



# BENESSERE DIGITALE

Lesson Plan – Modulo 1 «Benessere Digitale»



**FASTWEB**

# 4 Moduli Formativi

## **1. Benessere Digitale**

(a cura di prof. Marco Gui)

## **2. Comunicazione e collaborazione**

(a cura di dott.ssa Livia Petti)

## **3. Ricerca e gestione delle informazioni**

(a cura di dott. Marco Fasoli)

## **4. Produzione di contenuti digitali**

(a cura di prof. Andrea Garavaglia)

# Modulo 1 “Benessere Digitale”



# Scopi

[Rif. DigComp2.0]

- Essere in grado di aiutare gli altri nel mantenere un livello adeguato di benessere digitale [4.3]
- Promuovere la consapevolezza nell'uso delle tecnologie nell'ottica di salvaguardare il proprio benessere [4.3]

# Intervento in aula

- per svolgere l'attività vengono fornite delle slide. Il docente è libero di scegliere le parti che ritiene utile sulla base delle pre-competenze degli studenti
- suggerimento: se i docenti dispongono di una piattaforma a scuola, si consiglia di usarla per condividere anche le slide non utilizzate in aula, in questo modo gli studenti disporranno di materiale integrativo per approfondire

# Lesson Plan (1 ora)

Fase	Scopo	Descrizione della fase	Strumenti e materiali	Tempo
1	Sensibilizzare gli studenti al tema della gestione del proprio tempo in Rete	Lezione seminariale: partendo dalle esperienze di gestione del tempo degli studenti, il docente presenta problemi connessi alla gestione del tempo in Rete e le possibili soluzioni	Slide relative	20 minuti
2	Prendere consapevolezza del proprio tempo speso in Rete	Lavoro individuale: ad ogni studente viene chiesto di elencare le app più usate quotidianamente (anticipando in un certo senso i risultati delle app di monitoraggio), e di riportarle nel proprio Piano di Gestione dell'Attenzione	«Piano di Gestione dell'Attenzione»	15 minuti

# Lesson Plan (1 ora)

Fase	Scopo	Descrizione della fase	Strumenti e materiali	Tempo
3	Attivare pratiche di autoanalisi del proprio tempo attraverso strumenti di rilevazione	Si propone l'installazione di una app di monitoraggio per registrare dettagli più precisi sul proprio uso del tempo nella successiva settimana	Smartphone personale	25 minuti

# Lesson Plan

Attività relativa al periodo di osservazione del comportamento online da effettuare **tra la prima e la seconda ora del Modulo 1.**

Fase	Scopo	Descrizione della fase	Strumenti e materiali	Tempo
3bis	Monitorare l'uso personale dello smartphone	Tempo lasciato agli studenti per scaricare la app (o familiarizzare con strumenti simili già nello smartphone) e annotare i risultati nel «Piano di gestione dell'attenzione»	Smartphone Personale e Piano di gestione dell'attenzione	7gg almeno





# Lesson Plan (2 ora)

*Lesson plan* della seconda ora del Modulo 1.

Fas e	Scopo	Descrizione della fase	Strumenti e materiali	Tempo
4	Creare 4 sottogruppi eterogenei	Divisione dell'aula in 4 sottogruppi eterogenei	-	5 minuti
5	Interpretare i dati e identificare strategie di miglioramento nell'uso dello smartphone	Lavoro di gruppo. Ogni sottogruppo: 1) condivide in modo libero i consumi individuali auto-riportati (pp. 2-3) nel Piano e prova a connotarli positivamente o negativamente, spiegando perché; 2) prova a delineare alcune strategie alternative/ migliorative di consumo dello smartphone specifiche per contesti di utilizzo. Ad esempio: i) durante un pasto con altre persone, ii) durante le lezioni, iii) mentre si svolgono i compiti, iv) mentre si conversa con altre persone, v) di notte.	Documento di testo cartaceo o digitale (es. Word o Google documenti)	55 minuti

# Lesson Plan (3 ora)

*Lesson plan* della terza ora del Modulo 1.

Fase	Scopo	Descrizione della fase	Strumenti e materiali	Tempo
6	Socializzare le strategie alternative identificate dai gruppi e farne una sintesi di classe	Debriefing in plenaria: presentazione da parte di ogni gruppo delle strategie individuate e identificazione delle strategie sintetiche di classe, che vengono appese in aula in forma di cartellone	Cartellone cartaceo o - se non possibile - documento digitale (es. Word o Google documenti)	50 minuti
7	Istituire l'habit	L'insegnante assegna agli studenti il compito di stendere il «Piano di gestione dell'attenzione» pensando ai propri obiettivi personali (p. 4). L'insegnante e tutta la classe si impegnano a riprendere quotidianamente le strategie del cartellone. Ad esempio: quando vengono assegnati i compiti a casa, quando si parla del metodo di studio, quando si discute di argomenti di attualità connessi alle tecnologie digitali.	Piano di gestione dell'attenzione	10 minuti