 - 16-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - più di 1 ora
-

- 4 Hai navigato in internet, inviato **e-mail**, fatto **acquisti online**, inviato **messaggi** o utilizzato i **social media** con un telefono cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 5 Hai **giocato online** con un cellulare, un computer portatile o un tablet?
- NO
 - 1-10 minuti
 - 11-30 minuti
 - 31-60 minuti
 - 1-2 ore
 - più di 2 ore
-

- 6 Hai utilizzato **cuffie o AirPods connessi tramite Bluetooth** durante un'attività con lo smartphone, computer portatile o tablet (ad es. chiamate, video in streaming, ascolto di musica/podcast o gioco online)?
- sempre o quasi sempre
 - più della metà del tempo
 - circa metà del tempo
 - meno della metà del tempo
 - mai o quasi mai



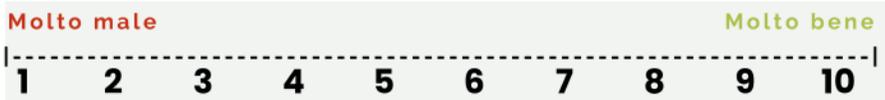
PER FAVORE, RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE APPENA TI SVEGLI.

A che ora sei andato/a a letto ieri? __:__(ore:minuti)

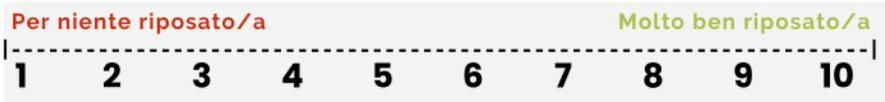
Se sei stato/a sveglio/a per un po' di tempo nel tuo letto (ad es. per leggere): a che ora hai spento la luce, con l'intenzione di addormentarti? __:__(ore:minuti)

A che ora ti sei svegliato/a stamattina? __:__(ore:minuti)

- 1 Come hai dormito ieri notte? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



- 2 Quanto ti sei sentito/a riposato/a al risveglio stamattina? (fai una crocetta sul numero che ti sembra più adatto)



3 Se sei rimasto/a a letto sveglio/a per un po' prima di addormentarti, hai usato il cellulare, il computer portatile o il tablet?

NO non ho utilizzato alcun dispositivo

- Sì per**
- chiamate vocali senza video durata_____ (minuti)
 - videochiamate con un'app durata_____ (minuti)
 - utilizzare i social media durata_____ (minuti)
 - streaming di video online (ad esempio netflix) durata_____ (minuti)
 - streaming di musica online o podcast durata_____ (minuti)
 - navigare in internet/inviare e-mail/inviare messaggi di testo durata_____ (minuti)
 - giocare a giochi online durata_____ (minuti)
-

4 Hai avuto un dispositivo in camera da letto mentre dormivi (ad es. cellulare, computer portatile, tablet)?

NO

- Sì**
- sì ma tutti i dispositivi erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era silenziato e gli altri erano spenti o in modalità aereo o "non disturbare"
 - sì e almeno un dispositivo era acceso (con l'audio attivato)
-

4^b Se hai contrassegnato una delle ultime due risposte, il dispositivo ti ha svegliato? (ad es. a causa di una chiamata, di un messaggio, di una notifica push ma non della sveglia)

non mi ha svegliato

sì, mi ha svegliato

Che cosa hai fatto allora?

- non ho fatto niente e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e mi sono riaddormentato/a
- l'ho guardato e ho risposto

SI PREGA DI INDICARE DI SEGUITO QUANDO, PERCHÉ E PER QUANTO TEMPO IL DISPOSITIVO È STATO TOLTO DAL POLSO

GIORNO	MOTIVO	DALLE ORE	ALLE ORE
0	<i>Per esempio: sono andato/a in piscina o sono andato/a all'allenamento di calcio</i>		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

CAMPO PER EVENTUALI COMMENTI DELL'OPERATORE.

ISTRUZIONI **GENEACTIV**



Questo dispositivo registra informazioni sulla tua attività fisica e sul sonno.

Indossalo **24 ORE AL GIORNO PER TUTTA LA SETTIMANA DI STUDIO** - dal momento in cui ti viene messo al polso fino alla riconsegna.

Questo dispositivo fornisce molte informazioni sulla qualità del tuo sonno, quindi **NON TOGLIERLO DURANTE LA NOTTE**.

Istruzioni

- Il dispositivo ti sarà consegnato già preparato e completamente carico; non devi fare nulla.
- Indossalo al tuo polso "non dominante" (quello con cui NON scrivi).
- Il dispositivo è impermeabile. NON occorre toglierlo per fare la doccia o lavarsi le mani.
- È necessario toglierlo nel caso in cui si pratichi uno sport d'impatto o intenso (come il Karate) o il nuoto.



PROVA A INDOSSARLO SEMPRE come se fosse un orologio (NON RIMUOVERLO DAL POLSO). Se lo fai, annotalo nell'apposita tabella a **pagina 38** in modo che i ricercatori ne tengano conto.



UNIVERSITÀ
DI TORINO



AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA
Città della Salute e della Scienza di Torino