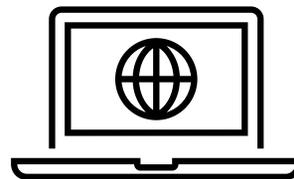


MODULO

COMPETENZE DIGITALI



Adult education restyling towards a more oriented professional identity building (2022-1-IT02-KA210-ADU-000084814)



Co-funded by
the European Union

INFORMAZIONE E ALFABETIZZAZIONE DEI DATI

2

Attività 1 – Gioco di Carte sulla Cittadinanza Digitale

Tempo

60 min

Preparazione

- Stampate il set di carte;
- Disponete I tavoli in base ai gruppi e posizionate i materiali richiesti sopra ciascun tavolo;
- Invitate gli educatori e le educatrici e divideteli in gruppi di 4-5 persone.

Descrizione

Step 1: Introduzione

Dopo aver preparato lo spazio di lavoro, comprato e distribuito i materiali e diviso i gruppi, dovrete procedere con una breve introduzione all'attività. Spiegate agli educatori e alle educatrici che ciascun gruppo ha di fronte a sé un set di 18 carte con gli elementi della cittadinanza digitale e le loro definizioni. Ogni gruppo dovrà abbinare gli elementi alle loro definizioni e dopo averlo fatto dovrà metterli in ordine, partendo dal più al meno importante secondo la loro opinione. Ciascun gruppo condividerà la propria gerarchia attraverso Padlet (<https://padlet.com/dashboard>). Fatto ciò, ogni gruppo condividerà i propri risultati e la propria visione personale sull'importanza di questi elementi per la cittadinanza digitale.

Step 2: Panoramica teorica

Fate una breve panoramica teorica riguardo il concetto di cittadinanza digitale. Durante questa sessione, gli educatori e le educatrici possono prendere appunti che potranno poi essere usati per la propria presentazione. Tempo indicativo: 15 min.

Step 3: Implementazione dell'attività

Gli educatori e le educatrici avranno 10 minuti a disposizione per abbinare le carte. Dopo aver completato l'abbinamento, usando gli appunti presi durante la panoramica teorica, ogni gruppo ordinerà gli elementi su un Padlet. Avranno 15 minuti a disposizione.

Step 4: Presentazione

Ciascun gruppo presenterà i propri risultati, includendo anche il punto di vista comune sull'importanza di ciascun elemento. La durata complessiva della sessione di presentazione non dovrebbe superare i 10 minuti.

Step 5: Sessione di debriefing

Dopo le domande di debriefing, utilizzate i restanti 15 minuti di attività come dibattito. Ciò fornirà l'opportunità di rispondere ad eventuali dubbi o quesiti che potrebbero sorgere. Assicuratevi di chiarire agli educatori e alle educatrici che non esiste una gerarchia rigorosamente corretta dei diversi elementi di cittadinanza digitale e che dipende dal loro punto di vista.

- Avete utilizzato una strategia per abbinare le carte più velocemente?
- Avevate già sentito parlare di questi elementi e di come sono collegati alla cittadinanza digitale?
- Quale degli elementi ritenete sia il più importante? Quale degli elementi ritenete sia il meno importante?
- Pensate che dovrebbero essere inclusi anche altri elementi? Se sì, quali?

Attività 2 – Discutere del digitale

Tempo

55/65 min

Materiali necessari

Schede attività, fogli di carta, penne o pennarelli, wi-fi e almeno un dispositivo per gruppo per prepararsi per il dibattito.

Descrizione

Parte 1: Introduzione / 10 minuti

Spiegate cos'è un argomento (una affermazione supportata da prove).

Spiegate i principi della costruzione di un argomento forte:

- Avere un'affermazione chiara: p.e. “Mangiare frutta fa bene alla salute.”
- Ragionamento: Riflettere sul perché si pensi che la propria affermazione sia corretta.
- Prove: Trovare informazioni basate su fatti che sostengano come sapete che la vostra affermazione è corretta.
- Confutazione: Riflettere su ciò che le persone che si trovano dalla parte opposta rispetto alla vostra affermazione potrebbero sollevare e sulle ragioni e le prove per controbattere.

Potete fornire esempi di quali potrebbero essere le argomentazioni “a favore” e “contro”. Seguendo l'esempio precedente, potrebbero essere ragioni per cui “mangiare frutta fa bene alla salute” o ragioni per cui “la frutta potrebbe non fare bene alla salute”. Spiegate i principi del dibattito. Il dibattito non è una discussione libera e ha le sue regole, ovvero:

- Rispettare il tempo dato a ciascuna parte, dando spazio sia alle affermazioni che alle confutazioni.
- Attenersi all'argomento del dibattito.
- Non interrompere un'altra persona a cui è stata data la parola.
- Parlare con un tono di voce moderato e in maniera rispettosa.

Il/la Trainer ha il ruolo di moderatore/moderatrice e tiene traccia del tempo senza compromessi.

Inizia il gruppo dei 'favorevoli' e ha 1 minuto per presentare le sue prime argomentazioni. Poi il gruppo dei 'contrari' ha 1 minuto per reagire alle argomentazioni presentate ("confutazione") dal gruppo dei 'favorevoli' o per presentare le proprie argomentazioni. Questo è considerato un round.

Suggerimento: Mentre ogni gruppo presenta le proprie argomentazioni, l'altro gruppo dovrebbe ascoltare attentamente e prendere appunti per poter rispondere ai punti presentati quando sarà il proprio turno.

Il dibattito dovrebbe avere almeno 5 round. Nel round finale, i gruppi dovranno presentare le loro osservazioni finali e riassumere le argomentazioni principali della loro posizione a favore o contro l'affermazione.

Ora, potete leggere ad alta voce l'affermazione che verrà discussa: Le tecnologie digitali rendono il mondo un posto migliore.

Dividete gli educatori in due piccoli gruppi – uno 'a favore' e uno 'contro' l'affermazione. Ogni gruppo dovrà avere lo stesso numero di persone, idealmente circa 5 ciascuno. Il gruppo 'a favore' difenderà l'affermazione e il gruppo 'contro' ricercherà argomenti contrari all'affermazione. La loro opinione personale non è rilevante per il momento.

Parte 2: Preparazione al dibattito / minimo 20 minuti

I gruppi hanno bisogno di tempo per elaborare argomenti nei loro gruppi più piccoli. Ogni argomento dovrebbe essere supportato da informazioni verificabili provenienti da fonti credibili.

Parte 3: Dibattito / 15-20 minuti

I due gruppi si riuniscono nuovamente. Idealmente, i gruppi dovrebbero essere uno di fronte all'altro. Ripetete brevemente le regole del dibattito. Iniziate il dibattito.

Parte 4: Riflessione / 10 minuti

- Fate un debriefing e ponete le seguenti domande:
- Com'è stato per voi argomentare a favore o contro l'affermazione?
- Qualcuno ha dovuto presentare degli argomenti che non condivideva personalmente? Come vi siete sentiti a dibattere per qualcosa per cui non eravate d'accordo?
- Il dibattito ha portato a nuove prospettive sull'argomento/questione?
- Qual è la vostra opinione personale?

Parte 5: Conclusione / 5 minuti

Durante la conclusione, potete presentare una di queste citazioni e affermazioni:

- Uno storico del XX secolo, Melvin Kranzberg, ha scritto sei leggi della tecnologia, prima ancora che Internet fosse inventato. Una di queste leggi “La tecnologia non è né buona né cattiva, né neutrale” si riferisce al fatto che la tecnologia in sé non è il problema. Ciò che conta è chi la usa e come la si usa.
- “Nell'ultimo secolo, l'accelerazione tecnologica ha trasformato il nostro pianeta, le nostre società e noi stessi, ma non è riuscita a trasformare la nostra comprensione di queste cose. (...) noi stessi siamo completamente invischiati nei sistemi tecnologici, che modellano a loro volta il nostro modo di agire e di pensare.” James Bridle, ‘Nuova Era Oscura: La Tecnologia e la Fine del Futuro’
- “La tecnologia non risolverà il problema se non cambieremo il modo di pensare riguardo al problema,” James Bridle, ‘Nuova Era Oscura: La Tecnologia e la Fine del Futuro’.

Variazioni

Parte 1: Potete provare affermazioni diverse:

- I social networks danneggiano la società / la democrazia / la comunicazione / la salute mentale.
- Le macchine sono più intelligenti degli umani.
- Gli algoritmi sono neutrali.

Parte 2: Se questa attività non è inserita in un grande laboratorio e si ha l'opportunità di avere una fase preparatoria separata, si consiglia:

Come compito a casa il giorno prima, chiedete agli educatori ed educatrici di fare una ricerca sull'argomento e di scrivere una lista di punti sia 'a favore' che 'contro', insieme alle fonti in cui hanno trovato le informazioni su tali punti, in modo che siano preparati per il dibattito il giorno seguente.

Condividete in anticipo con gli educatori e le educatrici le seguenti risorse consigliate a seconda dell'argomento scelto:

- ['Technology makes the world a better place'](#) by Video Writing Prompts.
- ['The Truth About Algorithms'](#) by Cathy O'Neil.

Parte 3: Tra un round e l'altro, i team possono riunirsi privatamente per fare ricerche e strategie in preparazione del prossimo round.

Parte 3: Alla fine, il gruppo con le argomentazioni più solide e basate sui fatti può essere decretato vincitore da una giuria composta da colleghi. Se si opta per questo formato, il/la Trainer deve dare istruzioni per aiutare la giuria a valutare, ad esempio: se i gruppi hanno seguito i principi di costruzione di un'argomentazione solida; se i gruppi sono stati rispettosi delle reciproche opinioni; ecc.

Consigli per il/la Trainer

Vi consigliamo di non superare il limite di 5 persone per gruppo, tuttavia se avete più partecipanti, potete creare più piccoli gruppi che lavorino su affermazioni diverse. In questo modo i gruppi dell'altra affermazione possono fare una pausa e osservare gli altri gruppi come membri del pubblico.

Se vedete che gli educatori e le educatrici non capiscono come affrontare un dibattito, potete aiutarli:

- Prendendo nota dei punti chiave di ogni gruppo sulla lavagna, per aiutare il gruppo successivo a tenere traccia di ciò che è stato detto o risposto.
- Dando agli educatori e alle educatrici l'opportunità di esercitarsi a dibattere prima della 'giornata del dibattito' con un argomento più semplice.
- Introducendo gli educatori ed educatrici al dibattito prima della 'giornata del dibattito'. In rete si possono trovare molti video di competizioni nazionali di dibattito in vari Paesi e lingue.

Il debriefing è una parte molto importante di questa attività, poiché le persone non sempre hanno l'opportunità di presentare le proprie opinioni personali. Date loro l'occasione di chiarire la loro posizione alla fine. Se hanno dibattuto l'opposto delle proprie opinioni personali, hanno cambiato la loro posizione iniziale o si sono sentiti più fermi nelle loro idee?

La durata di ogni parte è una stima. Tenete presente che la dimensione del gruppo, il grado di partecipazione attiva o passiva degli educatori e delle educatrici alle discussioni o la possibilità di includere le variazioni proposte, possono influire sulla durata di ogni attività.

Attività 3 – Impronte digitali

Tempo

90 min

Materiali necessari

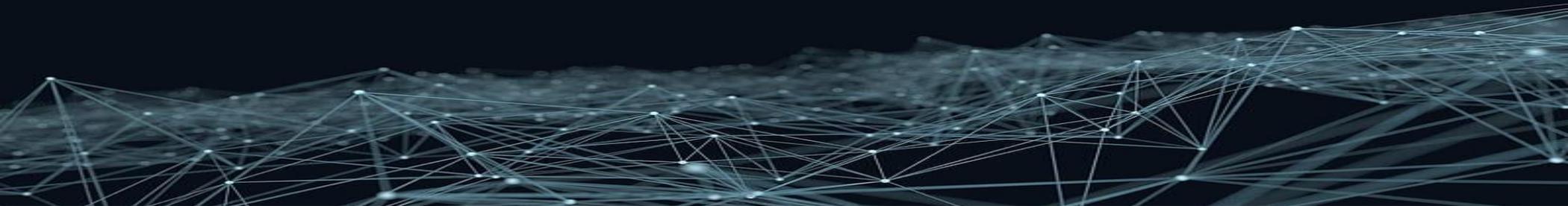
Proiettore per mostrare la presentazione: [LINK per la presentazione](#)

Preparazione

Per realizzare quest'attività è necessario preparare l'allestimento della stanza: il gruppo dovrà essere seduto in un semicerchio affinché gli educatori e le educatrici possano vedersi e ascoltarsi a vicenda, ma anche guardare lo schermo durante la presentazione.

Descrizione

Prima di svolgere questa attività, procedete con la presentazione e effettuate qualsiasi cambiamento ritenete necessario, conoscendo i profili e i bisogni dei vostri partecipanti. Raccogliete ulteriori informazioni aggiuntive sulle impronte digitali e consultate altre risorse. La presentazione vi porterà attraverso le fasi del processo: potete iniziare con un breve brainstorming come suggerito dalla prima slide della presentazione, e chiedere agli educatori ed educatrici che cos'è l'impronta digitale. Dopo il brainstorming, fornite alcune informazioni e dettagli aggiuntivi su cosa comporta l'impronta



digitale. Potete poi chiedere agli educatori e alle educatrici se pensano che sia importante e perché. Dopodiché mostrate loro la diapositiva che fornisce ulteriori dettagli sulla sua importanza.

Procedete con la prossima slide con i pericoli che possiamo incontrare online, come il phishing, le truffe, smishing, ecc. Chiedete agli educatori ed educatrici se hanno mai affrontato uno di questi pericoli e concedete un po' di spazio in modo che le persone condividano le loro esperienze e come hanno reagito a queste sfide. Questo vi darà la possibilità di passare senza problemi alla fase successiva, che riguarda i consigli per la sicurezza online. Potete passare in rassegna i diversi consigli e chiedere agli educatori ed educatrici di aggiungerne altri e/o di commentarli.

Dopo potete discutere dell'argomento dei cookies, che sono molto comuni online, ma non sappiamo necessariamente cosa siano. Di nuovo, chiedete agli educatori ed educatrici di fare un po' di brainstorming e poi fornite alcuni input dalle slide.

Il prossimo argomento è quello dei social media: sono buoni o cattivi? È un buon modo per avviare la discussione riguardo i loro vantaggi e svantaggi, riconoscendo che fanno già parte delle nostre vite, in un modo o in un altro.

Nella prossima slide ci saranno alcune citazioni relative alla privacy online, la quale è connessa alla nostra impronta digitale. Potete nuovamente discutere sull'impatto di ciò che condividiamo online sulle nostre vite.

La prossima fase è una slide con affermazioni per dibattito che potete utilizzare per discutere ulteriormente l'argomento con i partecipanti. È giusto o no fare certe cose online e perché?

L'ultima attività nell'ultima slide della presentazione contiene una serie di domande riguardanti il nostro comportamento offline: quali sono le cose che facciamo online ma che non faremmo mai nella vita reale e perché?

Dopo aver terminato la presentazione, procedete con il debriefing dell'intera attività, usando le seguenti domande:

- Com'è stata questa sessione per voi? Quali sono i principali punti di apprendimento, qualcosa che portate con voi da questa attività?
- Avevate già familiarità con il concetto di ombra digitale? Quali aspetti dell'ombra digitale sono più importanti per voi?
- Riassumendo, quali sono i metodi principali con cui possiamo proteggerci online?

Attività 4 – Influenza l'Influencer

Tempo

60/90 min (a seconda delle dimensioni del gruppo)

Materiali necessari

Schede dell'attività, fogli di carta, penne o pennarelli, spille o adesivi per appendere i poster, proiettore e accesso online.

Descrizione

Parte 1: Influenza / 20-30 minuti

Discutete, cosa significa influenza? Quali sono i diversi tipi di influenza?

- Quando sentite la parola 'influenza', a cosa pensate? Gli educatori ed educatrici possono condividere parole, frasi, definizioni, associazioni (p.e. influencers, soldi, potere, conoscenza, ecc.).
- Spiegate che a volte, l'influenza è qualcosa che vediamo (p.e. un influencer su un social media, il tasto del mi piace) ma a volte queste cose sono nascoste. Ciò può essere un algoritmo che seleziona e prioritizza quali contenuti vediamo, una telecamera per il riconoscimento facciale che ci spinge a cambiare il nostro modo di comportarci, o la disinformazione che modifica ciò che pensiamo.

Guardate il video [‘How your phone is designed to grab your attention: Six easy steps to get us addicted to our phones’](#) per esplorare alcuni trucchi di progettazione utilizzati per provocare o manipolare le persone a comprare qualcosa, a iscriversi a qualcosa o a fornire più dati personali di quanti volessero.

Guardate il video [‘How TikTok's Algorithm Figures You Out | WSJ’](#) che spiega come funziona l’algoritmo di TikTok e come può influenzarci. (I sottotitoli in inglese sono disponibili)

Parti consigliate del video:

- Iniziate con questa breve introduzione: 0:57-4:33.
- Guardate il caso di studio: 8:40-9:45.
- Punti chiave: essi spiegano che uno degli account creati su TikTok allo scopo di realizzare questo video, kentucky_96, che il Wall Street Journal ha definito come depresso, ha iniziato a ricevere automaticamente contenuti ancora più depressivi dopo soli 40 minuti di utilizzo dell’app.

Conclusione: come possiamo vedere, vi è un’ampia gamma di metodi che persone, compagnie o autorità utilizzano per influenzarci: tecniche di design persuasivo e algoritmi, ma anche riconoscimento facciale, sistemi di punteggio, raccolta dati, personalizzazione, propaganda politica, fake news, ecc.

[Parte 2: Influenza l’Influencer / 30-40 minuti](#)

Dopo aver analizzato i diversi modi in cui le persone possono essere influenzate online, questa sezione esplora uno dei modi in cui le persone influenzano coloro che le influenzano. Dividete gli educatori e le educatrici in piccoli gruppi da 3 o 4 persone. Ciascun gruppo ha il compito di ideare una campagna, sotto forma di poster, basata su questo scenario: un’azienda tecnologica (come Google, Facebook, TikTok) sta aprendo un nuovo ufficio nella vostra città. Tu e i tuoi amici siete frustrati dal modo in cui influenzano i loro utenti e volete creare una campagna per cambiare le loro pratiche.

I gruppi seguono le fasi nella scheda attività e creano un poster (o set di poster).

- Pensate a come i social media o la tecnologia vi influenzano in un modo che non condividete o che trovate potenzialmente dannoso o nocivo.
- Che cosa vi frustra o vi preoccupa del modo in cui l’azienda influenza i propri utenti?

- Pensate a un messaggio forte da utilizzare nella vostra campagna per rivolgersi agli influencer che utilizzano questa pratica, spiegando e presentando i vostri punti.
- Create un poster (o set di poster) che rappresentino la vostra campagna.

Parte 3: Presentazione / 15-20 minuti

Chiedete a ogni gruppo (o rappresentante di ciascuno) di presentare il loro poster e spiegare il proprio processo di pensiero (3-5 minuti per gruppo).

Domande che potete porre a ogni gruppo:

- Qual è il problema a cui reagisce la vostra campagna?
- Chi è il pubblico della vostra campagna?
- Cosa sperate di ottenere con la campagna?

Variazioni

Parte 1: Se state utilizzando la mostra 'What the Future Wants', è possibile lavorare con il set di poster - '[How Your Phone Is Devious by Design](#)'. Il contenuto di questo poster è simile al video 'How your phone is designed to grab your attention: Six easy steps to get us addicted to our phones'.

Parte 2: Organizzate una campagna di scrittura di lettere per esercitarsi nella scrittura professionale e nella strutturazione di un argomento. Aiutate gli educatori e le educatrici a trasformare i loro concetti in video. Incoraggiate e supportate gli educatori e le educatrici a mantenere la privacy online ed evitate di utilizzare dettagli personali identificabili nelle loro campagne. Per esempio, se registrano dei video, possono evitare i volti, indossare maschere o imparare ad usare semplici tecniche di animazione in stop motion con modelli di argilla o figure disegnate?

Parte 3: i poster possono essere esposti nelle pareti dopo l'attività, in modo che tutti possano avere tempo a sufficienza per guardarli.

Attività 5 – Telefoni intelligenti, Abitudini Intelligenti

Tempo

110 min

Materiali necessari

Fogli di carta, penne o pennarelli, lavagna a fogli mobili, pennarelli colorati.

Descrizione

Parte 1: Introduzione.

- Introduce il titolo del laboratorio;
- Spiegate gli obiettivi d'apprendimento;
- Rivedete le regole di base.

Parte 2: Riscaldamento, Come formiamo delle “buone” abitudini?

1. Date agli educatori ed educatrici 1 minuto per riflettere privatamente su quelle che considerano abitudini “sane”, idealmente un'abitudine che hanno adottato consapevolmente (p.e. usare il filo interdentale, bere acqua a sufficienza, fare attività fisica come raccomandato dal medico, ecc.). Dovrebbero anche riflettere su come hanno adottato queste abitudini.

2. Discutete le seguenti domande con gli educatori e le educatrici:

- Perché è così difficile adottare delle buone abitudini?
- È più facile acquisire “cattive abitudini”? Se sì, perché pensate sia così?
- Cosa vi è stato utile quando avete cercato di adottare una nuova abitudine?

Parte 3: Presentazione, Come si adottano le abitudini.

1. Apportate piccoli cambiamenti progressivi che funzionino per voi

- Concentratevi in piccoli cambiamenti graduali che potete applicare alla vostra vita.
- Siate realistici sui risultati che volete ottenere e sul modo in cui potete ottenerli. Per esempio, una breve passeggiata quotidiana potrebbe portare ad un maggiore interesse per l'esercizio fisico, o tenere un bicchiere d'acqua vicino a sé potrebbe incoraggiarvi a mantenervi idratati.
- Il Dr. B.J Fogg, ricercatore comportamentale, raccomanda di iniziare con piccole abitudini (che è anche il nome del suo libro). Ad esempio, l'abitudine di passare il filo interdentale su un solo dente ogni sera prima di andare a letto può portare a passare il filo interdentale su tutti i denti.
- Nel suo libro, Tiny Habits, il Dr. B.J Fogg fornisce un esempio di una sua piccola abitudine. Voleva fare più flessioni, quindi l'ha legata a un altro piccolo evento ricorrente: andare in bagno. Così, dopo ogni viaggio in bagno, faceva una flessione, e ora ha l'abitudine di fare 40-80 flessioni al giorno.
- Un altro esempio: se volete diventare un corridore o avere una routine di esercizi: piuttosto che iniziare cercando di fare jogging per 30 minuti, iniziate con una passeggiata, poi passate alla camminata intensificata, a poi intervalli di camminata e jogging, finché non avrete accumulato resistenza.

2. Riconoscete i vostri progressi

- Non abbattetevi se ci vuole più tempo del previsto per vedere dei risultati.



- Premiatevi o riconoscete i cambiamenti che siete riusciti ad apportare (non importa quanto piccoli)
- In generale, se si perde un giorno o due, non bisogna prenderla troppo sul serio.

3. Trovate un equilibrio realistico

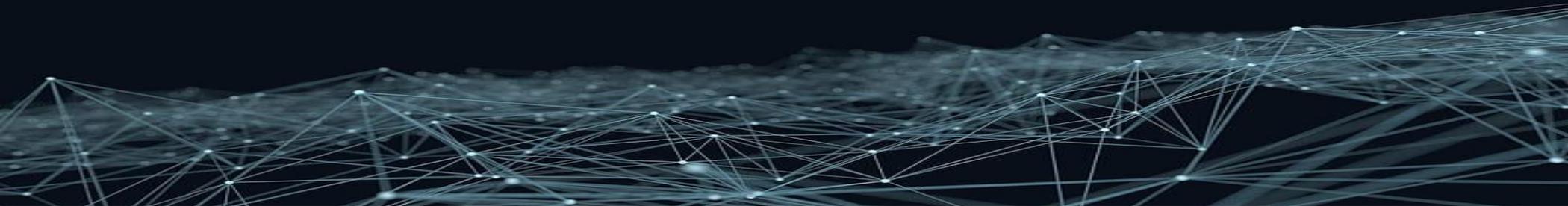
- Considerate l'ambiente circostante! Forse il motivo per cui è difficile mantenere l'abitudine è che ci sono alcuni fattori al di fuori del nostro controllo.
- Esempio: Volete leggere di più, ma il lavoro è così impegnativo, e le altre faccende e responsabilità vi lasciano poco tempo. Se riuscite a trovare un momento tranquillo della giornata dove potete mettere da parte tutto il resto, è fantastico. Ma può capitare che in alcune giornate ciò non sia possibile farlo.
- Nel suo libro "Good Habits, Bad Habits", la Dr.ssa Wendy Wood riporta uno studio in cui la porta dell'ascensore di un edificio d'uffici è stata modificata in modo da richiedere un intero minuto per chiudersi, invece di 10 secondi. Questo ha portato molte più persone a prendere le scale, perché non volevano aspettare un minuto intero per la chiusura della porta. Questo dimostra quanto siamo sensibili all'ambiente e ai piccoli cambiamenti.

Parte 4: Attività, Notate il vostro rapporto con il telefono.

1. In piccoli gruppi, chiedete agli educatori ed educatrici di discutere gli aspetti più e meno graditi del loro rapporto con il telefono, nonché i punti che ritengono possano rientrare in una delle due categorie a seconda del contesto.

2. Gli educatori ed educatrici di ogni gruppo dovranno organizzare i propri pensieri in una tabella con tre colonne. I punti da includere potrebbero essere:

- la fotocamera – ci permette di registrare ricordi;
- internet – se uno smartphone (email, mappe, portafoglio);
- orologio / sveglia;
- le notifiche;



- portare con sé i telefoni ovunque per paura di perdersi qualcosa, urgenza, ansia;
- privacy; essere tracciati;
- essere iperconnessi;

3. Chiedete: Cosa succede quando alcuni dei nostri attributi preferiti diventano i meno preferiti?

Parte 5: Piccola pausa, staccare la spina dalla tecnologia.

Prendiamoci un minuto per fare stretching e dare al nostro corpo una pausa. Faremo una leggera torsione.

1. Sulla sedia, sedetevi dritti e con la mano destra afferrate il ginocchio sinistro o l'impugnatura sinistra della sedia.
2. Poi usate la mano sinistra per ruotate delicatamente la parte superiore del corpo fino a percepire un piacevole allungamento della colonna vertebrale.
3. Non dimenticate di respirare!
4. Ora tornate delicatamente al centro e passate all'altro lato!

Parte 6: Discussione, La tecnologia che ci tiene all'amo.

1. Mostrate una foto dall'interno di un casinò che mostra file di slot machine.

Chiedete al pubblico: Cosa vedete? Potrebbero rispondere: casinò, buio, luci lampeggianti.

L'ambiente buio è intenzionale, per far sì che le persone in un casinò si concentrino sulle luci delle slot machine. L'oscurità e la mancanza di luce naturale fanno perdere la cognizione del tempo e spesso fanno rimanere le persone in questo tipo di spazi più a lungo.

2. Mostrate il pulsante del "Mi piace" di Facebook.

- Chiedete al pubblico: Cosa vedete?

- Questo è il boost di dopamina definitivo!
- Se voleste dimostrare a qualcuno che vi piace, e non ci fosse il pulsante del mi piace, cosa fareste?
- Chiedete alle persone se pensano che la funzionalità del “mi piace” nei social media sia positiva o negativa.
- Positivi: i like mostrano rapidamente e facilmente che approviamo o ci piace qualcosa, gratificano gli altri e sono facili da cliccare.
- Negativi: Quando non riceviamo like possiamo sentirci giù, i like ci danno un senso di approvazione che non ci serve dagli altri, ci concentriamo troppo sull’ottenere più like.

3. Mostrate uno screenshot della fine di un video YouTube che mostra i video consigliati.

- Chiedete al pubblico: Cosa vedete?
- Al termine di un video di YouTube, vengono suggeriti i video da riprodurre successivamente. Questo si chiama suggerimento e, per impostazione predefinita, la funzione “Riproduzione automatica” è attivata per avviare automaticamente il video successivo.
- Questi video verranno riprodotti automaticamente dopo la fine del video selezionato, rendendo la vostra esperienza di streaming infinita!
- Questi video saranno probabilmente selezionati in base alla cronologia delle ricerche e potrebbero persino condurre l’utente su strade più estreme di quelle che intendeva percorrere (p.e. la ricerca di video di ricette salutari può portare a contenuti anti-vaccinazione).

4. Mostrate un’immagine di uno smartphone il cui schermo è pieno di notifiche.

- Chiedete al pubblico: Cosa vedete?
- Le notifiche che appaiono sul telefono, spesso accompagnate da vibrazioni, suoni e immagini, fanno sembrare tutto urgente.

- Chiedete al pubblico: Quando è stata l'ultima volta in cui avete controllato il vostro telefono perché avete sentito una vibrazione? Magari avete anche scoperto che non c'era niente di nuovo sullo schermo.

5. Mostrate il poster di The Glass Room ["How Your Phone is Designed to Grab Your Attention"](#).

- Gli smartphone sono divertenti e utili, ma sono anche potenti strumenti di seduzione.
- Ogni caratteristica, colore e suono è stata 'ottimizzata' da team di progettisti e psicologi per tenervi incollati e farveli usare in continuazione. Esempi:
 - Vi ricompensa per ogni cosa! – E questi gesti che sembrano insignificanti (Il mi piace di Facebook) finiscono per darci un'enorme scarica di dopamina.
 - Rende facile continuare – come gli esempi forniti in precedenza riguardo alla riproduzione automatica. Un altro esempio è lo scorrimento automatico, sui social media i nostri feed sono infiniti!

[Parte 7: Piccola pausa, staccare la spina dalla tecnologia.](#)

1. Parlare di queste cose può farci sentire stressati, ricordiamoci di prenderci cura del nostro benessere.

[Parte 8: Discussione, parliamone.](#)

1. Immaginate questo scenario... C'è una tempesta che interrompe un complesso cablaggio sotterraneo. Questo provoca il collasso di internet in tutta la vostra città per un mese intero! Come sarà la vita quotidiana alla fine del mese?

2. Ora ci divideremo in piccoli gruppi per 10 minuti. Ogni gruppo si concentrerà su un diverso aspetto della vita che cambierà con l'interruzione. I gruppi assegneranno 1 addetto agli appunti e 1 persona che presenterà. Aspetti su cui i gruppi possono concentrarsi:

- Interazioni sociali;
- intrattenimento;

- lavoro;
- trasporti e infrastrutture;
- servizi sociali;
- assistenza all'infanzia ed educazione;
- ambiente.

3. Al termine della sessione, raggruppatevi e il/la presentatore/presentatrice di ogni gruppo avrà 2 minuti per riassumere i punti di vista del gruppo.

Parte 9: Piccola pausa, staccare la spina dalla tecnologia.

Questo esercizio lenisce gli occhi.

- Sfregate le mani il più velocemente possibile, lasciando che il calore si accumuli nei palmi.
- Quando sentite che non potete più sfregare le mani e che sono abbastanza calde, posatele delicatamente sugli occhi chiusi.
- Con gli occhi coperti, ispirate profondamente.

Parte 10: Discussione, tenere sotto controllo il proprio uso della tecnologia.

1. Chiedete al pubblico: Qualcuno vuole condividere i propri consigli e trucchi personali su come tenere sotto controllo il nostro uso della tecnologia? (Scrivete i loro suggerimenti su un poster o chiedete loro di scriverli su un post-it da appendere al muro.)

2. Voglio anche condividere alcuni pratici passi per tenere sotto controllo l'uso della tecnologia. Questi sono stati ispirati dall'articolo e dal libro del NY Times "How to Break Up With Your Phone" di Catherine Price.

Creare Dei Dissuasori

Avete mai preso il vostro telefono per controllare velocemente qualcosa (come il meteo, o le vostre email), per poi ritrovarvi 20 minuti dopo a scorrere all'infinito? Catherine Price li chiama "Controlli Zombie" e dice che sono quasi sempre insoddisfacenti e una perdita di tempo. La soluzione potrebbe essere quella di creare dei dissuasori: piccoli ostacoli che vi costringano a rallentare. Si può mettere un elastico intorno al telefono per rendere scomodo lo scorrimento, o mettere un'immagine sul telefono che chieda a sé stessi "Vuoi davvero sbloccarmi?".

Prestare Attenzione al Proprio Corpo

- Se utilizzate spesso il telefono fino a tarda notte, trovate difficoltà a spegnerlo e a prendere sonno?
- Le funzioni di tempo di inattività di Apple e di defaticamento di Google disattivano parzialmente le notifiche e le app di vostra scelta, in modo che il vostro telefono non vibri e non suoni quando si fa tardi.
- La funzione defaticamento di Android presenta anche una scala di grigi, che rende praticamente impossibile guardare un video o giocare, rendendo più facile mettere giù il telefono.
- Ci sono anche alcune app che attenuano la luminosità del telefono e aiutano a promuovere le abitudini che si desidera mantenere. Ma fate attenzione ai dettagli e alle autorizzazioni delle app, perché potrebbero non essere attente alla vostra privacy.
- E la vostra postura? Come vi sembra quando siete al telefono o al computer per troppo tempo?
- Provate a fare un passo indietro e a chiedervi se quello che state facendo al telefono vi fa sentire bene.

Gamificare le Proprie Azioni: Usate la vista di altre persone al telefono come promemoria delle vostre intenzioni.

- La prossima volta che vi troverete da qualche parte (in ascensore, con amici) e vedete qualcuno tirare fuori il telefono, resistete all'impulso di tirare fuori il vostro e usatelo come spunto per creare una nuova abitudine, come ispirare ed espirare profondamente.

- Sugli iPhone possiamo limitare l'utilizzo del telefono e di applicazioni specifiche: possiamo infatti impostare dei limiti di tempo e utilizzo di una determinata applicazione (per esempio: è possibile limitare l'utilizzo di Instagram a soli 30 minuti al giorno e ricevere un avviso quando si è esaurito il tempo a disposizione).

Parte 11: Piccola pausa, staccare la spina dalla tecnologia.

Facciamo l'ultima pausa della giornata e abbracciamoci!

Parte 12: Riflessioni, cosa ricordare.

Chiedete agli educatori ed educatrici di creare un poster condividendo le loro risposte alle seguenti domande sulla lavagna condivisa o sul tavolo da disegno: Quali sono i principali insegnamenti che avete tratto dal laboratorio di oggi?

- Date agli educatori ed educatrici qualche minuto per scrivere e/o disegnare i loro pensieri.
- Chiedete agli educatori ed educatrici di condividere il loro poster, presentandolo o appendendolo alla parete.
- Evidenziate alcuni punti sollevati dal gruppo.

Parte 13: Conclusione.

Concludete il laboratorio e riassumete i contenuti. Svolgete una rapida sessione di feedback per raccogliere le reazioni degli educatori e delle educatrici. Ogni educatore/educatrice può condividere:

- Una cosa che ha trovato molto positiva sulla sessione e
- una cosa che migliorerebbero per la volta successiva.

Incoraggiate gli educatori ed educatrici a fare domande o a dare alcuni consigli finali. Convidete le risorse e i dettagli per il follow-up.



Variazioni

23

Parte Uno: Sviluppate le regole di base della collaborazione insieme ai partecipanti, se c'è tempo. Chiedete agli educatori ed educatrici di andare in giro a presentarsi, se c'è tempo.

Parte Due: Se c'è tempo, chiedete agli educatori ed educatrici di scrivere le proprie riflessioni su dei post-it da appendere al muro.

Parte Otto: Sentitevi liberi di proporre ai gruppi altri aspetti su cui concentrarsi, oppure potete ripetere gli argomenti tra più gruppi per vedere le conversazioni simili o diverse che hanno. Se avete tempo a disposizione, ogni gruppo può creare un poster con parole o disegni per supportare la propria presentazione. Se avete tempo a disposizione potete anche invitare partecipanti da altri gruppi per commentare ciascuna presentazione, nel caso in cui abbiano idee da aggiungere.

Attività – La Sicurezza Informatica e la Privacy Online

Tempo

60 min

Preparazione

Preparate il [video](#). Preparate le schede con D'ACCORDO e DISACCORDO e attaccatele ai lati opposti della stanza.

Descrizione

Step 1: Spiegate agli educatori ed educatrici che verranno lette delle dichiarazioni e che, in base alla loro opinione possono andare da una parte della stanza – o D'ACCORDO o DISACCORDO. Se non sono sicuri della loro posizione, possono rimanere al centro.

Step 2: Facilitate una breve discussione dopo ogni dichiarazione. Date alle persone di entrambe le parti la possibilità di parlare e di esporre le proprie argomentazioni. Dichiarazioni:

- Non ha senso usare i social media e non condividere le informazioni sulla propria posizione. Non credo possa essere dannoso.
- Un bambino/giovane non può diventare un bersaglio di attacchi informatici. Solo le aziende e le organizzazioni sono vulnerabili.

- Non chiedo mai aiuto ai miei genitori. Non ne sanno molto e se qualcosa va storto, potrebbero bloccarmi l'accesso a internet. Chiedo aiuto ai miei coetanei con più esperienza o cerco sul Web.
- Dovremmo essere protetti al 100% dai rischi informatici per poter usare un laptop o un dispositivo mobile.
- I sistemi moderni sono malvagi. Sono molto pericolosi. Consumano i nostri dati personali e possono danneggiarci.
- Quando vedo qualcosa online che sembra troppo bella per essere vera, non provo mai perché non c'è possibilità che sia vera.
- Quando altre persone hanno dato delle recensioni positive, credo che qualcosa sia sicura e buona.
- Ho paura delle truffe online. Tuttavia, quando le persone sono disposte ad incontrarti di persona e a fornire prove sulla loro identità, direi che è abbastanza sicuro fidarsi di loro.
- Penso che cambiare spesso le password di diverse piattaforme e app sia importante, e lo faccio.
- Non accetto i cookie dei siti web distrattamente, prima controllo cosa sto accettando.
- Non condivido foto di altre persone senza prima chiedere il loro permesso.

Il/La Trainer può proporre altre affermazioni a seconda della consapevolezza che sta cercando di creare.

Step 3: Dopo la discussione, chiedete agli educatori ed educatrici di sedersi in cerchio e di fare un breve debriefing prima di mostrare il video.

- Com'è stata l'attività per voi, come vi siete sentiti?
- Avete pensato a questi argomenti prima d'ora?
- Le opinioni degli altri vi hanno influenzato? Avete cambiato atteggiamento o opinione su qualche argomento?
- Quale argomento/dichiarazione pensate sia stato il più rilevante per voi e perché?

Step 4: Mostrate il [video](#).

Step 5: Facilitate una breve discussione riguardo il video usando alcune delle seguenti domande:

- Cosa ne pensate di questo video?
- Avete già affrontato problemi riguardo questi argomenti?
- Conoscete qualcuno che ha avuto problemi di sicurezza informatica e come li aiutereste sulla base di ciò che avete appreso?
- Cosa fareste per migliorare la vostra sicurezza/privacy online?
- Condividereste questo video con la vostra famiglia/amici?

Attività 7 – La Disintossicazione dai Dati Inizia Qui

Tempo

85 min

Materiali necessari

Fogli di carta, penne o pennarelli, lavagna a fogli mobili, pennarelli colorati.

Descrizione

Parte 1: Introduzione.

- Introducete il titolo del laboratorio;
- Spiegate gli obiettivi di apprendimento;
- Rivedete le regole di base.

Parte 2: Riscaldamento, Che ti importa?

1. Per 2 minuti, gli educatori ed educatrici rifletteranno in silenzio sulla seguente domanda: In quali momenti della tua vita la privacy è importante? (Offline o online).
2. Poi, chiedete agli educatori ed educatrici di rivolgersi alla persona accanto a loro e di condividere il proprio pensiero, se si sentono a proprio agio. In questo caso, potete concedere 5 minuti.
3. Riunitevi di nuovo in plenaria e invitate chiunque a condividere il proprio pensiero se si sente a proprio agio. Potete porre loro domande per approfondire l'argomento:

- In quali modi cercate la privacy per voi stessi? E in quali modi la privacy è appropriata a livello collettivo o sociale?
- In quali modi potete immaginare che la raccolta dei dati si ripercuota non solo su di voi, ma anche sui vostri vicini? E che dire delle persone più vulnerabili della vostra società?

4. Potete condividere una citazione di Edward Snowden che dice: “Sostenere che non ci si preoccupa del diritto alla privacy perché non si ha nulla da nascondere non è diverso dal dire che non ci si preoccupa della libertà di parola perché non si ha nulla da dire”.

5. Non dimenticate di dire agli altri perché avete a cuore la privacy, se siete a vostro agio nel condividere il vostro pensiero. Potrebbe ispirarli!

Parte 3: Presentazione, Gli intermediari di dati.

1. Descrivete il progetto “The Dating Brokers”. Se vi è utile potete usare il seguente script:

Nel Maggio 2017, la Tactical Tech e l’artista Joanna Moll hanno comprato i dati di 1 milione di profili per la piccola cifra di 138 euro. Questo acquisto era del tutto legittimo e legale, come comprare le patate al supermercato. Da chi hanno acquistato questi dati? Dagli intermediari di dati. Gli intermediari di dati sono aziende che raccolgono e vendono dati. Ce ne sono più di 500 e molte di queste lavorano nel campo della “persuasione” sia per l’e-commerce che per le elezioni. Quali dati hanno ricevuto? Ricordiamo che si trattava di 1 milione di profili di incontri. In media, c’erano 5 foto per persona: 5 milioni di foto totali. C’erano descrizioni di carriere e famiglie, speranze e paure.

Come vengono utilizzati i dati? Dipende da chi li vuole. Ne parleremo meglio tra poco. La maggior parte delle persone non si rende conto di questo business degli intermediari di dati, ed è importante sensibilizzare le persone sull’argomento. Visitate il sito web datadating.tacticaltech.org per saperne di più ed esplorate la galleria.

Sebbene questo esempio riguardi le app di incontri, la stessa questione riguarda le app dei social media, i siti web di shopping, i servizi di streaming, i servizi di notizie, i siti web per i genitori, i giochi, le app per la salute, le app politiche e tanto altro ancora. Infatti, il progetto “Tactical Tech The Influence Industry” ha identificato più di 500 aziende di intermediazione di dati in tutto il mondo che collaborano con i partiti politici per le campagne elettorali basate sui dati. (Numero aggiornato al 2021)

Come vengono usati i miei dati? La risposta dipende da una serie di fattori e contesti. Concentriamoci sulle app e sui siti web più comuni, come quelli per lo shopping e i social media.

In genere, su scala più ampia, i vostri dati potrebbero essere raccolti dagli intermediari di dati per categorizzare la vostra personalità. Quanto siete aperti? Quanto siete coscienti? Quanto siete estroversi, gradevoli o nevrotici? (Questo è il cosiddetto modello psicometrico “OCEAN”, ma esistono altri modelli. Se siete curiosi, potete fare voi stessi il test in più di 14 lingue all’indirizzo ocean.tacticaltech.org). Queste informazioni sono interessanti per le compagnie perché non appena potete essere classificati in un gruppo di personalità insieme a migliaia o milioni di altre persone, inizierete a ricevere determinati annunci pubblicitari, titoli o informazioni errate, design di siti web (come il posizionamento del pulsante like e i colori) che sono stati ottimizzati per indurvi a cliccare, leggere, guardare, condividere o votare, per citarne alcuni.

Sui siti web come Facebook e Instagram, questi profili di personalità possono essere raccolti attraverso quiz come “Quale personaggio televisivo o cinematografico sei?”.

I risultati dei quiz sulla personalità possono aiutare le aziende a determinare quale pubblicità sarà più efficace per indurvi a cliccarci sopra o a farvi cambiare idea. Quando parliamo di pubblicità mirate che cercano di farvi comprare un certo paio di scarpe, potreste scoprire che non è poi così male... ma alcune pubblicità cercano di convincervi di una realtà diversa, o vi spingono a pensare in un certo modo riguardo a un gruppo religioso o gruppo etnico o a una figura politica. Siete più propensi a cliccare sul blu o sull’arancione? Siete più propensi a interessarvi alle facce sorridenti o a quelle serie?

Parte 4: Attività, una goccia nell'oceano.

1. Se disponibile in una lingua compatibile con il gruppo, chiedete agli educatori ed educatrici di visitare il sito: ["A Drop in the OCEAN"](#). Questo sito è ottimizzato per gli schermi dei computer portatili o desktop.
2. Lasciate agli educatori ed educatrici 10-15 minuti per rispondere al quiz e leggere i risultati da soli.
3. Date il via alla discussione con le domande degli educatori, potete anche fare ulteriori domande per approfondire l'argomento. Per esempio:
 - In che modo l'uso di profili psicometrici può influenzarci come individui?
 - Che dire dei nostri vicini?
 - Che dire delle persone che hanno ricevuto differenti livelli di educazione?
 - E per quanto riguarda i giovani o gli anziani?
 - Influenzare è sempre una cosa negativa? Qual è il confine tra "attenzione" e "controllo"?

Parte 5: Riflessioni, cosa ricordare.

1. Chiedete agli educatori ed educatrici di creare un poster con le risposte alla seguente domanda sulla lavagna condivisa o sul tavolo da disegno: Quali sono i principali insegnamenti che avete tratto dal laboratorio di oggi?
2. Date agli educatori ed educatrici qualche minuto per scrivere o disegnare i loro pensieri.
3. Chiedete agli educatori ed educatrici di condividere i loro poster, presentandoli o appendendoli al muro.
4. Evidenziate alcuni dei punti sollevati dal gruppo.

Chiusura:

1. Concludete il laboratorio e riassumete i contenuti.
2. Svolgete una veloce sessione di feedback per raccogliere le reazioni degli educatori ed educatrici. Ciascun educatore ed educatrice può condividere:
 - Una cosa che ha trovato molto positiva sulla sessione e
 - Una cosa che migliorerebbe per la volta successiva.
3. Incoraggiate gli educatori ed educatrici a porre domande o a dare suggerimenti finali.
4. Condividete le risorse e i dettagli del follow-up.

Variazioni

Parte Uno:

- Sviluppate delle regole di base collaborative insieme agli educatori ed educatrici, se c'è tempo.
- Chiedete agli educatori ed educatrici di andare in giro a presentarsi, se c'è tempo.

Parte Tre:

Se avete uno schermo, potete mostrare il sito web del progetto [The Dating Brokers](#) e il [The Influence Industry Project: Explorer](#) per mostrare loro visivamente i risultati.

Parte Quattro:

Se non avete accesso a computer portatili o desktop, potete chiedere agli educatori ed educatrici di provare con i loro cellulari oppure potete fare il quiz insieme e analizzare i risultati passo dopo passo.

Disclaimer

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non implica l'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

