



iWell Materiale Formativo e Programma Scolastico per Educatrici ed Educatori



Introduzione

È risaputo che vivere nel nuovo mondo digitale richiede il possesso di alcune competenze digitali e per la vita essenziali che, tuttavia, le giovani studentesse e gli studenti spesso non possiedono. Qualsiasi utilizzo improprio di Internet può rappresentare, infatti, un ostacolo alla loro salute e benessere socio-emotivo. A tal proposito, il ruolo dell'educatrice e dell'educatore è estremamente importante in quanto, agendo in qualità di "operatrice e operatore attivo della salute", promuove l'alfabetizzazione alla salute tra i giovani in modo tale da permettere loro di sfruttare al massimo il potenziale eccezionale dei media digitali. Il progetto iWELL (convenzione di sovvenzione: KA201-5017C448) mira a favorire l'empowerment delle studentesse e degli studenti del primo ciclo d'istruzione (scuole primarie e secondarie di primo grado), di età compresa tra 6 e i 12 anni, in Bulgaria, Cipro, Grecia, Irlanda e Italia, al fine di permettere loro di condurre una sana vita online. L'obiettivo è quello di migliorare il benessere sociale delle studentesse e degli studenti aiutandoli a sviluppare le competenze necessarie per prendere consapevolmente delle decisioni riguardo all'uso dei media digitali, in modo tale da potere assumere il controllo su alcuni fattori determinanti della loro salute. Per potere migliorare le competenze digitali e per la vita delle studentesse e degli studenti (capacità decisionale, competenze sociali e fiducia in se stessi) allo scopo di promuovere un utilizzo più equilibrato dei media digitali, iWELL supporta anche le educatrici e gli educatori nel proprio percorso per diventare "delle operatrici e degli operatori attivi della salute". Nello specifico, il progetto intende facilitare il processo di insegnamento dell'alfabetizzazione alla salute e di sviluppo della capacità di pensare in modo critico, nonché massimizzare le relative opportunità di apprendimento fornendo alle educatrici e agli educatori nuovi approcci, metodologie informatiche e prove scientifiche per integrare nuovi strumenti nelle proprie attività didattiche.

Il presente documento, "Materiale Formativo e Programma Scolastico per Educatrici ed Educatori", si rivolge alle educatrici e agli educatori che lavorano con studentesse e studenti di età compresa tra i 6 e i 12 anni e presenta le pratiche didattiche e gli approcci educativi più recenti, efficaci e innovativi, tra cui gli strumenti informatici. I contenuti sviluppati affrontano le esigenze delle educatrici e degli educatori del primo ciclo di istruzione attraverso un approccio di "educazione alla salute basata sulle competenze", fornendo loro i mezzi necessari per migliorare le principali competenze per la vita delle studentesse e degli studenti, in particolare quelle che permettono loro di prendere delle decisioni informate e sane su Internet. In seguito all'individuazione delle esigenze di apprendimento e dei programmi scolastici delle educatrici e degli educatori mediante la distribuzione di questionari e l'organizzazione di gruppi di discussione nei cinque paesi partner, i principali temi emersi sono stati il benessere emotivo, sociale e digitale, nonché tutti gli argomenti connessi a questi temi. Pertanto, il materiale si presenta diviso nei seguenti tre moduli, ciascuno dei quali comprende tre programmi di lezione tra loro interconnessi:

Modulo 1: Benessere Emotivo

1. Regolazione emotiva e resilienza
2. Autostima
3. Trovare uno scopo nella vita

Modulo 2: Benessere Sociale

1. Comunicazione interpersonale
2. Diversità e relazioni sane
3. Violazioni e confini

Modulo 3: Benessere Digitale

1. Pericoli e rischi online

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



2. Prendere le misure appropriate
3. Le regole d'oro per una sana esperienza digitale

Ogni lezione comprende 3 attività formative e ha una durata approssimativa di circa 45 minuti. Pertanto, ciascun modulo contiene un totale di 9 attività. Poiché il progetto iWELL si concentra su un approccio all'educazione "basato sullo sviluppo di competenze", le attività non prevedono l'uso del metodo di insegnamento tradizionale. Dal momento che il progetto mira a fornire supporto alle educatrici e agli educatori nel processo di diventare delle operatrici e degli operatori attivi della salute, i relativi materiali didattici e di apprendimento si focalizzano sulle educatrici e sugli educatori intenti a sviluppare le competenze digitali e per la vita delle proprie studentesse e studenti attraverso l'uso di diverse metodologie come quelle incentrate sulla figura dello studente, esperienziali, collaborative e partecipative (giochi di ruolo, attività in gruppo, discussioni, ecc.). In questo modo, le studentesse e gli studenti hanno l'opportunità di sperimentare e successivamente acquisire conoscenze, atteggiamenti e competenze di cui avranno bisogno per potere condurre una vita più sana nel mondo online e offline.

Le principali competenze digitali e per la vita promosse in ciascun modulo sono la fiducia in se stessi, la capacità decisionale e le competenze sociali (ad esempio, l'ascolto attivo, la comunicazione efficace, la condivisione, la cooperazione, l'empatia, il rispetto e la risoluzione dei conflitti), sebbene lo sviluppo di altre competenze venga ugualmente incoraggiato (ad esempio, il pensiero creativo e critico, la risoluzione dei problemi, ecc.). Inoltre, poiché l'approccio innovativo adottato da iWELL consiste nell'integrazione di nuovi approcci, tra cui le metodologie e gli strumenti informatici, le attività prevedono in larga misura il ricorso a strumenti e risorse digitali (ad esempio, video online, siti Internet, ecc.). Infine, ogni modulo prevede la valutazione dell'effettivo raggiungimento degli obiettivi formativi da parte delle studentesse e degli studenti, valutando anche la qualità del materiale in termini di chiarezza, tempo a disposizione, utilità, ecc.





Durante le prossime fasi del progetto il "Materiale Formativo e Programma Scolastico" verrà tradotto nelle lingue del partenariato e adattato in base ai relativi contesti locali. La fase di sperimentazione avverrà successivamente e sarà condotta dalle educatrici e dagli educatori al fine di testarne i contenuti e il suo livello di efficacia, in modo tale da potere apportare le modifiche necessarie prima del suo completamento. Infine, dopo la raccolta del feedback delle educatrici e degli educatori e la valutazione del corso di formazione e dei loro risultati di apprendimento, il presente Materiale Formativo e Programma Scolastico verrà completato.



Modulo 1	
Titolo	Benessere Emotivo
Descrizione	<p>Questo modulo riguarda l'importanza del benessere emotivo nel condurre uno stile di vita digitale sano. È noto che le tecnologie digitali possono influenzare lo stato emotivo di una studentessa o di uno studente e che i giovani abbiano delle difficoltà nel gestire le proprie emozioni (ansia, depressione, stress) sia nella loro vita online sia offline, da cui emerge la necessità per loro di apprendere delle strategie adattive che possano fornire loro supporto verso lo sviluppo della resilienza. Allo stesso tempo, molti giovani incontrano anche delle difficoltà nel mantenere una sana autostima (senza sopravvalutarsi né sottovalutarsi) dato che le immagini irrealizzabili e non realistiche che spesso visualizzano online influenzano il modo in cui percepiscono se stessi. Da ultimo, ma non meno importante, l'ampia varietà di opzioni e attività che il mondo digitale presenta loro facilmente confonde i giovani, facendo loro perdere di vista la loro identità e i loro obiettivi nella vita. La definizione degli obiettivi permette alle studentesse e agli studenti di percepire di avere uno scopo nella vita e contribuisce allo sviluppo della loro autostima e fiducia in se stessi.</p> <p>Le tre lezioni che compongono il Modulo 1 sono di seguito elencate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regolazione emotiva e resilienza 2. Autostima 3. Trovare uno scopo nella vita
Obiettivi	<p>Al termine delle tre lezioni del Modulo 1, le studentesse e gli studenti saranno in grado di sviluppare:</p> <p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Distinguere tipi diversi di emozioni ○ Conoscere i vari elementi che compongono le emozioni ○ Riconoscere le emozioni altrui ○ Conoscere le strategie adattive positive e negative ○ Familiarizzare con il concetto di consapevolezza di sé e di autocontrollo ○ Familiarizzare con i concetti di fiducia in se stessi e autostima ○ Riconoscere che il proprio vero sé e la vita di tutti i giorni non possono essere accuratamente riflessi nei loro post sui social media ○ Comprendere l'inutilità di valutare se stessi effettuando dei paragoni online ○ Imparare a tutelare la propria autostima online



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Valorizzare l'importanza di trovare uno scopo nella vita ○ Comprendere che le azioni che ciascuno compie hanno una loro importanza e possono avere delle conseguenze <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare e valutare le loro esperienze emotive ○ Esprimere le emozioni in modo sano ○ Immedesimarsi nelle altre persone ○ Mettere in pratica le strategie e le tecniche di regolazione emotiva ○ Adottare un approccio critico per interpretare i contenuti a cui accedono online ○ Accedere a contenuti online sani ed evitare quelli che danneggiano la loro fiducia in se stessi ○ Risollevarsi dopo avere ricevuto critiche o feedback negativi ○ Confrontarsi in modo sano ○ Avere un'immagine di sé positiva ma realistica ○ Fissare obiettivi appropriati e impegnarsi per raggiungerli ○ Manifestare atteggiamenti e abilità che permettano di dare un senso alla propria vita <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Maggiore consapevolezza emotiva ○ Empatia ○ Adozione di strategie di regolazione emotiva positive ○ Resilienza ○ Valorizzazione dei propri punti di forza e comprensione delle proprie debolezze ○ Sana autostima ○ Disponibilità all'autoriflessione e creazione di progetti personali ○ Consapevolezza del proprio scopo nella vita e dei propri valori e obiettivi
<p>Competenze per la vita sviluppate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali ○ Fiducia in se stessi e autostima ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Competenze comunicative ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Autoriflessione e consapevolezza di sé ○ Autocontrollo ○ Capacità di assumersi le proprie responsabilità ○ Resilienza

Livello di istruzione	Istruzione primaria
Fascia di età	6-12 anni
Numero di lezioni e durata	3 Lezioni, 45 minuti ciascuna
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fogli di carta ○ Penne ○ Pennarelli colorati ○ Ciotola ○ Strumenti informatici (YouTube, Documenti Google/Disegni/ Jamboard, Mentimeter) ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici (ad esempio, tablet, smartphone, computer) ○ Casse acustiche ○ Schede
Valutazione	<p>1. Valuta lo sviluppo delle competenze delle studentesse e degli studenti in base alla seguente scala di valutazione da 1 (<i>insufficiente</i>) a 4 (<i>consolidato</i>):</p> <div style="text-align: center;"> <p>4  Competenza consolidata</p> <hr/> <p>3  Competenza avanzata</p> <hr/> <p>2  Competenza sufficiente</p> <hr/> <p>1  Competenza insufficiente</p> </div> <p>https://www.history-tourist.com/</p> <p>.... Fiducia in se stessi (ad esempio, consapevolezza dei propri punti di forza e debolezza, credere in se stessi, comunicare assertivamente)</p> <p>.... Capacità decisionale (ad esempio, capacità di individuare un problema e di impegnarsi per trovare le soluzioni possibili)</p> <p>.... Competenze sociali (ad esempio, sapere condividere idee e sentimenti, cooperare, provare empatia, lavorare in gruppo)</p> <p>.... Competenze comunicative (ad esempio, ascolto attivo, comunicare in modo efficace)</p>

- Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti)
- Capacità di pensare in modo creativo
- Capacità di pensare in modo critico
- Autoriflessione/consapevolezza di sé
- Autocontrollo/autoregolazione emotiva

Aree in cui le studentesse e gli studenti possono migliorare:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Valuta il Modulo: Benessere Emotivo attribuendo un punteggio che va da 1 (punteggio minimo) a 4 (punteggio massimo) in termini di:

- Chiarezza
- Utilità
- Tempo a disposizione
- Attenzione ai bisogni delle studentesse e degli studenti
- Impiego di strumenti e risorse informatiche
- Impiego di metodologie appropriate e varie
- Raggiungimento degli obiettivi formativi

Suggerimenti per migliorare ulteriormente i materiali:

.....

.....

.....

.....

.....



Lezione 1	
Titolo	Regolazione emotiva e resilienza
Descrizione	La capacità dei giovani di individuare ed esprimere le proprie emozioni è fondamentale perché loro possano prosperare in un mondo complesso come quello in cui viviamo. Allo stesso tempo, è risaputo che i giovani hanno delle difficoltà nella gestione delle loro emozioni (ansia, rabbia, stress) ed è per questa ragione che è essenziale che loro apprendano le strategie adattive che consentano loro di sviluppare la resilienza. La regolazione emotiva e la resilienza sono determinati per il benessere emotivo delle studentesse e degli studenti, oltre che i principali fattori in grado di garantire una vista sociale e digitale sana.
Obiettivi	<p>“Regolazione emotiva e resilienza” è il titolo della prima lezione del modulo sul Benessere Emotivo. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la regolazione emotiva e la resilienza tra i giovani insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare tipi diversi di emozioni ○ Esprimere le proprie emozioni ○ Adottare strategie positive di regolazione emotiva ○ Gestire le proprie emozioni
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Distinguere tipi diversi di emozioni ○ Conoscere i vari elementi che compongono le emozioni (ad esempio, esperienze soggettive, reazioni psicologiche, ecc.) ○ Riconoscere le emozioni altrui ○ Conoscere le strategie adattive positive e negative ○ Familiarizzare con il concetto di consapevolezza di sé e di autocontrollo <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare e valutare le loro esperienze emotive ○ Esprimere le emozioni in modo sano ○ Immedesimarsi nelle altre persone ○ Mettere in pratica le strategie e le tecniche di regolazione emotiva (ad esempio, rilassamento guidato e meditazione) <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Maggiore consapevolezza emotiva ○ Empatia ○ Adozione di strategie di regolazione emotiva positive ○ Resilienza
Attività formative	<p>1. A. Introduci il seguente test sui sentimenti in classe, metti in pausa il video se hai bisogno di più tempo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IYCdGY4g3yc</p>

Quante ne hanno indovinate le studentesse e gli studenti?

B. Creare una ruota delle emozioni può essere utile per comprendere il modo in cui ci sentiamo. Stampa la ruota delle emozioni e distribuisci le fotocopie alle studentesse e agli studenti:

<https://childhood101.com/wp-content/uploads/2016/03/My-Emotions-Wheel-v2.pdf>

- Spiega ciascuna emozione presentata all'interno della ruota. Secondo le studentesse e gli studenti cosa significano queste emozioni: felicità, tristezza, rabbia, paura, ecc.?
- Chiedi a chiunque lo desideri di condividere un episodio in cui si è sentito felice, triste, arrabbiato, impaurito, ecc.
- Domanda alle studentesse e agli studenti di disegnare un'immagine corrispondente a ciascuna emozione in ogni sezione della ruota. Posso disegnare una immagine, dei volti o semplicemente colorare la sezione del colore che secondo loro rappresenta meglio quella emozione.

C. Avvia una discussione in classe riguardante le principali emozioni e spiega come tutte le emozioni abbiano la loro utilità, persino quelle più difficili e travolgenti. Poni alle studentesse e agli studenti le seguenti domande:

- Come si comporta il nostro corpo quando ci sentiamo felici, tristi, arrabbiati, spaventati, ecc.? (ad esempio, quando abbiamo paura il battito del nostro cuore aumenta e il nostro respiro è più rapido del solito)
- Quali espressioni assume il nostro volto quando ci sentiamo felici, tristi, arrabbiati, spaventati, ecc.? (ad esempio, quando siamo arrabbiati assumiamo una espressione accigliata e stringiamo i denti)
- In che modo cambia la nostra voce quando ci sentiamo felici, tristi, arrabbiati, spaventati, ecc.? (ad esempio, quando siamo tristi tendiamo ad abbassare il tono della voce e a parlare più lentamente)

2. A. Prepara delle strisce di carta in cui vi sono descritti alcuni scenari. Piegale e mettile in una ciotola, serviranno per dare alcuni suggerimenti. Potresti dovere ripetere lo stesso scenario in più strisce in base al numero di studentesse e studenti. Crea delle coppie e invita ciascuna coppia a prendere uno scenario a caso dalla ciotola. Chiedi ai membri della coppia di svolgere il gioco di ruolo due volte, in modo tale da permettere a entrambi i membri di sperimentare il ruolo della "vittima".

- Tuo fratello ha preso senza il tuo permesso il tuo tablet.
- Sei nei guai perché la tua compagna o il tuo compagno di classe ha detto all'insegnante che hai fatto qualcosa di sbagliato.



- Vorresti giocare in una squadra sportiva ma non ti consentono di prendervi parte.
- La tua compagna o il tuo compagno di classe non ti ha invitato alla festa per il suo compleanno e hai scoperto della festa attraverso le foto pubblicate online.
- Una delle tue compagne o uno dei tuoi compagni di classe ti chiama con dei soprannomi offensivi.
- I tuoi genitori ti chiedono di occuparti di alcuni lavori domestici ma la sola cosa che vorresti fare è giocare online.
- La tua migliore amica o il tuo migliore amico rivela un tuo segreto a un'altra persona.

B. Adesso riunisci le studentesse e gli studenti in 2 o 3 gruppi e chiedi loro di lavorare insieme utilizzando la Jamboard¹ di Google per rispondere alle seguenti domande attraverso i post-it.

- Come ti sei sentita/o in questa situazione (chiedi alle studentesse e agli studenti di usare delle parole descrittive delle loro emozioni)? Valuta da 0 a 10 l'intensità dell'emozione che hai provato.
- Se ti trovassi in questa situazione cosa faresti per sentirti meglio?

C. Quando tutti i gruppi avranno risposto alle domande, avvia una discussione di gruppo in classe basandoti su queste domande:

- Tutte e tutti hanno pensato alla stessa emozione nella medesima circostanza? (ad esempio, alcune o alcuni potrebbero essersi sentiti più tristi o delusi invece che arrabbiati o sconvolti e vice versa)
- Erano tutte e tutti d'accordo sull'intensità delle emozioni provate? (ad esempio, persone diverse potrebbero reagire in modi diversi nella stessa situazione in base al modo in cui pensano o interpretano quanto successo)
- Quali sono state le strategie adattive positive (accettare la situazione, parlare con qualcuno di quanto accaduto, distrarsi pensando ad altro) e negative (urlare, colpire l'altra persona, rompere oggetti, incolparsi) che le studentesse e gli studenti hanno adottato? Sintetizzate e offri loro qualche suggerimento (controllare il respiro, cercare di mantenere la calma, ecc.).

3. A. Spiega loro che la capacità di controllare le proprie emozioni in modo costruttivo consente di sentirsi meglio con noi stessi (autostima) e di sviluppare un'idea positiva del futuro (ottimismo). L'autocontrollo riguarda la consapevolezza di sé e la capacità di gestire le proprie emozioni, evitando che siano queste a controllarci.

¹ <https://jamboard.google.com/>



	<p>B. Invita le studentesse e gli studenti a sedersi in una posizione comoda e a chiudere i loro occhi mentre presenti loro una breve sessione guidata di meditazione e di visualizzazione per aiutarli a rilassarsi. Metti in sottofondo questi brani musicali:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA</p> <p>Quando la musica comincia a suonare, leggi alla classe la storia seguente (“Emozioni Forti & la Bella Libellula”) la quale guiderà l’esercizio di meditazione delle studentesse e degli studenti:</p> <p>https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-beautiful-dragonfly/</p> <p>Utilizza un tono basso della voce e rispetta le opportune pause durante la lettura. Potrebbe essere utile esercitarsi prima nella lettura della storia con in sottofondo la musica al fine di assicurarsi che il proprio ritmo di lettura non superi o duri meno del brano.</p> <p>C. Al termine della meditazione guidata chiedi a ogni studentessa e studente di descrivere con una parola il modo in cui si sentono.</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, condivisione di idee e sentimenti, cooperazione, empatia, ascolto attivo, comunicazione in modo efficace) ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti) ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Autoriflessione e consapevolezza di sé ○ Autocontrollo ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (test online, video su YouTube, Jamboard di Google) ○ Apprendimento realizzato attraverso l’uso di giochi o videogiochi ○ Attività artistiche ○ Gruppi di discussione ○ Giochi di ruolo ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo ○ Apprendimento esperienziale
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pennarelli colorati ○ Strisce carta riportanti gli scenari per svolgere il gioco di ruolo ○ Penne ○ Ciotola ○ Jamboard

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Proiettore (facoltativo) ○ Casse acustiche per riprodurre il brano musicale (facoltativo)
Schede	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scheda: “La ruota delle Emozioni”
Durata	45 minuti

Lezione 2

Titolo	Autostima
Descrizione	<p>Lo sviluppo dell'autostima è un processo che comincia durante l'infanzia e procede nel corso dell'età adulta di una persona. L'autostima è anche un concetto associato a diversi fattori psicologici, fisici e interpersonali. Sebbene i social media possano contribuire allo sviluppo della fiducia in se stessi delle bambine e dei bambini attraverso lo scambio di interazioni positive con gli altri, il loro utilizzo inappropriato o eccessivo può portare al risultato opposto. Sono molti i giovani che faticano a sviluppare un sano senso di autostima (senza sopravvalutarsi né sottovalutarsi) a causa delle immagini spesso poco realistiche che vedono online le quali influenzano significativamente il modo in cui loro si percepiscono. L'autostima è direttamente connessa al benessere emotivo che, a sua volta, è fondamentale affinché le studentesse e gli studenti possano vivere una sana vita sociale e digitale.</p>
Obiettivi	<p>L'autostima è al centro di questa seconda lezione del modulo Benessere Emotivo. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere l'autostima tra i giovani insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendere come i social media possano danneggiare il senso di autostima di una persona ○ Risollevarsi dopo avere ricevuto critiche o feedback negativi ○ Valorizzare i propri punti di forza ○ Adottare una prospettiva positiva attraverso cui immaginare se stessi e gli altri
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Familiarizzare con i concetti di fiducia in se stessi e autostima ○ Riconoscere che il proprio vero sé e la vita di tutti i giorni non possono essere accuratamente riflessi nei loro post sui social media ○ Comprendere l'inutilità di valutare se stessi effettuando dei paragoni online ○ Imparare a tutelare la propria autostima online <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Adottare un approccio critico per interpretare i contenuti a cui accedono online ○ Accedere a contenuti online sani ed evitare quelli che danneggiano la loro fiducia in se stessi ○ Risollevarsi dopo avere ricevuto critiche o feedback negativi (ad esempio, attraverso il dialogo e l'autoriflessione) ○ Confrontarsi in modo sano (con se stessi, i risultati ottenuti, le proprie prestazioni, ecc.) ○ Avere un'immagine di sé positiva ma realistica <p>Atteggiamenti</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Valorizzazione dei propri punti di forza e comprensione delle proprie debolezze ○ Sana autostima ○ Resilienza
Attività formative	<p>1. A. Riproduci i seguenti video in classe:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aCPvc2qp08E</p> <p>Questi video sono stati creati da una organizzazione che lotta contro il bullismo chiamata “<i>Ditch the Label</i>”. Il primo presenta alcune delle “<i>Insta Lie</i>” (bugie per costruire una immagine di sé sui social media) più comuni condivise sui social media che trasmettono una immagine falsa di come è realmente la propria quotidianità, comunicando una perfezione che mira a suscitare invidia e ammirazione negli altri. Il secondo video mostra invece come il confrontarsi con le immagini condivise sui social media possa influenzare negativamente il proprio benessere mentale. Nell’Allegato 1 le educatrici e gli educatori possono trovare le trascrizioni dei post mostrati nei video, in modo tale da poterne spiegare i contenuti alle studentesse e agli studenti.</p> <p>B. Avvia una discussione in classe riguardo all’impatto dei social media sull’immagine che ogni persona costruisce di sé e sulla propria autostima. Poni alle studentesse e agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I post che le persone pubblicano sui propri social media rispecchiano in modo accurato la loro reale vita quotidiana? (ad esempio, i post rappresentano solo dei momenti estratti dalla vita quotidiana di una persona, non mostrano l’intera vita di quella persona, pertanto è possibile decidere di mostrare solo dei momenti perfetti distorcendo la realtà, oppure si potrebbe riflettere sulla cultura delle celebrità e delle/degli influencer, ecc.) ○ I post che le persone pubblicano sui propri social media rispecchiano in modo accurato la loro identità? (ad esempio, le persone cercano di presentare la versione migliore di se stessi online, tuttavia si tratta di una versione non realistica, poiché possono essere scattate diverse foto prima di scegliere quella migliore e venirci applicati numerosi filtri prima della sua pubblicazione – anche ciò che le persone dicono e fanno nella realtà può essere diverso da ciò che viene condiviso sui social, ecc.) ○ In che modo i post che le persone pubblicano sui social media e le relative reazioni possono influenzare l’autostima di una persona? (ad esempio, le persone si domandano se vanno bene così per come sono e se le loro vite sono perfette come quelle degli altri, effettuando dei paragoni con gli altri che causano loro un calo di autostima e di rispetto



verso se stesse, mettendo in discussione il proprio valore, e possono cominciare a sentirsi depresse, ecc.)

- In che modo i post che le persone pubblicano sui social media e le relative reazioni possono influenzare le loro relazioni con le altre persone? (ad esempio, possono avvertire la pressione delle proprie coetanee e dei propri coetanei, peer pressure o la FOMO, ovvero paura di essere tagliati fuori, possono incontrare delle difficoltà nell'interagire genuinamente con gli altri e nel creare relazioni oneste e significative)
 - È davvero importante confrontarsi con ciò che si vede online? (ad esempio, le persone potrebbero perdere una considerevole quantità di energie nell'effettuare questi paragoni, dal momento che le opportunità per farlo online sono infinite, e sentirsi invidiose, risentite o infelici)
 - In che modo una persona può conservare una immagine positiva di sé e proteggere la propria autostima online? (ad esempio, è costruttivo confrontarsi con se stessi, analizzando i propri obiettivi, le prestazioni passate e i progressi compiuti, controllare le notizie e scegliere di consumare contenuti sani ed edificanti, evitando di seguire quelli che possono danneggiare la propria autostima)
2. A. Chiedi a due studentesse o studenti se hanno voglia di svolgere un gioco di ruolo davanti al resto della classe in cui dovranno trattarsi in modo scortese! Un membro della coppia dovrà insultare l'altro usando dei termini offensivi e facendo dei commenti che sarebbe meglio che fossero inventati/falsi (ad esempio, sei una persona pigra, stupida, irresponsabile, ecc.). L'altra persona dovrà mettersi sulla difensiva e rispondere anch'essa con insulti o gridando.
- B. Chiedi alle studentesse e agli studenti che hanno assistito al gioco di ruolo come si sono sentiti e se credono che questo reciproco insultarsi e criticarsi abbia portato a qualche risultato. Sottolinea come nella maggior parte dei casi questo genere di scambi degeneri in aggressività e negatività, portando la persona che aggredisce l'altra a ottenere sempre maggiore potere nella discussione, e danneggi l'altrui autostima.
- C. Adesso chiedi alla stesa coppia di studentesse e studenti di ripetere l'attività, questa volta però la persona criticata utilizzerà la tecnica del *fogging*². Questa tecnica (detta anche "annebbiamento") promuove il dialogo e riduce la tensione. Quando la si utilizza, la persona che se ne avvale assorbe le critiche senza attaccare a propria volta. Quindi, questa volta, la studentessa o lo studente attaccato semplicemente accetterà le

²<https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/567/The-Fogging-Technique.aspx>

critiche, indipendentemente dal fatto che le ritenga vere o meno, rispondendo ad esempio in questo modo:

- Interessante!
- Hmm, ci devo riflettere.
- Lo pensi davvero?
- Qualche volta faccio/dico così.
- Forse non hai tutti i torti.

D. Avvia una discussione di gruppo per raccogliere le riflessioni delle studentesse e degli studenti in merito a questa interazione. Solitamente la persona che attacca non riesce più a pensare a degli insulti da dire all'altra persona e si ritira poiché diventa estenuante e noioso insultare qualcuno che resta calmo. Spiega alle studentesse e agli studenti che l'utilizzo di questa tecnica non porta ad arrendersi ma a riconoscere che potrebbe esserci del vero nelle critiche che l'altra persona sta comunicando. Chiedi alle studentesse e agli studenti di riflettere sul modo in cui potrebbero utilizzare la tecnica del *fogging* in situazioni di vita reale.

3. A. Raggruppa le studentesse e gli studenti in coppie e invitali a lavorare insieme a un documento Google condiviso. Ciascun membro della coppia deve condividere con l'altro una propria esperienza di vita o una storia di cui va fiero. Quando ogni studentessa e studente racconta la sua storia, l'altro membro della coppia deve scrivere spontaneamente le prime 3 qualità, punti di forza, talenti o caratteristiche che riconosce nella propria compagna o compagno in base al racconto che ascolta (ad esempio, intelligente, generosa/o, assertiva/o). Le studentesse e gli studenti devono scrivere queste 3 qualità in un documento Google destinato alla coppia da potere leggere una volta terminato il racconto.

B. Invita le studentesse e gli studenti a formare un cerchio in piedi. Tutte e tutti a turno presenteranno i principali punti di forza della propria coppia e sceglieranno quello che apprezzano di più dell'altra persona.

C. Avvia una discussione in gruppo per discutere i seguenti punti:

- Come ti sei sentita/o quando hai ascoltato la tua compagna o il tuo compagno elencare gli aspetti che di te apprezza di più?
- È stato facile o difficile individuare le caratteristiche positive dell'altra persona?
- Eri consapevole di queste tue caratteristiche positive che la tua compagna o il tuo compagno ha individuato?
- In che modo queste caratteristiche influenzano la tua fiducia in te stessa/o?
- Possono influenzare anche la tua autostima? (spiega alle studentesse e agli studenti la differenza tra fiducia in se



	<p>stessi e autostima: la prima si basa sui traguardi raggiunti , l'altra sull'incondizionata accettazione di sé e amor proprio)</p> <p>D. Invita le studentesse e gli studenti a tornare al loro posto. Chiedi loro di individuare la caratteristica o la qualità (delle 3 che sono state condivise, compresa quella apprezzata particolarmente dalla propria compagna o compagno) che preferiscono di se stessi (in totale assenza di giudizio). Domanda alle studentesse e agli studenti di scrivere nello stesso documento Google i loro nomi accanto a una frase o una o più parole che esprimono questa loro caratteristica positiva oppure di rappresentarla utilizzando elementi grafici e disegni in Disegni Google. Inoltre, l'elenco delle caratteristiche delle studentesse e degli studenti, le frasi o le parole e i loro disegni possono essere utilizzati per creare un cartellone da appendere in classe!</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Competenze sociali (ad esempio, l'ascolto attivo, la comunicazione efficace, la condivisione, la cooperazione, l'empatia) ○ Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti) ○ Autocontrollo ○ Fiducia in se stessi ○ Rapacità decisionale ○ Autostima ○ resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (Video su YouTube, Documenti Google, Disegni Google) ○ Gruppi di discussione ○ Giochi di ruolo ○ Apprendimento esperienziale ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo ○ Apprendimento socio-emotivo ○ Attività artistiche
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici
Schede	–
Durata	45 minuti

Allegato 1: Sottotitoli del Video su YouTube

1. Stai vivendo una Insta Lie? Social Media Vs. Realtà

0:20 Sophie

Buongiorno!!!#misonosvegliatacosì

0:40 Chris

30km percorsi in bici! #stiledivitasanoeattivo #scalata #vitadaciclista

1:02 Becky M.

Come sapersi organizzare! #scrivaniainordinementeinordine #motivazioneprofessionale

1:21 James

Una colazione super salutare! Un nuovo me! #dietadepurativa #piùbuonodiquellochesembra

1:39 Michael

Questioni di stile #selfiespontaneo #alprimoscatto

1:56 Annie

Amo trascorrere il tempo con i miei amici x #beimomenti #sorrisi #miglioriamici

2:17 Lydia

Mi aspetta una grande serata!!!

Jason

Splendida!

Harriet

Favolosa :)

2:50 Sophie

Ooooooh ♥ il mio uomo xxx #relazionedasogno #ilmioesoro

2. Perché il confronto con i social media ti rende infelice

0:08

Piace a 3.009 persone

#unaltrogiornoinparadiso #vitadaspiaggia #oceano #vivoqui

0:18

#solocosebelle #moda #stile #bellezza 😊😊😊

0:19

Samantha

Londra

Piace a 1 persona

#solocosebelle #moda #stile #bellezza 😊😊😊



0:20

Alison

Myrtle Beach

Piace a 26 persone

Adoro l'estate!

#vitadaspiaggia

#felice

0:23

Sifesteggia!

0:30

Mi manchi!!!

0:36

Commenti

lisa29: Grande!

kika_1: sembra favoloso!

Sam: Fantastico! Se mi segui, ti seguio anche io!

0:52

Piace a 838 persone

Atmosfera estiva!

#gioiadvivere #stiledivitasano

#informa #naturale

#stile #amore

1:00

Piace a 319

Adorabile!!!

#cuccioli

#cucciolicongliocchiali

#ilcanemiglioredelmondo

1:05

Piace a 23

Super comodo!

#unmondodicarlino

#carlinoconfelpa

#vitadacarlino



1:12

Piace a 4 persone

#seguitemi

#tagsforlikes (metti il tag per ricevere “mi piace”)

#likes4likes (metti “mi piace” per ricevere “mi piace”)

#Follow4Follow 🤔🤔🤔 (seguimi per farti seguire)

1:21

Cameron_178

Piace a 1.009 persone

Adoro il mio nuovo giocattolino!

#macchinadasogno

1:27

William

Piace a 802 persone

Se qualcuno mi cerca sono in viaggio in splendida compagnia!

1:45

È un match (Tu e un altro utente siete compatibili)! Hai un nuovo messaggio!

-Adoro la tua foto!

-Grazie, anche la tua è niente male!

-Sei libera? Sono in città.

-Tra poco lo sarò!



Lezione 3	
Titolo	Trovare uno scopo nella vita
Descrizione	L'aver degli obiettivi nella vita contribuisce alla percezione del suo scopo e ciò è fondamentale per i giovani in quanto permette loro di sentirsi importanti e di fare parte di qualcosa. Se non si possiede uno scopo nella vita o degli obiettivi da raggiungere i giovani possono sentirsi persi e sopraffatti da una moltitudine di emozioni. Essere in grado di incoraggiare i giovani a trovare il proprio posto all'interno della loro famiglia, gruppo di amici e comunità può aiutarli a comprendere il senso del mondo che li circonda e delle proprie emozioni.
Obiettivi	<p>“Trovare uno scopo nella vita” è il titolo della terza lezione del Modulo sul Benessere Emotivo. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la capacità dei giovani di fissare degli obiettivi e di scoprire il senso della propria vita insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare obiettivi raggiungibili ○ Impegnarsi per raggiungere i loro obiettivi ○ Ad adottare un atteggiamento positivo nella ricerca del proprio scopo nella vita ○ Tenere alta la propria motivazione nel raggiungere i propri obiettivi e definire il loro scopo nella vita
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Valorizzare l'importanza di trovare uno scopo nella vita (ad esempio, soddisfazione personale, stabilità, capacità decisionale, ecc.) ○ Comprendere che le azioni che ciascuno compie hanno una loro importanza e possono avere delle conseguenze (ad esempio, l'effetto farfalla) <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fissare obiettivi appropriati e impegnarsi per raggiungerli (ad esempio, individuare gli obiettivi a breve termine, nutrire delle aspettative realistiche, monitorare il progresso) ○ Manifestare atteggiamenti e abilità che permettano di dare un senso alla propria vita (ad esempio, esplorare interessi, essere attivi, fare autoriflessione, auto-motivarsi, accettare le critiche degli altri, perseverare, ecc.) <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Disponibilità all'autoriflessione e creazione di progetti personali ○ Consapevolezza del proprio scopo nella vita e dei propri valori e obiettivi

1. A. Cosa si intende per “trovare uno scopo nella vita”?

La prima cosa che occorre considerare quando si lavora con i giovani nella definizione dei loro obiettivi e del loro scopo nella vita è naturalmente capire cosa si intenda per “scopo nella vita”. La percezione di questo scopo è mutevole e si adatta ai cambiamenti che hanno luogo con il tempo e con lo sviluppo di esperienze personali. Guarda il seguente video e mostralo per spiegare in che modo persone di tutte le età scoprono e descrivono diversi scopi nella propria vita.

<https://www.youtube.com/watch?v=mK66az43EOI>

Crescendo il nostro scopo può cambiare e focalizzarsi principalmente sugli obiettivi che desideriamo raggiungere o cambiare.

B. Per facilitare la comprensione da parte dei giovani è possibile presentare loro alcuni esempi della propria esperienza personale che hanno originato la percezione di uno specifico scopo nella vita. Condividi con le studentesse e gli studenti i sogni che avevi, come sono cambiati e li hai realizzati. Ciò permetterà loro di acquisire una prospettiva reale e personale su cosa si intende per scopo nella vita. Una volta compresa il significato, invitali a partecipare a una discussione in classe in cui le studentesse e gli studenti avranno l'opportunità di riflettere e condividere le proprie idee in merito a quello che credono sia attualmente il proprio scopo. Le loro risposte non devono essere complesse ma devono esprimere gli obiettivi che attualmente tentano di raggiungere, come ad esempio andare bene a scuola, rendere felici le proprie sorelle e/o fratelli, ecc. Le risposte più complesse verranno fornite successivamente, quando svilupperanno il proprio scopo nella vita attraverso la definizione più precisa dei loro obiettivi. Tuttavia, prima di passare alle risposte più complesse, incoraggia la riflessione delle studentesse e degli studenti distribuendo loro la scheda di seguito riportata “I Miei Valori”

C. Quando tutte le studentesse e gli studenti avranno finito di condividere le proprie idee su quello che ritengono essere il loro scopo nella vita, occorrerà capire perché questo scopo è importante per loro e in che modo rende loro stessi importanti. È molto facile per i giovani sentirsi inadeguati e poco importanti, tuttavia ciò non accade quando si pensa all'effetto farfalla, secondo cui perfino il minimo cambiamento o azione può innescare una serie di effetti concatenati capaci di cambiare completamente un risultato. Il ruolo delle studentesse e degli studenti è quindi estremamente importante e può produrre altrettanti effetti concatenati.

Per favorire la riflessione delle studentesse e degli studenti sull'impatto che le loro azioni possono avere, domanda loro di



ponderare sulle seguenti domande in gruppi e carica le loro risposte su [Jamboard](#).

- C'è qualcosa che fai che rende felice un'altra persona?
- Conosci qualcosa che potresti insegnare a qualcun altro?
- Come pensi che si sentano le altre persone, ad esempio le tue amiche o i tuoi amici, quando trascorrete del tempo insieme?
- C'è qualcosa al mondo che vorresti cambiare?
- Cosa potresti fare oggi per aiutare un'altra persona?

2. Fissare i tuoi obiettivi e definire il tuo scopo nella vita

Per preparare le studentesse e gli studenti a individuare o creare il proprio scopo nella vita, incoraggiali a riflettere su quali potrebbero essere i loro obiettivi. I loro obiettivi, infatti, influenzeranno il loro scopo generale mentre si impegnano a raggiungerli. Segui queste fasi per aiutare le studentesse e gli studenti a definire i loro obiettivi:

A. Riflettere e scegliere un obiettivo importante

Chiedi alle studentesse e agli studenti di pensare a ciò che vorrebbero ottenere, ovvero a obiettivi che siano raggiungibili, sebbene non troppo facilmente. Per ispirarli, domanda loro di riflettere sulla loro attuale situazione o di pensare ai loro passatempi e di considerare il tipo di sviluppo che vorrebbero raggiungere. Potrebbero desiderare di concludere l'anno scolastico con dei buoni risultati o di cominciare a interessarsi a un nuovo passatempo o di migliorare le proprie competenze nello svolgimento di quello a cui si interessano attualmente.

B. Come raggiungere l'obiettivo?

Quando il loro obiettivo sarà stato individuato, le studentesse e gli studenti dovranno creare un piano per raggiungere il loro obiettivo. Numerosi modelli per pianificare e raggiungere i propri obiettivi possono essere consultati cliccando sul seguente sito Internet i quali possono essere scaricati o modificati al computer! Le studentesse e gli studenti dovranno semplicemente seguire le linee guida indicate nei modelli.

<https://www.dailyteachingtools.com/free-graphic-organizers-s.html>

Altrimenti, può essere utilizzata la scheda sulla definizione degli Obiettivi SMART di seguito riportata.

3. Condividere e raccontare!

Quando le studentesse e gli studenti avranno compilato e completato i loro piani per raggiungere i loro obiettivi, chiedi loro di condividere con il resto della classe gli obiettivi che hanno individuato e le strategie per raggiungerli. Questa attività non solo rappresenta un'occasione per lasciarsi ispirare da idee che



	<p>potrebbero non avere considerato ma anche per condividere con gli altri il proprio obiettivo. La condivisione può incoraggiare a raggiungere realmente i propri obiettivi, grazie anche alla motivazione data dal supporto delle compagne e dei compagni. Dopo questa fase di reciproca presentazione degli obiettivi, per le studentesse e gli studenti è arrivato il momento di cominciare! Invitali a portare a casa con sé il loro piano e a posizionarlo in un punto in cui loro possano vederlo ogni giorno, ad esempio sul frigorifero o uno stipetto in cucina. In questo modo le studentesse e gli studenti ricorderanno a se stessi quale obiettivo desiderano raggiungere e quale senso intendono dare alla loro vita!</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, cooperazione, ascolto attivo, partecipazione, lavoro di gruppo) ○ Capacità comunicative ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Autoriflessione ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Autocontrollo ○ Consapevolezza di sé
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (Video su YouTube, Google Jamboard, risorse online) ○ Gruppi di discussione ○ Creazione di piani/progetti ○ Apprendimento collaborativo
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Penne ○ Fogli di carta ○ Jamboard ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Casse acustiche (per la riproduzione dei video)
Schede	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scheda: "I Miei Valori" ○ Scheda: "Obiettivi SMART"
Durata	45 minuti














Scheda: I Miei Valori

Questa scheda è stata pensata per aiutarti a stabilire l'importanza che hanno diverse cose nella tua vita.

La comprensione della loro importanza può guidarti verso la scoperta del tuo scopo nella vita e delle aree in cui potresti volere migliorare!

Riempi gli spazi vuoti da sinistra verso destra in base all'importanza che attribuisce a ciascun obiettivo riportato. Se ritieni che qualcuno di essi non sia importante per te, non riempire nessun riquadro, se invece credi che abbia una minima importanza, riempi solo un riquadro, se pensi sia importante, riempi due, se invece ha una importanza fondamentale per te, riempi tutti i tre riquadri!

= Molto importante
 = Importante
 = Poco importante
 = Non importante

Andare bene a scuola				
Essere brava/o nello sport				
Essere una/un buona/o amica/o				
Sapere parlare bene in pubblico				
Essere una brava persona				
Essere una persona rispettosa				
Diventare brava/o nel lavoro dei miei sogni				
Sapere aiutare gli altri				
Impegnarmi nella tutela dell'ambiente				
Prendermi cura della mia famiglia				
Distinguermi nelle discipline artistiche				
Fare nuove scoperte ed esplorare				
Essere ricca/o e famosa/o da grande				















Scheda: Obiettivi SMART

<p>S – Specific / Specifico Qual è il tuo obiettivo?</p>	
<p>M – Measurable / Misurabile Come pensi di misurare il raggiungimento del tuo obiettivo?</p>	
<p>A – Attainable / Raggiungibile Il tuo obiettivo è realistico?</p>	
<p>R – Relevant / Pertinente Vale la pena perseguire il tuo obiettivo?</p>	
<p>T – Time / Definito nel tempo Definisci una scadenza entro cui raggiungere l'obiettivo.</p>	

Modulo 2	
Titolo	Benessere Sociale
Descrizione	<p>Questo modulo riguarda l'importanza del benessere sociale nel condurre uno stile di vita digitale sano. Le competenze comunicative e relazionali sono estremamente importanti ai fini di una comunicazione efficace di pensieri, desideri ed esigenze che ha luogo nell'ambito di interazioni online e offline. Sebbene le persone possano avere dei valori diversi dai propri e avere vissuto esperienze altrettanto diverse, l'empatia, l'accettazione e il rispetto sono gli elementi costitutivi per una sana e soddisfacente relazione con gli altri. Anche la definizione di appropriati confini è una parte essenziale di una sana relazione, dato che la loro violazione può sovente verificarsi, specialmente nel mondo digitale (cyberbullismo, violenza, aggressioni e vittimizzazione online).</p> <p>Le tre lezioni che compongono il Modulo 2 sono di seguito elencate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Comunicazione interpersonale 5. Diversità e relazioni sane 6. Violazioni e confini
Obiettivi	<p>Al termine delle tre lezioni del Modulo 2, le studentesse e gli studenti saranno in grado di:</p> <p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere il contributo delle competenze relazionali nello sviluppare relazioni significative ○ Comprendere il ruolo della comunicazione verbale e dell'uso di un linguaggio appropriato nelle comunicazioni online ○ Acquisire consapevolezza dell'importanza della comunicazione non verbale ○ Conoscere la differenza tra la comunicazione formale e informale ○ Sapere utilizzare gli strumenti digitali in modo appropriato per facilitare il processo comunicativo ○ Comprendere il valore della diversità e delle relazioni inclusive ○ Acquisire conoscenze in merito a valori ed esperienze diverse ○ Riconoscere le buone pratiche e codici di condotta appropriati, nel rispetto dell'inclusione sociale e della diversità ○ Conoscere il linguaggio inclusivo e i modi per comunicare in modo rispettoso ○ Distinguere tra i vari tipi di confini ○ Comunicare in modo appropriato i propri confini



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere i confini stabiliti dalle altre persone ○ Conoscere le strategie adattive <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comunicare in modo efficace ○ Praticare la comunicazione interpersonale ○ Utilizzare gli strumenti digitali in situazioni comunicative diverse nel modo appropriato ○ Esprimersi in modo chiaro in situazioni comunicative informali e formali, online e offline ○ Accettare e accogliere le diverse esperienze e opinioni altrui ○ Adottare comportamenti relazionali appropriati ○ Mettersi nei panni delle altre persone ○ Individuare i propri valori e confini ○ Riconoscere e gestire le violazioni dei propri confini nei giochi di ruolo ○ Definire dei sani confini nelle relazioni con gli altri <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Adozione di efficaci strategie di comunicazione interpersonale ○ Utilizzo delle tecnologie digitali in diverse situazioni comunicative in modo appropriato ○ Gestione del proprio atteggiamento di comunicazione non verbale ○ Valorizzazione e accettazione della diversità ○ Istituzione di relazioni sane ○ Empatia ○ Adozione di strategie positive per comunicare con gli altri ○ Gestione delle violazioni dei confini delle relazioni ○ Tutela dei confini personali e rispetto di quelli degli altri
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali ○ Fiducia in se stessi e autostima ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Competenze comunicative efficaci ○ Intelligenza emotiva ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Autoriflessione e consapevolezza di sé ○ Autocontrollo ○ Resilienza
Livello di istruzione	Istruzione primaria
Fascia di età	6-12 anni

Numero di lezioni e durata	3 Lezioni, 45 minuti ciascuna																					
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (PowerPoint, Google Search/Jamboard/Slides, Prezi, YouTube, Mentimeter.com, kialo-edu.com, Kahoot) ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici (ad esempio, tablet, smartphone, computer) ○ Proiettore (optional) ○ Lavagna a fogli mobili/Lavagna tradizionale/Lavagna digitale interattiva ○ Pennarelli colorati ○ Fogli di carta ○ Penne ○ Forbici ○ Hula hoop ○ Schede e modelli stampati 																					
Valutazione	<p>1. Valuta lo sviluppo delle competenze delle studentesse e degli studenti in base alla seguente scala di valutazione da 1 (<i>insufficiente</i>) a 4 (<i>consolidato</i>):</p> <div style="text-align: center;"> <table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="font-size: 2em; padding-right: 10px;">4</td> <td style="text-align: center; padding-right: 10px;"></td> <td style="padding: 0 10px;"><i>Competenza consolidata</i></td> </tr> <tr><td colspan="3" style="border-top: 1px solid black; height: 5px;"></td></tr> <tr> <td style="font-size: 2em; padding-right: 10px;">3</td> <td style="text-align: center; padding-right: 10px;"></td> <td style="padding: 0 10px;"><i>Competenza avanzata</i></td> </tr> <tr><td colspan="3" style="border-top: 1px solid black; height: 5px;"></td></tr> <tr> <td style="font-size: 2em; padding-right: 10px;">2</td> <td style="text-align: center; padding-right: 10px;"></td> <td style="padding: 0 10px;"><i>Competenza sufficiente</i></td> </tr> <tr><td colspan="3" style="border-top: 1px solid black; height: 5px;"></td></tr> <tr> <td style="font-size: 2em; padding-right: 10px;">1</td> <td style="text-align: center; padding-right: 10px;"></td> <td style="padding: 0 10px;"><i>Competenza insufficiente</i></td> </tr> </table> <p>https://www.history-tourist.com/</p> <p>.... Fiducia in se stessi (ad esempio, consapevolezza dei propri punti di forza e debolezza, credere in se stessi, comunicare assertivamente)</p> <p>.... Capacità decisionale (ad esempio, capacità di individuare un problema e di impegnarsi per trovare le soluzioni possibili)</p> <p>.... Competenze sociali (ad esempio, sapere condividere idee e sentimenti, cooperare, provare empatia, lavorare in gruppo)</p> </div>	4		<i>Competenza consolidata</i>				3		<i>Competenza avanzata</i>				2		<i>Competenza sufficiente</i>				1		<i>Competenza insufficiente</i>
4		<i>Competenza consolidata</i>																				
3		<i>Competenza avanzata</i>																				
2		<i>Competenza sufficiente</i>																				
1		<i>Competenza insufficiente</i>																				

- Competenze comunicative (ad esempio, ascolto attivo, comunicare in modo efficace)
- Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti)
- Capacità di pensare in modo creativo
- Capacità di pensare in modo critico
- Autoriflessione/consapevolezza di sé
- Autocontrollo/autoregolazione emotiva

Aree in cui le studentesse e gli studenti possono migliorare:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Valuta il Modulo: Benessere Sociale attribuendo un punteggio che va da 1 (punteggio minimo) a 4 (punteggio massimo) in termini di:

- Chiarezza
- Utilità
- Tempo a disposizione
- Attenzione ai bisogni delle studentesse e degli studenti
- Impiego di strumenti e risorse informatiche
- Impiego di metodologie appropriate e varie
- Raggiungimento degli obiettivi formativi

Suggerimenti per migliorare ulteriormente i materiali:

.....

.....

.....

.....

.....



Lezione 1	
Titolo	Comunicazione interpersonale
Descrizione	La comunicazione interpersonale è estremamente importante ai fini della comunicazione efficace di pensieri, desideri ed esigenze. I giovani interagiscono sempre più spesso sia offline sia online. Le tecnologie digitali permettono loro di connettersi e di interagire con gli altri e di presentare ed esprimere le loro opinioni in una pluralità di modi. La comunicazione interpersonale è essenziale affinché i giovani imparino a comunicare in modo efficace, sicuro e rispettoso sia online che offline.
Obiettivi	<p>“Comunicazione interpersonale” è il titolo della prima lezione del modulo sul Benessere Sociale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la comunicazione interpersonale tra i giovani insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendere i principali concetti su cui si basa la comunicazione interpersonale efficace ○ Utilizzare in modo appropriato i diversi strumenti digitali per comunicare ○ Esprimersi in modo sicuro e rispettoso ○ Applicare l’ascolto attivo e adottare un atteggiamento pro-sociale quando comunicano con altre persone
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere il contributo delle competenze relazionali nello sviluppare relazioni significative (ad esempio empatia, solidarietà, fiducia, rispetto, accettazione, ecc.) ○ Comprendere il ruolo della comunicazione verbale e dell’uso di un linguaggio appropriato nelle comunicazioni online (ad esempio, scarso utilizzo della punteggiatura o rispetto della grammatica, la formulazione delle frasi come fonte di fraintendimenti, ecc.) ○ Acquisire consapevolezza dell’importanza della comunicazione non verbale (ad esempio, tono della voce, gesti, contatto visivo ascolto attivo, ecc.) ○ Conoscere la differenza tra la comunicazione formale e informale ○ Sapere utilizzare gli strumenti digitali in modo appropriato per facilitare il processo comunicativo (ad esempio, sapere come e quando utilizzare i social media/le video conferenze/la chat e i sistemi VoIP nella propria quotidianità) <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comunicare in modo efficace ○ Praticare la comunicazione interpersonale

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare gli strumenti digitali in situazioni comunicative diverse nel modo appropriato ○ Esprimersi in modo chiaro in situazioni comunicative informali e formali, online e offline <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Adozione di efficaci strategie di comunicazione interpersonale ○ Utilizzo delle tecnologie digitali in diverse situazioni comunicative in modo appropriato ○ Gestione del proprio atteggiamento di comunicazione non verbale
Attività formative	<p>1. A. Introduzione al tema della comunicazione: Il Telefono Senza Fili</p> <p>Invita le studentesse e gli studenti a formare un cerchio e chiedi loro di sussurrare a turno nell'orecchio della propria compagna o compagno uno specifico messaggio (seleziona un messaggio appropriato alla loro età, riguardante una disciplina o lingua specifica). L'ultima persona che riceverà il messaggio dovrà dire ad alta voce qual è il messaggio che inizialmente è stato richiesto di trasmettere. Se hai bisogno di ulteriori informazioni in merito a questo gioco puoi trovarle cliccando qui. Puoi decidere di ripetere il gioco diverse volte, utilizzando un messaggio in lingua straniera o contenente termini scientifici (conoscenze specifiche di una determinata disciplina scolastica), una frase lunga o alcune parole senza significato. Al termine dell'attività, invita le studentesse e gli studenti a partecipare a una discussione basata su queste domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quali abilità sono importanti per un efficace processo comunicativo? ○ Cosa si può fare per trasmettere adeguatamente un messaggio? <p>Successivamente, presenta loro il processo comunicativo e le sue componenti: l'emittente, la ricevente o il ricevente, il messaggio e il mezzo. Chiedi loro di individuare questi elementi nel gioco.</p> <p>B. Giochiamo a "Dimmelo senza usare le parole"</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedi alle studentesse e agli studenti di disegnare una faccia semplice che esprima una specifica emozione: felicità, noia, distrazione, amore, premura, dolore, tristezza, interesse, gioia, esitazione, gratitudine, rabbia, paura, dubbio, ecc. ○ Raccogli i disegni e mostrali uno alla volta. Chiedi a qualcuno di pronunciare una frase semplice (ad esempio, "Come va?", "Potresti aiutarmi?", "Mi piace la pizza!") mostrando la stessa espressione ritratta nel disegno mostrato. Invita le

studentesse e gli studenti ad applaudire dopo ogni interpretazione!

- Domanda alle studentesse e agli studenti di trovare degli emoticon appropriati e discutete insieme di quanto queste “faccine” siano adatte a trasmettere lo stesso significato di prima, questa volta però, attraverso la comunicazione online.

C. Domanda alle studentesse e agli studenti di cercare online alcuni quadri famosi come ad esempio: l'Urlo - Edvard Munch, il Ballo al *Moulin de la Galette* - Auguste Renoir, il Bacio - Gustave Klimt e altri dipinti di pittrici e pittori nazionali (preferibilmente che ritraggono persone, emozioni e relazioni).

- Chiedi alle studentesse e agli studenti di discutere il modo in cui i dipinti, e le immagini in generale, trasmettono dei messaggi e come le persone esprimono le proprie emozioni attraverso i loro gesti, espressioni facciali e aspetto fisico. Quali significati veicola la comunicazione non verbale?
- Invita le studentesse e gli studenti a discutere il modo in cui la comunicazione online sia diversa da quella in presenza e come l'impossibilità di vedere il viso dell'interlocutrice o interlocutore possa avere un impatto sulla comunicazione.
- In che modo i messaggi online possono essere fraintesi quando non si ha la possibilità di ascoltare il tono della voce dell'altra persona?

2. Comunicazione ed errori linguistici

A. Mostra alle studentesse e agli studenti un messaggio che presenta degli errori linguistici. Potrebbe essere un messaggio trovato su Internet (ad esempio, in un'etichetta, pubblicità, annuncio, ecc.) o un messaggio privato (ad esempio, contenuto in una e-mail, SMS, commento in un blog, ecc.). Può essere scritto sia in italiano sia in un'altra lingua straniera. Avvia una discussione basandoti su le seguenti domande da rivolgere alla classe:

- Cosa ne pensate del messaggio?
- Cosa lo rende divertente e perché?
- Quale effetto ha l'errore sul significato finale/che impressione vi trasmette il messaggio?
- Perché è importante scrivere correttamente?
- Mostra diversi esempi di messaggi online alle studentesse e agli studenti e chiedi loro di votare in un sondaggio online per stabilire se il loro contenuto è onesto, disonesto, umoristico, sarcastico ecc. (per la votazione puoi utilizzare strumenti online come [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)).

B. Gioco di ruolo: Scenari comunicativi

Prepara diversi scenari su un foglio di carta e invita le studentesse e gli studenti a in gruppi di 3 a sceglierne

casualmente uno. Chiedi loro di rappresentare gli scenari facendo attenzione a:

- Selezionare un mezzo appropriato per la comunicazione (online, offline)
- Scegliere i ruoli (l'emittente, la ricevente o il ricevente e l'osservatrice o l'osservatore)
- Riflettere sul messaggio per definire il processo comunicativo (un dialogo, uno scambio di messaggi diversi, ecc.)
- Chiedere all'osservatrice o all'osservatore di annotare ciò che ha funzionato e ciò che ha invece ostacolato l'interazione.

Ecco alcune idee per gli scenari:

- La preside o il preside della scuola chiede a un genitore di venire a scuola perché la figlia o il figlio ha rotto un vetro
- Una studentessa o uno studente invita le compagne e i compagni di classe alla sua festa di compleanno
- Un gruppo di studentesse e di studenti si organizza per visitare lo zoo questa domenica
- Una insegnante o un insegnante informa i genitori a proposito della prossima visita al Museo di Storia o della prossima gita in un'altra città
- Una studentessa o uno studente chiede aiuto per utilizzare un dispositivo che non funziona nel negozio

C. Chiedi alle studentesse e agli studenti che assumono il ruolo di osservatore in ciascun gruppo di creare una presentazione relativa allo scenario da rappresentare utilizzando strumenti digitali come MS PowerPoint, Presentazioni Google, Prezi, ecc. Dovranno presentare gli scenari, ciò che ha funzionato e cosa invece no durante la comunicazione interpersonale.

- Chiedi alle studentesse e agli studenti di valutare la presentazione e il lavoro di gruppo. Quali sono state le situazioni comunicative formali e informali?
- Come si può differenziare il linguaggio del messaggio, il mezzo utilizzato e l'atteggiamento nelle situazioni formali e informali?
- Chiedete alle studentesse e agli studenti di valutare le caratteristiche qualitative della comunicazione efficace (ad esempio, chiarezza del messaggio, rispetto, empatia).

3. Utilizzare gli strumenti digitali per comunicare

A. Avvia una discussione in classe: quali programmi o App preferiscono per comunicare? Perché? Elencali sulla lavagna digitale interattiva, indicando i pro e i contro per ciascuno di questi strumenti. In alternativa, puoi utilizzare degli strumenti online come <https://www.kialo-edu.com/> e chiedere alle studentesse e agli studenti di inserire i pro e i contro online.



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quali sono gli elementi specifici dei messaggi trasmessi? (testo, immagini, video, ecc.)? ○ Come si usano correttamente? ○ Quali sono secondo le studentesse e gli studenti le buone pratiche che consigliano e quali, invece, le pratiche che sconsigliano? <p>B. Riepilogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Come selezionare lo strumento digitale adatto per la comunicazione e il trasferimento di uno specifico messaggio? (ad esempio, per comunicare un messaggio al resto della classe, ai propri nonni, a un'amica o a un amico?) ○ Quali sono le principali difficoltà connesse al processo comunicativo interpersonale online? (ad esempio, malintesi, impossibilità di osservare le altrui espressioni facciali e i gesti e altri comportamenti non verbali, stili di conversazione diversi, ecc.) ○ Quali somiglianze e differenze sussistono tra la comunicazione online e offline? <p>C. Quali sono i possibili problemi connessi all'utilizzo di strumenti digitali per comunicare? Prepara una lista e invita le studentesse e gli studenti a condividere le proprie esperienze o esempi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Questioni di sicurezza. Chi è la persona che si trova al di là dello schermo? Chi può vedere il messaggio? ○ Cosa si può fare, condividere e pubblicare su Internet? ○ Quali possono essere le conseguenze per noi e per gli altri derivanti dalla pubblicazione di messaggi e immagini divertenti su Internet? ○ Cosa non bisognerebbe mai fare su Internet? ○ Quali sono i dati personali e perché è importante proteggerli? ○ A cosa servono le password? Perché non dobbiamo comunicarle ad altre persone? ○ Cosa si deve fare nel caso in cui ci siano problemi di comunicazione su Internet? Dove si può ricevere supporto e qual è il ruolo delle organizzazioni per la tutela dei minori? <p>Suggerimenti per navigare su Internet in sicurezza (Allegato 1) <i>Trova delle informazioni sulle organizzazioni che nel tuo paese offrono assistenza e supporto per affrontare le questioni di sicurezza su Internet e offri i loro contatti alle studentesse e agli studenti.</i></p>
<p>Competenze per la vita sviluppate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, cooperazione, ascolto attivo, condivisione, empatia, comunicazione efficace) ○ Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti) ○ Consapevolezza di sé ○ Autocontrollo

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (PowerPoint, Presentazioni Google, Prezi, Google Search, Mentimeter.com, kialo-edu.com) ○ Apprendimento realizzato attraverso l'uso di giochi o videogiochi ○ Attività artistiche ○ Gruppi di discussione ○ Giochi di ruolo ○ Apprendimento collaborativo ○ Apprendimento esperienziale
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pennarelli colorati ○ Lavagna digitale interattiva ○ Fogli di carta ○ Penne ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici
Schede	–
Durata	45 minuti

Allegato 1: Suggerimenti per navigare su Internet in sicurezza

1. Non fornire mai i tuoi dati personali a una persona incontrata su Internet attraverso chat, social media, piattaforme dedicate al gioco online, app, ecc. poiché non si può mai sapere l'uso che quella persona potrebbe farne.
2. Non bisogna fornire i dati personali dei membri della propria famiglia, delle compagne e dei compagni di classe e delle amiche e degli amici. Non bisogna mai dare il proprio numero di telefono, l'indirizzo personale o quello della scuola dove si studia.
3. Non condividere/inviare foto che ritraggono te o membri della tua famiglia, compagne o compagni di classe o amiche o amici, poiché queste immagini potrebbero essere utilizzate per ogni genere di scopo senza il tuo consenso.
4. Su Internet bisogna trattare tutti come degli sconosciuti e non bisogna fidarsi di nessuno, perché anche quando credi di stare scrivendo a una tua conoscenza la sua identità può essere stata adottata da qualcun altro (furto di identità su Internet).
5. Non accettare mai un appuntamento organizzato in una chat o in qualsiasi altro modo su Internet, e nel caso sia strettamente necessario avvisa sempre i tuoi genitori! Se decidi di andare, non andarci mai da sola/o, chiedi sempre ai tuoi genitori di accompagnarti!
6. Se ti dovessi imbattere in un testo o messaggio in una chat o su un sito che ti offende, sconvolge o turba in qualsiasi modo, mostralo immediatamente ai tuoi genitori e non continuare a utilizzare la chat o l'App.
7. Non fare nulla che possa danneggiare te stessa/o, altre persone, il tuo computer o quello di altri. Informa sempre i tuoi genitori dei siti Internet che visiti, delle persone con cui parli in chat e quali documenti e materiali vorresti scaricare. Chiedi sempre se secondo loro si tratta di azioni sicure.
8. Informa i tuoi genitori se ricevi un'e-mail o un messaggio da parte di qualcuno che non conosci. Non aprire l'e-mail o il messaggio prima di esserti consultata/o con i tuoi genitori. Spesso si tratta di messaggi che contengono dei virus che possono danneggiare il tuo computer, tablet o smartphone.
9. Ricorda che su Internet le persone possono creare dei profili falsi e fingersi delle persone che non sono.
10. Quando crei una password, cerca di renderla molto complessa per evitare che qualcun altro la indovini. Non usare mai il tuo nome o quello di un membro della tua famiglia, né il tuo o il loro numero di telefono, soprannome, data di nascita, PIN, ecc. Usa password diverse per programmi e siti Internet diversi, in modo tale da proteggere gli altri tuoi account nel caso una delle tue password venisse rubata. Quando crei una password, è molto utile utilizzare caratteri sia maiuscoli che minuscoli, includere dei numeri e dei caratteri speciali nel caso in cui il sistema a cui desideri accedere lo permetta, come ad esempio: - +; ", ecc. Non usare mai il tuo nome utente come password.

Inoltre, ti invitiamo a guardare il seguente video (puoi anche decidere di condividerlo con le tue studentesse e i tuoi studenti): <https://www.youtube.com/watch?v=PtfEnh0gbbU>



Lezione 2

Titolo	Diversità e relazioni sane
Descrizione	<p>Questa lezione mira a introdurre i concetti di diversità e relazioni sane. Lo scopo consiste nel fare comprendere ai giovani che le persone possono essere più o meno simili tra di loro in modi diversi. Ad esempio, possono avere vissuto esperienze diverse o avere sviluppato valori diversi da quelli altrui. Inoltre, le differenze possono riguardare il genere, la nazionalità, la religione, il colore degli occhi, dei capelli o della pelle, ecc. Ciononostante, tutte e tutti devono manifestare empatia ed essere capaci di accettare e rispettare la diversità altrui, gettando così le basi per instaurare delle relazioni sane e soddisfacenti sia online sia offline.</p>
Obiettivi	<p>“Diversità e relazioni” è il titolo della seconda lezione del modulo sul Benessere Sociale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la conoscenza e la comprensione della diversità tra i giovani e la loro capacità di instaurare relazioni sane insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Acquisire familiarità con i diversi livelli di diversità (gruppo etnico, età, genere, capacità fisiche, credenze, ecc.) ○ Riconoscere l'unicità di tutte le persone ○ Rispettare diverse persone e opinioni ○ Comprendere i componenti principali di una sana relazione con gli altri ○ Adottare atteggiamenti positivi nei confronti della diversità e dell'inclusività
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendere il valore della diversità e delle relazioni inclusive ○ Acquisire conoscenze in merito a valori ed esperienze diverse ○ Riconoscere le buone pratiche e i codici di condotta appropriati, nel rispetto dell'inclusione sociale e della diversità ○ Conoscere il linguaggio inclusivo e i modi per comunicare in modo rispettoso <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Accettare e accogliere le diverse esperienze e opinioni altrui (ad esempio, preferenze, obiettivi, ecc.) ○ Adottare comportamenti relazionali appropriati (ad esempio, dialogare, comunicare in modo aperto, dare e ricevere supporto) ○ Mettersi nei panni delle altre persone <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Valorizzazione e accettazione della diversità



- Istaurazione di relazioni sane
- Empatia
- Adozione di strategie positive per comunicare con gli altri

Attività formative

1. A. Introduzione al tema della diversità: “Riesci a trovare qualcuno che ... ?”

Questa attività rompighiaccio è piuttosto famosa e puoi trovare e adattare diversi modelli disponibili su Internet, analoghi all’esempio di seguito riportato (*Immagine 1*). Puoi preparare delle domande diverse per assicurarti che tutte e tutti in classe possano appartenere a più di un gruppo di persone. Chiedi alle studentesse e agli studenti di formare dei gruppi in base alle somiglianze emerse. Ogni studentessa e studente può fare parte di gruppi diversi.

Riesci a trovare qualcuno che ... ?

È NATA/O NEL MESE DI APRILE _____	HA UN CANE COME ANIMALE DOMESTICO _____	PRATICA SPORT _____	INDOSSA DEI JEANS _____	HA UNA SORELLA _____
HA I CAPELLI RICCI _____	È MANCINA/O _____	HA GLI OCCHI AZZURRI _____	HA UN NOME COMPOSTO DA 6 LETTERE _____	HA UNA PISCINA _____
AMA CAMMINARE E/O CORRERE COME ATTIVITÀ FISICA _____	VIVE CON 4 PERSONE _____	SA SUONARE UNO STRUMENTO MUSICALE _____	È STATA/O IN SPIAGGIA _____	NON È NATA/O IN QUESTO PAESE _____
È LA SORELLA O IL FRATELLO MAGGIORE NELLA PROPRIA FAMIGLIA _____	INDOSSA QUALCOSA DI BLU _____	HA UN NOME CHE INIZIA CON LA B _____	VIVE IN UN APPARTAMENTO _____	È STATA/O IN CROCIERA _____
POSSEDE UN IPHONE _____	HA UN MEMBRO DELLA PROPRIA FAMIGLIA CHE GUIDA UNA MACCHINA BIANCA _____	HA UN ACCOUNT SU FB _____	HA VISITATO LE HAWAII _____	È ANDATA/O IN CAMPEGGIO QUEST'ANNO _____

Immagine 1. Modello di esempio, “Riesci a trovare qualcuno che ...?”

B. Domanda alle studentesse e agli studenti di formare dei gruppi scegliendo uno dei gruppi a cui hanno preso parte durante la fase precedente dell’attività.

Mostra loro uno dei seguenti brevi video sul tema della diversità e dell’inclusione sociale:

<https://www.youtube.com/watch?v=QXY5TyCUTlo>

<https://www.youtube.com/watch?v=yu24PZlboY>



Il primo video è più indicato per i più piccoli, mentre il secondo è adatto a un pubblico di giovani più grandi. Puoi anche selezionare un altro video tu stessa/o.

C. Discuti insieme alle studentesse e agli studenti le seguenti domande e invitali a fornirti degli esempi:

- Come si sentono le persone quando vengono escluse da un gruppo? (ad esempio, possono sentirsi sole, diverse, a disagio, poco importanti, ecc.)
- Come si sentono le persone quando vengono invitate a partecipare alle attività di gruppo? (ad esempio, possono sentirsi di stare offrendo il proprio contributo, attive, interessate)
- In che modo le persone che presentano delle esigenze speciali come quelle rappresentate nei video possono essere incluse in un gruppo?

2. A. Invita i gruppi a scegliere un aspetto specifico della diversità o dell'inclusione sociale. Dovranno motivare la loro scelta, fornire degli esempi pertinenti e spiegare cosa significa per loro la diversità e l'inclusione sociale.

B. Chiedi alle studentesse e agli studenti riuniti in gruppi di immaginare lo scenario per un video sul tema dell'inclusione sociale e della diversità. Lascia che siano loro a scrivere il copione e a inventare i personaggi e chiedi loro di disegnare su altri fogli alcune scene (6-10 scene circa). Dopodiché, invitali a presentare agli altri le loro idee per il video e le relative scene (se questa attività viene assegnata come un compito per casa, le studentesse e gli studenti possono utilizzare gli strumenti digitali, videocamere o smartphone per girare le scene e creare il video).

C. Quando tutti i gruppi avranno finito o avranno terminato le rispettive presentazioni, avvia una discussione riguardante i loro video:

- In che modo il loro video può aiutare qualcun altro a sentirsi meglio?
- In che modo il loro video può aiutare qualcuno a trattare le altre persone in modo migliore?
- In che modo il loro video può aiutare qualcuno a comportarsi in modo più rispettoso verso le altre persone?

3. Instaurare e mantenere relazioni significative

A. Avvia una discussione di classe chiedendo alle studentesse e agli studenti di pensare al modo in cui i messaggi e i post che pubblicano su Internet potrebbero essere offensivi per qualcuno.

- Cosa significa avere rispetto per qualcuno?
- In che modo il linguaggio o delle parole specifiche possono ferire un'altra persona?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cosa può risultare offensivo per un'altra persona? (ad esempio, non permettere a una ragazza di giocare a calcio ipotizzando che non ne sia capace, prendere in giro una persona sorda che utilizza il linguaggio dei segni, avere dei pregiudizi su una persona a causa della sua appartenenza a un determinato gruppo etnico o del colore della sua pelle, parlare male di qualcuno o escluderlo a causa del suo genere, età, nazionalità, fede, ecc.) ○ In che modo è possibile assicurarsi che le parole e le immagini che si pubblicano non sono offensive? ○ In che modo si può dimostrare rispetto per le persone diverse da noi? <p>B. Adesso chiedi alle studentesse e agli studenti di pensare ai comportamenti che potrebbero promuovere lo sviluppo di relazioni significative con gli altri (ad esempio, dialogare, comunicare in modo aperto, dare e ricevere supporto). L'attività "Riesci a trovare qualcuno che ...?" ha permesso loro di scoprire qualcosa in più sulle altre persone?</p> <p>C. Alla fine, chiedi alle studentesse e agli studenti di condividere le loro riflessioni sul tema dell'amicizia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Perché è importante stringere delle amicizie? ○ Quali cose permettono di percepire una maggiore affinità? ○ Perché è importante avere delle amiche e degli amici? ○ Come si possono fare nuove amicizie?
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, cooperazione, ascolto attivo, condivisione, empatia, comunicazione efficace) ○ Creatività ○ Capacità decisionale ○ Intelligenza emotiva ○ Consapevolezza di sé ○ Autoriflessione ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (Video su YouTube, Google Search) ○ Apprendimento realizzato attraverso l'uso di giochi o videogiochi ○ Attività artistiche ○ Gruppi di discussione ○ Giochi di ruolo ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo ○ Apprendimento esperienziale
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pennarelli colorati ○ Fogli di carta



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici
Schede	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scheda: "Riesci a trovare qualcuno che ...?"
Durata	45 minuti

Lezione 3	
Titolo	Violazioni e confini
Descrizione	Imparare a porre dei limiti, sia fisici che emotivi, è una parte importante della crescita. È anche essenziale per sviluppare amicizie o qualsiasi tipo di relazione basata sul reciproco rispetto e che sia sana e solidale.
Obiettivi	<p>“Violazioni e confini” è il titolo della terza lezione del modulo sul Benessere Sociale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la capacità dei giovani di stabilire dei confini nelle loro relazioni e nel renderli consapevoli delle possibili violazioni insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare i confini degli altri e a stabilire i propri ○ Riconoscere la violazione di questi confini (ad esempio, vittimizzazione, bullismo, aggressione, violenza) ○ Riconoscere il contributo dei confini nelle relazioni sane ○ Acquisire consapevolezza in merito all'importanza di confini digitali ○ Comprendere che ogni individuo stabilisce dei confini personali e diversi
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Distinguere tra i vari tipi di confini ○ Comunicare in modo appropriato i propri confini ○ Riconoscere i confini stabiliti dalle altre persone ○ Conoscere le strategie adattive <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare i propri valori e confini ○ Riconoscere e gestire le violazioni dei propri confini nei giochi di ruolo ○ Definire dei sani confini nelle relazioni con gli altri <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Istituzione di relazioni sane ○ Gestione delle violazioni dei confini delle relazioni ○ Tutela dei confini personali e rispetto di quelli degli altri
Attività formative	<p>1. I miei confini</p> <p>A. Cos'è un confine personale?</p> <p>Comincia svolgendo l'attività rompighiaccio “La bolla prossemica” per introdurre il tema della lezione: utilizzando un hula hoop, invita le studentesse e gli studenti a tenere l'attrezzo intorno alla loro vita e di camminare nello spazio della classe per vedere quando gli hula hoop si scontrano tra loro. Lo spazio delimitato dall'hula hoop rappresenta la propria bolla prossemica. Quando ci si avvicina troppo a una persona, questa</p>

potrebbe sentirsi a disagio (assicurati che gli hula hoop non siano troppo grandi).

Se per ragioni di sicurezza non è permesso svolgere delle attività in presenza, puoi progettare un gioco a quiz utilizzando Kahoot e inviarlo alle studentesse e agli studenti basandoti su questo esempio: <https://create.kahoot.it/share/boundaries/b81c529f-a3ac-415b-9dee-f8f57db6c2be>

Domanda alle studentesse e agli studenti: Cos'è un confine personale?

Scrivi alcuni concetti chiave sulla lavagna o sulla lavagna digitale interattiva. Nel caso di apprendimento a distanza, l'attività può essere svolta utilizzando Google Jamboard.

Serviti delle risposte ricevute per elaborare una definizione. Puoi utilizzare questa definizione come punto di riferimento: i confini personali sono delle linee guida, delle regole o dei limiti che ciascun di noi crea per individuare quali sono i modi opportuni e sicuri in cui gli altri possono comportarsi intorno a noi e in che modo noi reagiremo quando qualcuno oltrepasserà questi limiti. I confini personali ci definiscono come persone. Rappresentano delle dichiarazioni relative a ciò che faremo o non faremo, cosa ci piace e cosa non gradiamo, nonché quanto siamo disposti a lasciare che le altre persone si avvicinino fisicamente a noi. I confini sono una parte essenziale della vita, permettono di farci sentire al sicuro e sono indispensabili per il nostro sano sviluppo.

B. Facciamo alcuni esempi

Invita le studentesse e gli studenti a condividere alcuni esempi di confini personali (occorre raccoglierne almeno 10) o di occasioni in cui questi vengono violati. Mentre condividono i loro esempi, scrivi i confini personali che emergono su una lavagna a fogli mobili/lavagna tradizionale/lavagna digitale interattiva/Jamboard (in caso di apprendimento a distanza).

Se le studentesse e gli studenti non ne fanno menzione, aggiungi all'elenco i seguenti punti:

- Molestia
- Un membro adulto della propria famiglia che si aspetta abbracci o baci da parte tua ma non ne hai voglia
- Invio di immagini non richieste
- Mandare Messaggi Diretti (o DM, inviati attraverso Instagram ad esempio) a persone che non consoci per infastidirle

C. Conoscere i propri confini

Le studentesse e gli studenti adesso devono lavorare individualmente e riflettere sui propri valori e idee. Consegna



loro una copia della scheda “Conoscere i propri confini” (vedi Allegato). Chiedi loro di rispondere alle seguenti domande:

- I miei valori sono ...
- Quali comportamenti permetto alle persone di adottare nei miei confronti?
- Quali comportamenti tollero anche se preferirei che non venissero adottati?
- Non mi piace quando le altre persone ...

Infine, chiedi loro di ritagliare i riquadri.

2. I miei confini e gli altri: In che modo comunico i miei confini?

A. La comunicazione dei propri confini non è semplice. È importante sviluppare le competenze comunicative (come l’ascolto attivo) e le competenze sociali (come l’empatia) per essere in grado di condividere e accettare le reciproche esigenze e prospettive.

Mostra alle studentesse e agli studenti questo video tratto dal film Disney “Inside Out” (facilmente accessibile in diverse lingue): <https://www.youtube.com/watch?v=QT6FdhKriB8>

Dopo avere guardato il video, avvia una discussione in classe. Dividi la lavagna in due colonne: in quella di destra scrivi “In che modo Gioia ha aiutato Bing Bong?” e in quella di sinistra scrivi invece “In che modo Tristezza ha aiutato Bing Bong?”

Avvia la discussione e scrivi le riflessioni delle studentesse e degli studenti. Potresti porre loro alcune domande come ad esempio “Avete notato l’impiego del linguaggio non verbale?”. È importante che l’educatrice o l’educatore conosca il fine ultimo della discussione. Ad esempio, la strategia di Gioia consiste nel distrarre Bing Bong, cercando di farlo ridere. Lei ha molta fretta, rimane in piedi e dice che tutto andrà bene. D’altra parte, Tristezza decide di sedersi accanto a lui e di porgli delle domande per comprendere meglio il modo in cui si sente, facendogli capire che comprende il suo stato d’animo, guardandolo meglio occhi senza sminuire il suo problema.

Infine, chiedi alle studentesse e agli studenti quale approccio è stato più efficace. Discutine con loro.

B. Imparare a essere empatici ci permetterà di comprendere e rispettare i sentimenti altrui e di non violare i confini personali degli altri.

In che modo comunichiamo i nostri confini personali agli altri?
Qual è il modo più efficace per farlo?

L’organizzazione di un’attività basata sul gioco di ruolo si rivelerà estremamente utile in questa fase, tuttavia potrebbe essere opportuno presentare prima alcuni esempi circa il modo in cui



stabilire positivamente e in modo costruttivo i propri confini, ad esempio:

Dichiarando apertamente i propri desideri, esigenze e preferenze:

- Mi piace, non mi piace, preferirei, sì, no
- Preferirei non parlare di ...

Essendo onesti in merito a ciò che si pensa/prova:

- Mi dispiace che ...
- Mi ferisce quando ...

Chiarendo le possibili conseguenze:

- Se tu ... di nuovo in questo modo, io dovrò ...
- Se tu non riesci a controllare ..., allora io ...
- Non mi comporterò in questo modo, perché mi fa sentire ...

Stabilendo dei confini emotivi:

- Non sono disposta/o a discutere con te.

Attribuendo la priorità al proprio tempo e alle proprie esigenze:

- Mi dispiace, sono stravolta/o, mi serve del tempo per ...
- Non è una questione che posso lasciare perdere ...

3. Confini: Gioco di ruolo

A. Dividi le studentesse e gli studenti in gruppi composti da 2 o 3 persone. Presenta loro i seguenti scenari da sviluppare e chiedi loro di pensare e rappresentare il modo appropriato di reagire (ricorda loro di non violare alcun tipo di confine nello sviluppo di questi scenari). Discuti dei modi in cui loro rispondono in qualità di gruppo e offri loro dei feedback positivi per le scelte opportune prese.

B. Stampa e ritaglia gli scenari. Seleziona una studentessa o uno studente in ciascun gruppo a cui fare estrarre a caso uno scenario.

- Scenario 1: Un amico (persona B) rivela il segreto della persona A un'altra persona sebbene avesse promesso di non dirlo a nessuno. Come reagisce la persona A?
- Scenario 2: Qualcuno (tua madre, fratello, sorella, babysitter, insegnante, ecc.) sta leggendo il tuo diario o i tuoi messaggi senza il tuo permesso. Come ti comporti?
- Scenario 3: La persona A sta parlando con una persona B la quale interrompe costantemente la persona A. Come si comporta la persona A?
- Scenario 4: La persona A vuole abbracciare o dare un bacio alla persona B, sebbene questa persona non desideri essere toccata. Come si comporta la persona B?



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scenario 5: Una studentessa o uno studente utilizza un linguaggio violento e offensivo in classe. Come ti comporti? ○ Scenario 6: La persona A ha prestato un libro alla persona B la quale non ha intenzione di restituirlo. Come si comporta la persona A? <p>C. Permetti a ciascun gruppo di riflettere un po' sugli scenari e sui vari modi di stabilire dei sani confini. Incoraggia ciascun gruppo a condividere le proprie esperienze sperimentate nello svolgimento del gioco di ruolo con gli altri gruppi.</p> <p>Dai loro tempo a sufficienza. Le educatrici e gli educatori faciliteranno la discussione sottolineando l'importanza di riconoscere i comportamenti inaccettabili, quei comportamenti che entrano in contrasto con i propri valori.</p> <p>Ricorda alle studentesse e agli studenti di scegliere attentamente con chi interagire, sia nella vita reale che in quella digitale. Dovrebbero evitare di interagire con persone negative, riconoscendo come le altre persone possano influenzare il modo in cui ci si sente. In simili situazioni, è importante stabilire dei sani confini. Non siamo obbligati a sopportare o ad assorbire l'altrui negatività. Nei rapporti online, è possibile semplicemente smettere di seguire una persona, rimuovere l'amicizia o bloccare l'utente. Nella vita reale, l'approccio CATCH renderà più semplice stabilire questi confini.</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fiducia in se stessi ○ Consapevolezza di sé ○ Ascolto attivo ○ Intelligenza emotiva ○ Capacità decisionale ○ Comunicazione efficace ○ Empatia ○ Rispetto ○ Risoluzione dei conflitti
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (YouTube video, Google Jamboard, Kahoot) ○ Apprendimento realizzato attraverso l'uso di giochi o videogiochi ○ Gruppi di discussione ○ Riflessione individuale ○ Giochi di ruolo ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Hula hoop

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fogli di carta ○ Penne ○ Forbici ○ Proiettore (optional) ○ Lavagna a fogli mobili/lavagna tradizionale/lavagna digitale interattiva ○ Google Jamboard & Kahoot
Schede	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scheda: "Conoscere i propri confini"
Durata	45 minuti



Conoscere i propri confini

I miei valori sono ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Quali comportamenti permetto alle persone di adottare nei miei confronti?

Quali comportamenti tollero anche se preferirei che non venissero adottati?

Non mi piace quando le altre persone ...

Modulo 3	
Titolo	Benessere Digitale
Descrizione	<p>Questo modulo riguarda l'importanza del benessere digitale nel condurre uno stile di vita digitale sano. Trascorrere una quantità di tempo eccessiva online, solitamente sui social media e videogiochi, può portare alla dipendenza, solitamente associata a una serie di risultati fisici ed emotivi deleteri, come disturbi del sonno, irrequietezza, nervosismo, isolamento, paura di essere tagliati fuori (FOMO) o a scarsi risultati scolastici. Inoltre, i pericoli in agguato online come il cyberbullismo, i commenti aggressivi e il <i>phishing</i> possono ulteriormente mettere a repentaglio la sicurezza e il benessere delle studentesse e degli studenti. Attraverso questo modulo, le studentesse e gli studenti acquisiranno familiarità con gli argomenti sopracitati e impareranno a gestire queste circostanze in modo appropriato, mantenendo un equilibrio tra la propria vita online e offline, allo scopo di raggiungere il proprio benessere digitale.</p> <p>Le tre lezioni che compongono il Modulo 3 sono di seguito elencate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pericoli e rischi online 2. Prendere le misure appropriate 3. Le regole d'oro per una sana esperienza digitale
Obiettivi	<p>Al termine delle tre lezioni del Modulo 3, le studentesse e gli studenti saranno in grado di:</p> <p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Definire i concetti tra loro correlati presentati in tutto il modulo ○ Acquisire conoscenze sulle conseguenze dell'uso esagerato delle tecnologie digitali ○ Individuare diversi tipi di pericoli e rischi online ○ Riconoscere le attività online appropriate e quelle inadeguate ○ Imparare a gestire i rischi online ○ Definire le modalità per evitare pericoli e rischi online e proteggersi online ○ Conoscere il modo di fare un uso sicuro ed equilibrato dei media digitali ○ Riconoscere l'importanza di adottare comportamenti sani online e offline <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Acquisire consapevolezza delle conseguenze negative connesse all'uso eccessivo di Internet ○ Esercitare le competenze in materia di sicurezza ○ Applicare il pensiero critico online

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prendere i provvedimenti opportuni quando si è a rischio o vittime di specifici pericoli online ○ Generalizzare le competenze in materia di sicurezza acquisite nel mondo digitale ○ Acquisire consapevolezza della quantità di tempo che trascorrono sui media digitali ○ Creare dei momenti lontano dagli schermi nella loro quotidianità ○ Fare un uso sicuro ed equilibrato dei social media ○ Praticare le regole d'oro per una vita digitale sana <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sviluppo delle necessarie competenze digitali e per la vita ○ Adozione di sane abitudini offline e online ○ Gestione delle situazioni online pericolose ○ Raggiungimento del benessere digitale ○ Mantenimento di un sano equilibrio tra la loro vita online e offline
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali ○ Fiducia in se stessi e autostima ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Capacità di ragionamento ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Autoriflessione e consapevolezza di sé ○ Riflessione di gruppo ○ Resilienza
Livello di istruzione	Istruzione primaria
Fascia di età	6-12 anni
Numero di lezioni e durata	3 Lezioni, 45 minuti ciascuna
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (https://padlet.com/, https://miro.com/, interactive board, www.menti.com, www.jumboard.com, https://kahoot.com/) ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici (ad esempio, tablet, smartphone, computer) ○ Lavagna tradizionale/ bianca/interattiva
Valutazione	1. Valuta lo sviluppo delle competenze delle studentesse e degli studenti in base alla seguente scala di valutazione da 1 (<i>insufficiente</i>) a 4 (<i>consolidato</i>):



4  Competenza consolidata

3  Competenza avanzata

2  Competenza sufficiente

1  Competenza insufficiente

<https://www.history-tourist.com/>

.... Fiducia in se stessi (ad esempio, consapevolezza dei propri punti di forza e debolezza, credere in se stessi, comunicare assertivamente)

.... Capacità decisionale (ad esempio, capacità di individuare un problema e di impegnarsi per trovare le soluzioni possibili)

.... Competenze sociali (ad esempio, sapere condividere idee e sentimenti, cooperare, provare empatia, lavorare in gruppo)

.... Competenze comunicative (ad esempio, ascolto attivo, comunicare in modo efficace)

.... Capacità di risolvere i problemi (ad esempio, risoluzione dei conflitti)

.... Capacità di pensare in modo creativo

.... Capacità di pensare in modo critico

.... Autoriflessione/consapevolezza di sé

.... Autocontrollo/autoregolazione emotiva

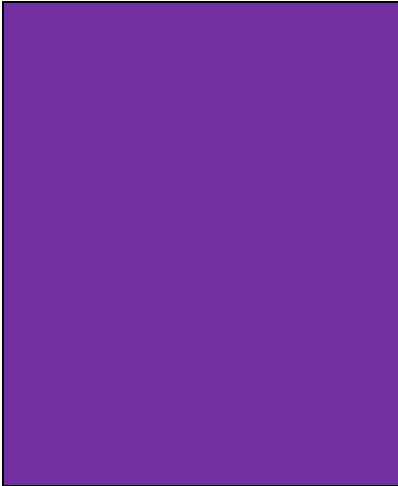
Aree in cui le studentesse e gli studenti possono migliorare:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Valuta il Modulo: Benessere Digitale attribuendo un punteggio che va da 1 (punteggio minimo) a 4 (punteggio massimo) in termini di :

.... Chiarezza

.... Utilità



- Tempo a disposizione
- Attenzione ai bisogni delle studentesse e degli studenti
- Impiego di strumenti e risorse informatiche
- Impiego di metodologie appropriate e varie
- Raggiungimento degli obiettivi formativi

Suggerimenti per migliorare ulteriormente i materiali:

.....

.....

.....

.....

.....



Lezione 1	
Titolo	Pericoli e rischi online
Descrizione	Trascorrere una quantità di tempo eccessiva online, solitamente sui social media e videogiochi, può portare alla dipendenza, solitamente associata a una serie di risultati fisici ed emotivi deleteri, come disturbi del sonno, irrequietezza, nervosismo, isolamento, paura di essere tagliati fuori (FOMO) o a scarsi risultati scolastici. Inoltre, i pericoli in agguato online come il cyberbullismo, i commenti aggressivi e il <i>phishing</i> possono ulteriormente mettere a repentaglio la sicurezza e il benessere delle studentesse e degli studenti.
Obiettivi	<p>“Pericoli e rischi online” è il titolo della prima lezione del modulo sul Benessere Digitale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la consapevolezza dei pericoli e rischi online tra i giovani insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuare diversi tipi di pericoli e rischi online ○ Applicare il pensiero critico online ○ Adottare sane abitudini offline e online
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Definire i concetti tra loro correlati presentati in tutto il modulo (ad esempio, dipendenza da internet, FOMO, phishing, cyberbullismo ecc.) ○ Acquisire conoscenze sulle conseguenze dell'uso esagerato delle tecnologie digitali (ad esempio, disturbi del sonno, effetti sulla qualità della memoria/attenzione, commenti aggressivi, irritabilità, isolamento, esclusione, irrequietezza, nervosismo, ecc.) ○ Individuare diversi tipi di pericoli e rischi online (ad esempio, cyberbullismo, violenza online, pubblicazione di informazioni personali, ecc.) <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Acquisire consapevolezza delle conseguenze negative connesse all'uso eccessivo di Internet ○ Esercitare le competenze in materia di sicurezza (ad esempio, prendere parte ad attività online sicure, evitando quelle che non lo sono) ○ Applicare il pensiero critico online (ad esempio, comprendere che ciò che vedono online potrebbe non essere reale, <i>fake news</i>, immagini false, ecc.) <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sviluppo delle necessarie competenze digitali e per la vita ○ Adozione di sane abitudini offline e online ○ Gestione delle situazioni online pericolose

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Raggiungimento del benessere digitale
Attività formative	<p>La prima lezione del Modulo 3 comincia con un'attività di brainstorming sui "pericoli e rischi online". Successivamente, le studentesse e gli studenti vengono invitati a riflettere sulle loro esperienze e, lavorando insieme, a sviluppare un cartellone sull'argomento e a presentarlo in gruppo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brainstorming sul tema del modulo: "pericoli e rischi online" [5 minuti] <p>Invita le studentesse e gli studenti a svolgere un'attività di brainstorming su Padlet (https://padle.com/) sul tema del modulo: "pericoli e rischi online". Domanda loro di riflettere individualmente sulla propria esperienza quotidiana online e di sottolineare i pericoli e rischi online che potrebbero incontrare. Ogni studentessa e studente deve menzionare almeno 3 pericoli su Padlet.</p> 2. Acquisire consapevolezza sui pericoli e i rischi online [20 minuti] <ol style="list-style-type: none"> A. Quando le studentesse e gli studenti avranno completato il brainstorming, domanda loro di confrontare i pericoli e i rischi a cui hanno pensato. Invitali a concentrarsi sulle due seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> ○ I pericoli a cui hai pensato sono simili a quelli di altre tue compagne o compagni? ○ Ci sono dei pericoli di cui non sei consapevole? B. Chiedi alle studentesse e agli studenti di commentare i pericoli individuati da almeno due compagne o compagni di classe. C. Invita le studentesse e gli studenti a riflettere/commentare questa attività: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cosa ne pensi di questa attività? ○ Cosa ti ha sorpreso? ○ Hai riscontrato delle esperienze simili a quelle delle tue compagne o compagni di classe? 3. Sensibilizzare attraverso la creazione di un cartellone sui 3 pericoli e rischi online più importanti [20 minuti] <ol style="list-style-type: none"> A. Le studentesse e gli studenti formano dei gruppi di 4 persone e cercano di sintetizzare le idee a cui hanno pensato nell'attività precedente (annotare nella lista su Padlet, ma anche le riflessioni e i commenti individuali e di gruppo) al fine di preparare la prima bozza del cartellone, intitolato "<i>I 3 pericoli e rischi online più importanti e le strategie per evitarli</i>" a supporto di una campagna per le scuole sui "<i>Pericoli e rischi online</i>". Ciascun gruppo avrà 3 minuti per lavorare alla bozza del cartellone su MIRO (https://miro.com/) e presentarla alla classe.

	<p>B. Le studentesse e gli studenti presentano i le loro idee sviluppate su MIRO per il cartellone in 3 minuti.</p> <p>C. Al termine delle presentazioni, occorrerà raccogliere il feedback e avviare una discussione in cui ogni gruppo motiverà le proprie decisioni, spiegando quali pericoli è più importante trattare secondo loro.</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, lavoro di gruppo, cooperazione, ascolto attivo, comunicazione efficace, negoziazione, condivisione, espressione di sé, ecc.) ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Capacità di ragionamento ○ Consapevolezza di sé ○ Fiducia in se stessi ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Metodologie di apprendimento e insegnamento basate sulle TIC ○ Attività artistiche ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo ○ Gruppi di discussione ○ Collaborazione alla creazione e costruzione ○ Riflessione individuale e di gruppo
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (https://padlet.com/, https://miro.com/) ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici
Schede	–
Durata	45 minuti

Lezione 2	
Titolo	Prendere le misure appropriate
Descrizione	Dopo la lezione 1, in cui le studentesse e gli studenti hanno acquisito conoscenze sui rischi e i pericoli online che potrebbero mettere a repentaglio la loro sicurezza e benessere, nella lezione 2, le studentesse e gli studenti impareranno a gestire delle situazioni difficili e spiacevoli online e a prendere i provvedimenti opportuni nel caso in cui siano a rischio o vittime di specifici pericoli online, proteggendo sempre se stessi e assicurando la propria sicurezza digitale (ad esempio, parlandone apertamente con altre persone, riferendo gli incidenti a qualcuno, chiedendo supporto, ecc.)
Obiettivi	<p>“Prendere le misure appropriate” è il titolo della seconda lezione del modulo sul Benessere Digitale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere la capacità dei giovani di gestire efficacemente delle situazioni difficili e spiacevoli online insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere le attività online appropriate e quelle inadeguate ○ Prendere i provvedimenti opportuni quando si è a rischio o vittime di specifici pericoli online ○ Gestire delle situazioni online pericolose
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere le attività online appropriate e quelle inadeguate ○ Imparare a gestire i rischi online (ad esempio, dipendenza da Internet, FOMO, cyberbullismo, violenza online, phishing, pubblicazione di informazioni personali, ecc.) ○ Definire le modalità per evitare pericoli e rischi online e proteggersi online (ad esempio, parlarne apertamente, riferire gli incidenti a qualcuno, chiedere supporto, ecc.) <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitare le competenze in materia di sicurezza (ad esempio, prendere parte ad attività online sicure, evitando quelle che non lo sono) ○ Prendere i provvedimenti opportuni quando si è a rischio o vittime di specifici pericoli online (ad esempio, parlarne apertamente, riferire gli incidenti a qualcuno, chiedere supporto) ○ Generalizzare le competenze in materia di sicurezza acquisite nel mondo digitale <p>Atteggiamenti</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sviluppo delle necessarie competenze digitali e per la vita ○ Gestione delle situazioni online pericolose ○ Raggiungimento del benessere digitale
Attività formative	<p>La seconda lezione del Modulo 3 comincia con la condivisione da parte delle studentesse e degli studenti di alcuni esempi di pericoli online e di misure da prendere nei relativi scenari. Successivamente, dovranno individuare, discutere e riflettere sui modi appropriati per intervenire nel caso siano a rischio o vittime di specifici pericoli online.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potenziali pericoli e rischi online [10 minuti] <ol style="list-style-type: none"> A. Introduci l'argomento invitando le studentesse e gli studenti a condividere in gruppo esempi o esperienze di incidenti di cui potrebbero avere sentito parlare relativi a pericoli online o all'essere vittimizzati. Puoi anche presentare loro dei casi studio di bambine e bambini che hanno affrontato delle situazioni pericolose online (ad esempio, il gioco della <i>blue whale</i>) per promuovere ulteriormente la loro comprensione. B. Nell'analisi critica degli esempi, incidenti o casi studio raccolti, invita le studentesse e gli studenti a discutere delle possibili somiglianze e differenze in merito a quanto è stato condiviso. C. Domanda alle studentesse e agli studenti di riflettere su quanto potrebbe essere facile per loro prendere dei provvedimenti in simili situazioni e perché. 2. Prendere le misure appropriate in specifiche situazioni di pericolo online [25 minuti] <ol style="list-style-type: none"> A. Basandoti sull'introduzione della lezione del giorno, chiedi alle studentesse e agli studenti di formare dei gruppi e di lavorare utilizzando www.jumboard.com per annotare tre modi appropriati per intervenire quando ci si trova in situazioni di pericolo o si viene vittimizzati online. Assegna a ciascun gruppo un diversa situazione pericolosa online (ad esempio, <i>phishing</i>, <i>grooming</i>, cyberbullismo, ecc.) e specifica il tempo entro cui dovranno svolgere l'attività. B. Tutti i gruppi dovranno svolgere una breve presentazione sui modi appropriati per intervenire nelle situazioni assegnate loro. C. Al termine delle presentazioni, invita le studentesse e gli studenti a fare una breve autoriflessione basandosi sulle seguenti domande, scritte in precedenza sulla lavagna digitale interattiva al fine di permettere a tutte e tutti di vederle e di rifletterci dopo avere ascoltato i contributi di tutti i gruppi: <ul style="list-style-type: none"> ○ È una misura appropriata da potere applicare nella situazione analizzata? ○ Può essere applicata in ogni genere di situazione?



	<p>3. Modi appropriati di intervenire in situazioni generali di pericolo online [10 minuti]</p> <p>A. Fai un elenco sulla lavagna di tutti i provvedimenti opportuni che possono essere presi nel caso ci si trovi in una situazione pericolosa online, a patto che le studentesse e gli studenti siano d'accordo nel considerarle delle misure appropriate, e invita le studentesse e gli studenti a riflettere in coppie sulle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quanto facile o difficile ritenete che sia utilizzare queste strategie di intervento? ○ Ritenete che siano tutte utilizzabili o appropriate in ognuna delle situazione individuate? <p>B. Chiedi alle studentesse e agli studenti di formare dei gruppi di 4 persone e si scrivere su www.menti.com 5 modi in cui potere agire quando si affronta una situazione pericolosa online.</p> <p>C. Invita le studentesse e gli studenti a commentare i risultati e incoraggiarli a condividerli a casa con la propria famiglia e amici.</p>
Competenze per la vita sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, lavoro di gruppo, cooperazione, ascolto attivo, comunicazione efficace, negoziazione, condivisione, presentazione, revisione, ecc.) ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Consapevolezza di sé ○ Autoriflessione ○ Fiducia in se stessi ○ Capacità di pensare in modo creativo ○ Capacità di pensare in modo critico ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Metodologie di apprendimento e insegnamento basate sulle TIC ○ Brainstorming ○ Apprendimento basato sulle conoscenze precedenti ○ Apprendimento collaborativo ○ Gruppi di discussione ○ Collaborazione alla creazione e costruzione ○ Riflessione individuale e di gruppo
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (interactive board, www.menti.com and www.jumboard.com) ○ Lavagna tradizionale/digitale interattiva ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici



Schede	–
Durata	45 minuti



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Lezione 3	
Titolo	Le regole d'oro per una sana esperienza digitale
Descrizione	Dopo avere svolto la lezione 1, in cui le studentesse e gli studenti hanno acquisito conoscenze sui rischi e i pericoli online che potrebbero mettere a repentaglio la loro sicurezza e benessere, e la lezione 2, in cui le studentesse e gli studenti hanno imparato a gestire delle situazioni difficili e spiacevoli online e a prendere i provvedimenti opportuni nel caso in cui siano a rischio o vittime di specifici pericoli online, in questa lezione, la numero 3, le studentesse e gli studenti impareranno a mantenere l'equilibrio tra la loro vita offline e quella online, con l'obiettivo di raggiungere il proprio benessere digitale.
Obiettivi	<p>“Le regole d'oro per una sana esperienza digitale” è il titolo della terza lezione del modulo sul Benessere Digitale. Lo scopo che questa lezione si prefigge di raggiungere consiste nel promuovere il benessere digitale dei giovani insegnando loro a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riconoscere l'importanza di adottare comportamenti sani online e offline ○ Praticare le regole d'oro per una vita digitale sana ○ Mantenere un sano equilibrio tra la loro vita online e offline
Risultati di apprendimento	<p>Conoscenze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Acquisire conoscenze sulle conseguenze dell'uso esagerato delle tecnologie digitali ○ Conoscere il modo di fare un uso sicuro ed equilibrato dei media digitali ○ Riconoscere l'importanza di adottare comportamenti sani online e offline <p>Abilità</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Acquisire consapevolezza della quantità di tempo che trascorrono sui media digitali ○ Creare dei momenti lontano dagli schermi nella loro quotidianità ○ Fare un uso sicuro ed equilibrato dei social media ○ Praticare le regole d'oro per una vita digitale sana <p>Atteggiamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Adozione di sane abitudini offline e online ○ Mantenimento di un sano equilibrio tra la loro vita online e offline ○ Raggiungimento del benessere digitale
Attività formative	La terza lezione del Modulo 3 offre alle studentesse e agli studenti l'opportunità di concentrarsi sulla propria vita online e offline e sul



modo in cui poterle condurre in modo più equilibrato. Le studentesse e gli studenti devono anche riflettere e condividere le proprie regole d'oro per condurre una sana vita digitale.

1. Il tempo che trascorriamo sui media digitali [15 minuti]

A. Invita le studentesse e gli studenti ad accedere a alla piattaforma www.menti.com, inserendo il codice di accesso, e chiedi loro di riportare lì le loro risposte alle seguenti domande:

- Quanto tempo hai trascorso insieme alle tue amiche o ai tuoi amici questa settimana?
- Quanto tempo hai trascorso utilizzando il tuo smartphone questa settimana?
- Quante ore hai dormito questa settimana?

B. Quando le studentesse e gli studenti avranno terminato di rispondere a queste domande, dedica del tempo alla riflessione sui dati raccolti e discutili insieme a loro in gruppo. La discussione potrebbe basarsi sulle seguenti domande:

- Sono state date delle risposte simili?
- Cosa hai notato di diverso?
- È stato importante per te?
- Qualcosa ti ha sorpreso?

C. Durante la discussione sui risultati, commenta quanto sia facile rimanere incollati davanti ai propri dispositivi per lunghi periodi di tempo e quanto sia importante:

- Essere consapevoli del tempo che si trascorre utilizzando i propri media digitali
- Ricordarsi di “creare dei momenti lontano dagli schermi”
- Mantenere un equilibrio tra la propria vita online e offline

2. Mantenere un equilibrio tra la propria vita online e offline [10 minuti]:

A. Chiedi alle studentesse e agli studenti di parlarti delle cose a cui si dedicano nella loro vita offline e spiega come la creazione di spazi e dei momenti lontano dagli schermi rappresenti un modo efficace per mantener un sano equilibrio tra la propria vita online e offline e promuova un sano stile di vita online.

B. Invita le studentesse e gli studenti ad accedere nuovamente a www.menti.com e chiedi loro di condividere tutte le sane abitudini online che vengono loro in mente.

C. Quando tutte le studentesse e gli studenti avranno completato l'attività, osserva i risultati e discutili criticamente, evidenziando l'importanza di stabilire delle abitudini sane.

3. Le regole d'oro per una sana esperienza digitale [20 minuti]



	<p>A. Invita le studentesse e gli studenti a partecipare a una breve attività: devono svolgere un quiz su Kahoot (https://kahoot.com/), selezionando le “Regole d’oro per una sana esperienza digitale”. Chiedi alle studentesse e agli studenti di scegliere solo quelle “regole” che sono direttamente connesse a un utilizzo sano e sicuro dei media digitali. Ecco alcuni esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dormire bene ○ Segnalare gli episodi di bullismo ○ Spostare i vari dispositivi fuori dalla propria stanza un’ora prima di andare a letto ○ Prendersi delle pause dalle proprie attività sui social media ○ Prendere delle misure opportune in caso vi siano dei rischi online ○ Connettersi con le proprie amiche e i propri amici online senza dimenticare di mantenere le proprie relazioni in presenza (offline) <p>Quando l’attività sarà terminata, discuti i risultati ottenuti e sottolinea l’importanza di essere consapevoli di ciò che SI PUÒ FARE e di ciò che NON SI PUÒ FARE per promuovere uno stile di vita digitale sano.</p> <p>B. Chiedi alle studentesse e agli studenti di condividere altre regole d’oro in gruppo in base alla loro esperienza.</p> <p>C. Invita le studentesse e gli studenti a lavorare individualmente su www.padlet.com e a creare un elenco delle loro 5 regole d’oro più importanti per una sana esperienza digitale da condividere con l’intera classe.</p> <p>Attività di chiusura: autoriflessione</p> <p>Invita le studentesse e gli studenti a riflettere sulle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ C’è stato qualcosa che ti ha sorpreso durante la lezione di oggi? ○ Quali insegnamenti hai tratto? ○ In che modo questa lezione ha avuto un impatto su di te in termini di conoscenze e sentimenti che provi in relazione al tema? ○ Pensi di riuscire a raggiungere il tuo benessere digitale adesso? ○ Come avresti svolto diversamente la lezione di oggi e perché?
<p>Competenze per la vita sviluppate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Competenze sociali (ad esempio, cooperazione, ascolto attivo, comunicazione efficace, condivisione, empatia) ○ Riflessione individuale e di gruppo ○ Capacità decisionale ○ Capacità di risolvere i problemi ○ Consapevolezza di sé



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fiducia in se stessi ○ Resilienza
Metodologie didattiche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Metodologie di apprendimento e insegnamento basate sulle TIC ○ Apprendimento realizzato attraverso l'uso di giochi o videogiochi ○ Gruppi di discussione ○ Brainstorming ○ Apprendimento collaborativo ○ Riflessione
Occorrente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti informatici (www.menti.com, https://kahoot.com/, www.padlet.com) ○ Connessione internet per accedere alle risorse e agli strumenti informatici ○ Dispositivi digitali per accedere alle risorse e agli strumenti informatici
Schede	–
Durata	45 minuti

