



Lesson Plan

Piano Didattico

Tema della lezione

Tecnologia e Salute Mentale

Fenomeno

Questa lezione mira a sviluppare la capacità degli studenti di analizzare come le tecnologie digitali influenzano la loro vita quotidiana e il loro benessere. Gli studenti studieranno le caratteristiche persuasive delle piattaforme dei social media, strumenti progettati appositamente per catturare e mantenere l'attenzione degli utenti, e analizzeranno il loro impatto sul comportamento e sulle emozioni degli utenti. Esamineranno inoltre come le abitudini di gioco influiscano sulla salute e sul benessere, concentrandosi sul sonno e sullo stile di vita in generale.

“Mi sento stanco, ma non riesco a smettere di scorrere lo schermo” – Sempre più adolescenti riferiscono di sentirsi ansiosi, distratti o addirittura soli dopo aver trascorso ore sui loro telefoni. I video sulla dipendenza dai videogiochi e sulla pressione di apparire perfetti online diventano virali. Allo stesso tempo, le app per il fitness e gli smartwatch promettono di aiutarci a rimanere in salute. Quindi, la tecnologia ci aiuta o ci danneggia?

Livello d'istruzione

Studenti di età 13-18 anni

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti:

1. identificheranno le caratteristiche persuasive del design utilizzate nelle piattaforme dei social media e descriveranno come influenzano il comportamento o le emozioni degli utenti.
2. spiegheranno come il gioco possa influire sulla salute e sul benessere, utilizzando le informazioni tratte dagli articoli.

Risultati di apprendimento

Alla fine della lezione, gli studenti saranno in grado di:

1. identificare almeno due caratteristiche persuasive del design, mostrare dove compaiono nei social media e spiegare il loro impatto sul comportamento o sulle emozioni degli utenti.
2. identificare i punti chiave di un breve articolo sul gioco e la salute o sul gioco e il sonno, spiegando come il gioco possa influire sul benessere degli studenti.

Discipline integrate

Alfabetizzazione mediatica
Educazione alla salute
Educazione civica
Lingua e alfabetizzazione

Materiali	Proiettore, tablet/computer, accesso a Internet. Attività 1: Foglio di lavoro 1, cartelloni, pennarelli, parete delle parole. Attività 2: Fogli di lavoro 2a e 2b. Chiusura - Valutazione: Mentimeter (https://www.mentimeter.com/) o carta e penne, carta per i biglietti di uscita. *Nota: l'attività 2 richiede un computer o un tablet per ogni gruppo.
Competenze pregresse	1) Una certa familiarità con l'uso di app, piattaforme di social media o giochi online. 2) Partecipazione a discussioni in piccoli gruppi 3) Una certa familiarità con la lettura di articoli online e l'identificazione delle idee chiave
Disposizione in aula	Una combinazione di coppie, gruppi di 3-4 e tutta la classe
Durata della lezione	80 minuti
Valutazione dell'apprendimento	Formativa e sommativa

Fasi della lezione

Introduzione 5 minuti	L'insegnante inizierà con lo spunto sul fenomeno, che può essere scritto alla lavagna o proiettato: “Mi sento stanco ma non riesco a smettere di scorrere.” L'insegnante pone agli studenti le seguenti domande e segue una discussione in classe: • Vi è mai capitato di sentirvi così? • Cosa pensate che lo provochi? • La tecnologia può influenzare il nostro umore, sonno o concentrazione? Durante la discussione, l'insegnante dovrebbe incoraggiare gli studenti a usare termini chiave come “funzionalità di design persuasivo”, “scorrimento”, “notifiche”, “pulsante mi piace” e “condivisione” come esempi di funzionalità di design persuasivo comunemente utilizzate nelle piattaforme di social media. Questi termini possono essere scritti sul “muro delle parole” come riferimento, poiché saranno importanti per le attività successive. L'insegnante scrive alla lavagna il termine “funzionalità di design persuasivo” e spiega che il loro obiettivo non è solo quello di funzionare, ma di persuadere l'utente a trascorrere più tempo, interagire di più e tornare frequentemente
--------------------------	--

Attività 1
25 minuti

Dite agli studenti:

“Ragazzi, avete il compito di scoprire come i social media usano elementi di design persuasivi per coinvolgere gli utenti. Lavorerete in gruppi e riceverete screenshot di app famose per studiare queste caratteristiche e il loro potenziale effetto sugli utenti”.

Dividete gli studenti in gruppi di 3-4 persone e assegnate a ciascun membro un ruolo:

1. Analista dell'impatto: guida la discussione su come la caratteristica scelta influenza il comportamento e le emozioni degli utenti.
2. Segretario: scrive i punti chiave e organizza gli appunti.
3. Relatore: riassume i risultati da condividere con la classe.
4. Cronometrista: controlla il tempo per garantire che l'attività sia completata entro il periodo assegnato.

Ricordate agli studenti che possono usare la “parete delle parole” come riferimento mentre lavorano.

Distribuite il foglio di lavoro 1 con screenshot e istruzioni a ciascuna squadra.

Concedete loro 15 minuti per completare l'analisi. Mostrate un timer digitale (<https://www.online-stopwatch.com/countdown-timer/>) sul proiettore in modo che possano gestire autonomamente il tempo a loro disposizione.

Segue una discussione con tutta la classe, durante la quale ogni gruppo condivide le proprie risposte. L'insegnante pone domande di chiarimento e confronta le risposte dei diversi gruppi. L'insegnante registra le risposte di ogni gruppo sulla lavagna in modo che tutti gli studenti possano vederle e poi dice: “Riassumiamo insieme le conclusioni principali di questa attività”.

Dite agli studenti:

“Ragazzi, oggi esplorerete come i videogiochi influiscono sulla salute e sul benessere”.

L'insegnante divide gli studenti in “gruppi di esperti”, ciascuno dei quali si concentrerà su una delle seguenti aree e fornirà loro un articolo pertinente da leggere:

- a) Videogiochi e sonno
- b) Videogiochi e salute

Dividete gli studenti in gruppi di 3-4 persone e assegnate a ciascun membro un ruolo:

1. Segretario: prende nota dei punti chiave e delle risposte sul foglio di lavoro 2 mentre ascolta tutti i membri del gruppo.
2. Moderatore: mantiene il gruppo concentrato, assicura che tutti partecipino e guida la discussione utilizzando le domande guida.
3. Relatore: presenta le risposte del gruppo all'intera classe durante la discussione.
4. Cronometrista: controlla il tempo per assicurarsi che il compito venga completato entro 20 minuti.

Attività 2
30 minuti

Ogni gruppo legge l'articolo assegnato e risponde alle domande riportate nel Foglio di lavoro 2. Chiedete agli studenti se hanno domande prima di iniziare. In caso contrario, distribuite il Foglio di lavoro 2a ai gruppi che lavorano sull'argomento “Videogiochi e sonno” e il Foglio di lavoro 2b ai gruppi che lavorano sull'argomento “Giochi e salute”. Entrambi i fogli di lavoro includono il sito web dell'articolo e due domande guida. Comunicate agli studenti che hanno 20 minuti per completare il compito.

Mostra un timer digitale (<https://www.online-stopwatch.com/countdown-timer/>) sul proiettore in modo che possano gestire autonomamente il tempo a loro disposizione. Segue una discussione con tutta la classe, durante la quale ogni squadra condivide le proprie risposte. L'insegnante pone domande di chiarimento e confronta le risposte delle diverse squadre. L'insegnante registra le risposte di ogni gruppo sulla lavagna in modo che tutti gli studenti possano vederle e poi dice: “Riassumiamo insieme le conclusioni principali di questa attività”.

L'insegnante aggiunge nuove parole ed espressioni alla “parete delle parole” esistente, come benessere, emozioni, abitudini, eccitazione mentale, luce blu, ritmo circadiano, qualità del sonno, insonnia, depressione, ansia e disturbo da gioco. Questi termini vengono discussi con gli studenti, poiché potrebbero non essere familiari.

È anche possibile utilizzare una diapositiva PowerPoint (vedi appendice) per proiettare alcuni di questi termini e facilitarne la consultazione.

Conclusione 20 minuti

L'insegnante chiede agli studenti di rivedere le loro risposte e le conclusioni principali dell'attività 1.

- Revisione tra pari: ogni gruppo scambia il proprio foglio di lavoro con un altro gruppo
- Riflessione individuale: ogni studente scrive:
 - Una caratteristica che ha imparato dal lavoro di un altro gruppo
 - Una domanda che ancora ha sull'argomento
- Risposta tra pari: l'insegnante seleziona alcune delle domande (poiché alcune potrebbero essere uguali) e invita gli altri gruppi a rispondere prima di fornire ulteriori chiarimenti.

L'insegnante chiede agli studenti: "In un paragrafo di 200 parole, spiegate in che modo la tecnologia (social media o giochi) può influire sul benessere degli studenti, utilizzando almeno tre delle parole della "parete delle parole". L'insegnante raccoglie le risposte su carta (scheda di uscita).

Suggerimenti per l'insegnante

Progetto di follow-up: incoraggiare gli studenti a elaborare un questionario come progetto di follow-up. Potrebbero lavorare in piccoli gruppi per sviluppare domande semplici e chiare sul tempo trascorso davanti allo schermo, sui videogiochi e sull'uso dei social media, quindi raccogliere e analizzare le risposte dei compagni di classe o di altri studenti. I risultati possono essere riassunti in poster, brevi relazioni o infografiche (utilizzando strumenti come Google Forms, Canva o Excel). Questo progetto sviluppa competenze nella progettazione di domande, nella raccolta etica dei dati e nell'analisi dei dati. Incoraggiare gli studenti più grandi a confrontare i loro risultati con le statistiche ufficiali e a scrivere brevi articoli di opinione sull'equilibrio tra tecnologia e salute.

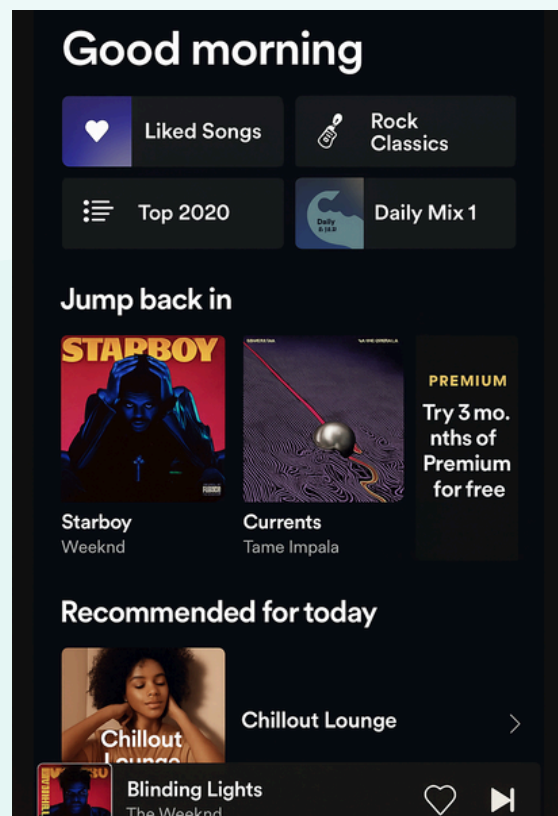
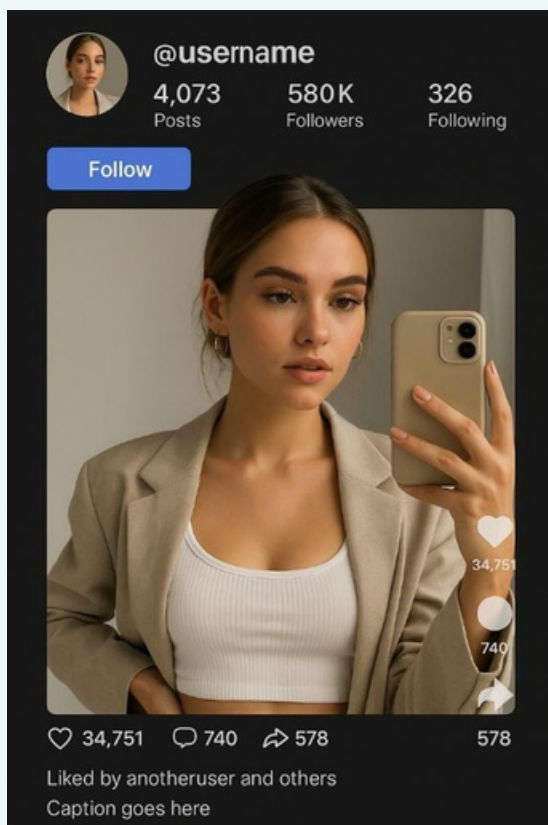
Attività di approfondimento: discutere con gli studenti perché è importante raccogliere i dati in modo etico (ad esempio, garantendo l'anonimato ed evitando informazioni personali sensibili). Ciò introduce l'etica della ricerca in modo semplice e adeguato all'età e rafforza i concetti di cittadinanza digitale.

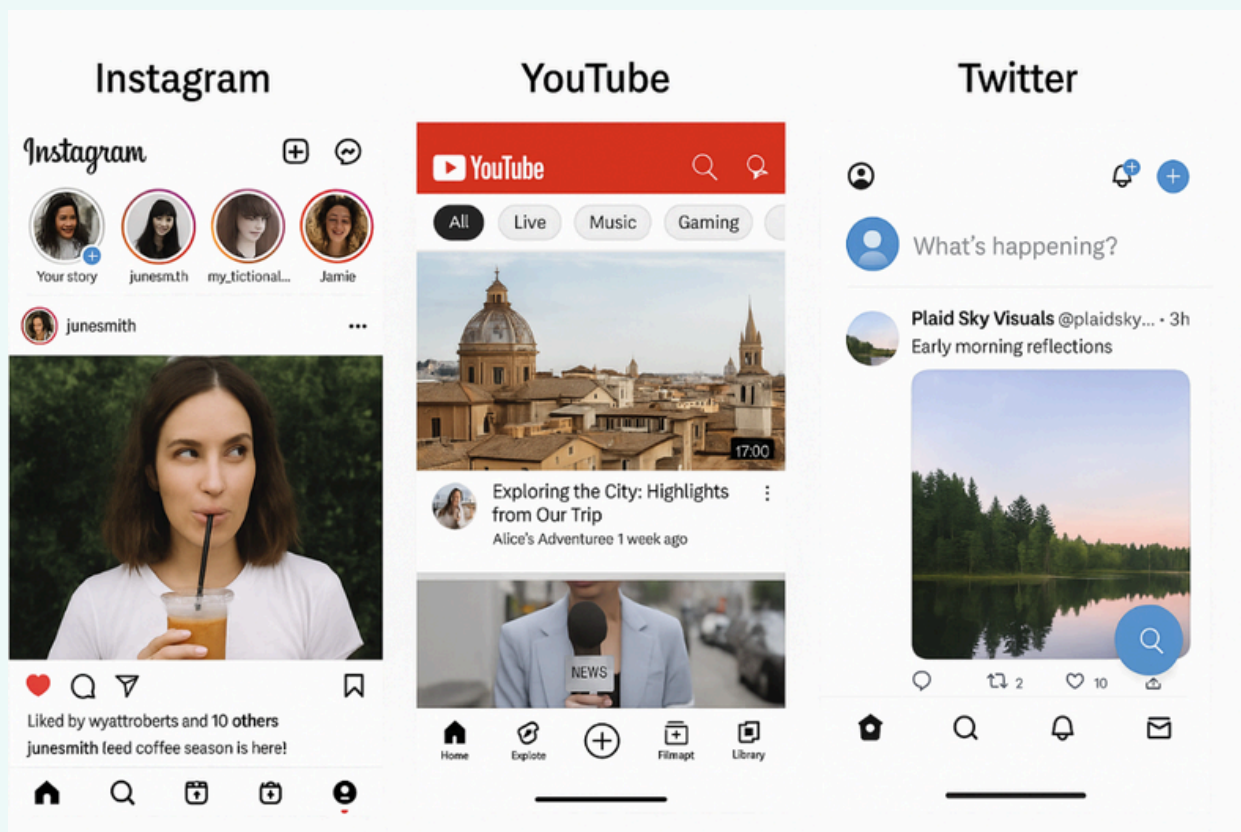
Scheda 1

Nome: _____ Data: _____

Esamina con il tuo gruppo le seguenti schermate di app/piattaforme di social media specifiche e individua almeno due tecniche di progettazione persuasiva.

Discuti come funziona ciascuna funzione e come può influenzare il comportamento o le emozioni degli utenti. Usa la tabella sottostante per organizzare le tue idee





Screenshots: * The screenshots were generated by ChatGPT specifically for the purposes of this activity.

Scheda 2a

Gruppo di esperti: Videogiochi e sonno

Nome: _____ Data: _____

Leggi il seguente articolo <https://sleepopolis.com/news/video-games-and-sleep/> e rispondi alle domande con il tuo team:

Cosa ti ha sorpreso di più dell'articolo?

L'articolo spiega come giocare prima di andare a dormire possa rendere più difficile dormire bene. Perché pensi che dormire bene sia importante per gli adolescenti come te? Qual è un cambiamento realistico che potresti apportare alla tua routine di gioco per migliorare il tuo sonno e in che modo la tua famiglia e i tuoi amici potrebbero aiutarti a mantenerlo?



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project number: 2023-1-IT02-KA220-SCH-000151634

Scheda 2b
Gruppo di esperti: Gioco e salute

Nome: _____ Data: _____

Leggi il seguente articolo: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-effects-of-too-much-gaming-2020122221645e>

Cosa ti ha sorpreso di più dell'articolo?

L'articolo dice che giocare troppo può influire sull'umore, sulla postura, sulla vista e sull'attività fisica. Scegli uno di questi effetti sulla salute e spiega perché è importante per gli adolescenti. Qual è una cosa che tu, i tuoi amici e la tua scuola potreste fare per aiutare a ridurre questo problema?

Per l'attività 2

Keywords

1. Well-being:

How healthy, happy, and comfortable someone feels in their life, including their body, mind, and emotions.

2. Mental Arousal:

When the brain is very active and alert, often making it harder to relax or fall asleep.

3. Blue Light:

A type of light given off by phones, tablets, and computer screens that can affect how easily you fall asleep.

4. Circadian Rhythm:

Your body's natural clock that controls when you feel awake and when you feel sleepy during the day and night.

5. Insomnia:

Trouble falling asleep, staying asleep, or getting good-quality sleep.

6. Depression:

A strong feeling of sadness or loss of interest that lasts a long time and affects daily life.

7. Gaming Disorder:

When someone plays video games so much that it harms their school, social life, health, or daily routines.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project number: 2023-1-IT02-KA220-SCH-000151634