

L’ incontro cervelli digitali , evento conclusivo di un progetto Erasmus KA210 ON LIFE si è tenuto alla sala Congressi Capitini a Perugia il 17 maggio scorso.

Il fenomeno dell’iperconnessione digitale e dell’influenza esercitata dai social media sulla salute psico-fisica dei giovani è un tema che chiama in causa **tutte le agenzie educative** e comincia ad essere percepito come un problema veramente globale, da parte delle famiglie e del mondo educativo. **L’esigenza di sviluppare un pensiero critico in modo strutturato all’interno del mondo scolastico,** appare oggi di particolare attualità, considerando il profondo impatto che stanno avendo le nuove tecnologie digitali, che da una parte ampliano le possibilità di interazione, dall’altra pongono **problemi etici** rilevanti per le possibilità, sempre più sofisticate, di falsificare dati ed immagini nel mondo virtuale, mondo che è ormai dominante nelle nostre vite”.

Questo incontro ha avuto come obiettivo testimoniare le attività , esperienze e riflessioni che i ragazzi che hanno vissuto all'interno del progetto ERASMUS ON LIFE

Altro aspetto importante è la partecipazione attiva delle famiglie e l' aspetto MULTIDISCIPLINARE

L' apertura è stata a cura del Liceo Classico e Musicale "A. Mariotti"che ha eseguito *due brani: "Inno alla gioia" di L. v. Beethoven e "Waltz n. 2" di D. Sostakovic*

I partecipanti in presenza sono stati le seguenti scuole del Comune di Perugia:

- Liceo scientifico G. Alessi
- Liceo scientifico G. Galilei
- Liceo artistico B. Di Betto
- Liceo classico e musicale A. Mariotti
- Liceo A. Pieralli,
- ITET A. Capitini
- IIS G. Bruno
- SS1 Dante Alighieri

E tramite webinar

le scuole europee partner del progetto:

- Instituto De Educacion Secundaria Axati, Spagna.
- Gymnasium of Kavasila, Grecia.
- Natsionalna Finansovo-Stopanska Gimnaziya, Bulgaria.

Insieme alle scuole italiane:

- Liceo Classico e Linguistico "L.A. Muratori San Carlo", Modena
- Istituto Comprensivo "G. Ferraris" di Spello, Perugia
- Istituto Tecnologico "Allievi-Sangallo", Terni

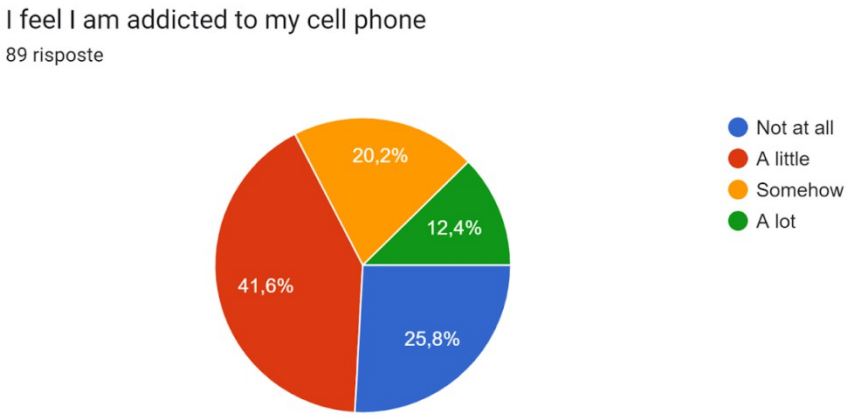
qualità di Ospiti hanno partecipato

- **Dr.ssa Laura dalla Ragione** - Psichiatra e Psicoterapeuta, ha fondato e dirige la Rete per i Disturbi del Comportamento Alimentare della USL 1 dell'Umbria.
- **Dr.ssa Chiara Bedetti** - Neurologa presso Usl Umbria 1-Neurologia/Centro ictus Ospedale Città di Castello e Branca ed Ambulatorio Disturbi del Sonno (Umbertide).
- **Prof. Simone Donnari** - Arteterapeuta ad orientamento psicodinamico. Responsabile CENTRO ATLAS, Docente universitario, responsabile di numerosi progetti Europei.
- **Dott.ssa Claudia Mortali,** ricercatrice presso il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità.
- **Dirigente Scolastica Agata Gueli** attualmente in comando presso la Direzione Generale del Ministero dell'Istruzione e del Merito per i Fondi Strutturali per l'Istruzione, l'Edilizia scolastica e il Digitale.
- **Dott. Federico Marcovecchio** per la "Fondazione Carolina".
- **Dott.ssa Antonella Gambacorta** Ambasciatrice e referente Erasmus per l'USR Umbria.

- **Dopo i .SALUTI da parte del DIRIGENTE SCOLASTICO prof.ssa Mariangela Severi il moderatore prof. L.Savarese ha dato la parola all'ambasciatrice e Referente USR Erasmus + ed eTwinning per USR UMBRIA dott.ssa Antonella Gambacorta.**

Poi si sono alternati gli studenti a commentare l'analisi dei bisogni, il primo ragazzo L. Coletti 4 at ha analizzato i dati emergenti dalle inchieste somministrate a studenti e genitori i quali hanno evidenziato la loro dipendenza dal digitale in particolare dal cellulare.
LE DIPENDENZE DIGITALI

- **iperconnessione digitale,**
  - **game disorder**
    - **FOMO**
  - **chatting disorder**
    - **body shaming**



Poi si è proceduto con la fase di analisi psicologica per la quale sono stati invitati nelle nostre scuole degli psicologi

L' IO Salvatorelli Moneta ha visto la partecipazione degli psicologi dell' ASL che hanno tenuto degli workshop con i ragazzi riflettendo sulle dipendenze in particolare quelle digitali tramite la metodologia YAPS.



YAPS

young and peer school

Centro Unico di Formazione
Valorizzazione delle risorse umane della sanità

Regione Umbria

YAPS-YOUNG AND PEER SCHOOL PEER EDUCATION

La peer education è una metodologia che valorizza l'apprendimento all'interno dello stesso gruppo di coetanei, la comunicazione orizzontale, infatti, ha un'efficacia maggiore rispetto a quella verticale tra un adulto e un ragazzo.

Dopo aver riflettuto con gli psicologi dell'ASL ho notato che:

- **Riempivo di attività non urgenti la mia giornata, arrivavo svuotato a sera, stavo perdendo ciò che era veramente importante.**
- **ILLUSA a pensare di riposarmi stando al cellulare mentre invece perdo energia .**

Successivamente si è passato all' analisi della figura dell'influencer e i **linguaggi usati nella comunicazione social** -tematica affrontata nella nostra scuola Salvatorelli nel corso della disciplina Tecniche di Comunicazione proietta e commenta **una studentessa della classe 4AC** Professionale Servizi Commerciali - I.O. Salvatorelli Moneta.

- **QUAL È IL NOSTRO RAPPORTO CON GLI INFLUENCER? COSA CI LEGA A LORO? QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DELL INFLUENCER CHE SEGUIAMO? Qual è l'immagine social che vogliamo dare di noi stessi?**
- **Queste sono le domande che ci siamo posti, dunque per prima cosa abbiamo stabilito come compito la ricerca di influencer per ogni paese nel campo della moda, sport e spettacolo , visto il loro linguaggio pubblico e tipo di messaggio.Poi condotto un sondaggio sul nostro rapporto con loro e registrato i risultati.** Abbiamo analizzato il diverso linguaggio e la comunicazione veicolata dai seguenti social network:
- FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER e TIK TOK utilizzati per riportare le notizie scelte.
- Qui di seguito i dati delle inchieste:

INCHIESTE

- 1 . Con **Gli studenti europei abbiamo effettuato una ricerca su tre influencer seguiti nei propri paesi nel campo della moda , dello sport e dello spettacolo e**

sui canali social analizzando per ognuno il target , linguaggio, contenuti, messaggi.

- divisi in piccoli gruppi per ogni scuola e si concentreranno sulla ricerca di uno specifico influencer esaminando il canale utilizzato ,la relazione col pubblico e il tipo di influenza esercitata sui giovani
- I passaggi includono : 1)definizione del problema e degli obiettivi della ricerca, 2) progettazione del piano di ricerca, 3) dati raccolta, 4) preparazione e analisi dei dati e 5) interpretazione, preparazione e rendicontazione dei risultati.

●

INFLUENCER ED ECONOMIA QUAL é IL RAPPORTO? INTELLIGENZA ARTIFICIALE: TRA SCHIAVITU' E LIBERTA'

ALGORITMO E SOCIAL MEDIA



(tematica affrontata nel corso della disciplina Matematica) sia in Grecia che in Italia , proietta e commenta uno **studente della classe 4AT** - Istituto Tecnico e Tecnologico - I.O. Salvatorelli Moneta.

TikTok è l'app più scaricata al mondo. In soli cinque anni è cresciuta due volte più velocemente di YouTube, Facebook, Instagram e di tutte le app sociali più popolari che l'hanno preceduta. Lanciata in Cina, oggi conta più di 1 miliardo di utenti attivi mensili ed è utilizzata da tre adolescenti su quattro. **È la prima volta che un'applicazione sociale, nata al di fuori della Silicon Valley, arriva sul web.** Ciò che ha fatto esplodere TikTok nel resto del mondo è stata la pandemia. Miliardi di persone chiuse in casa che improvvisamente avevano bisogno di essere intrattenute. E TikTok aveva tutto ciò di cui avevano bisogno. Nel solo mese di marzo 2020, le persone al di fuori della Cina hanno trascorso su TikTok tanto tempo quanto ne hanno trascorso dall'età della pietra.

Un ciclo di video brevissimi e a schermo intero, molto più coinvolgenti di altri social network. Una pagina chiamata “per te” che ti fa interagire immediatamente con il resto del mondo, senza bisogno di amici, follower o preferenze. **Un algoritmo che non ti chiede di fare altro che scorrere le pagine all'infinito**. **Lo scopo di TikTok è quello di impedirci di abbandonare a tutti i costi la piattaforma.** Per creare TikTok, gli ingegneri di Bytedance



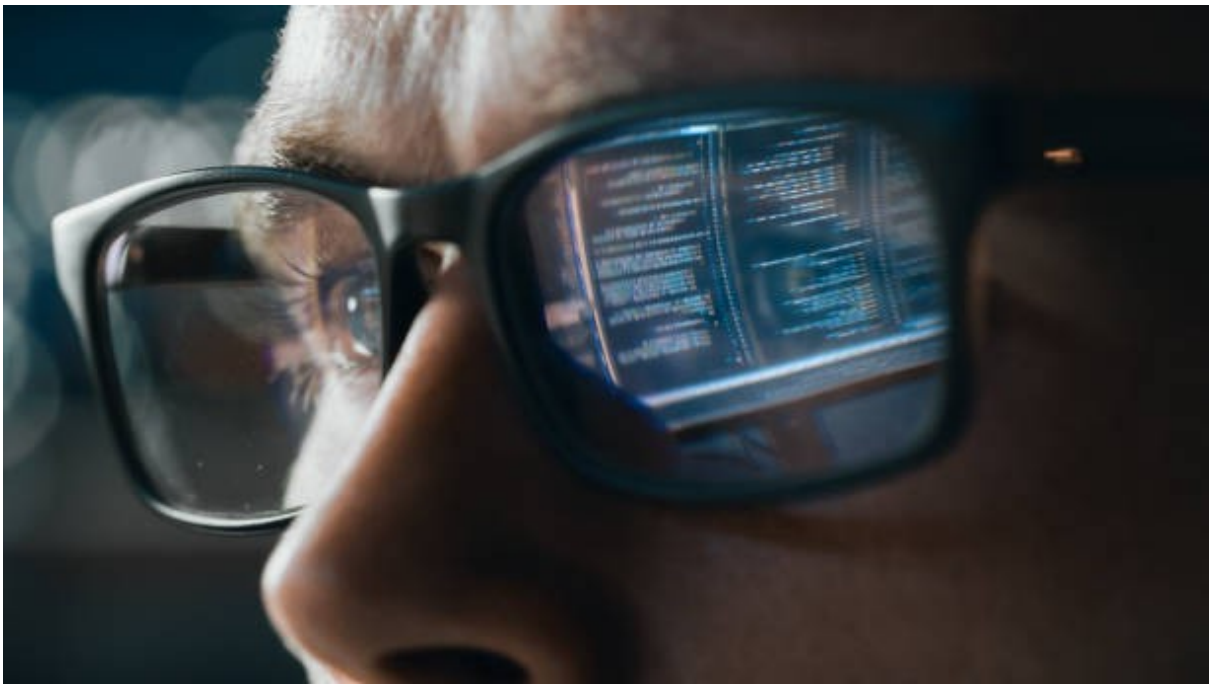
hanno esaminato tutte le app concorrenti dell'epoca. **Hanno esaminato più di cento di queste app, hanno preso le migliori e le hanno messe insieme in una sorta di Frankenstein deliberatamente progettato per coinvolgere il pubblico in un modo mai visto prima**. .Supponiamo, ad esempio, che si stia guardando un'immagine in cui si vedono il mare, la sabbia e il cielo. L'algoritmo analizza ciascuno di questi elementi. Se trova un pallone o qualcuno che ci gioca, potrebbe decidere che siete interessati al calcio. Quindi vi invierà altri video di calcio. **Si chiama computer vision**



È una sorta di intelligenza artificiale molto sofisticata. È stata addestrata per anni in Cina da milioni di persone e continua a imparare più velocemente di qualsiasi altra app sulla Terra. Ecco perché l'algoritmo è così potente. Ogni volta che scorrete un'immagine, ogni battito di ciglia, **l'occhio invisibile di TikTok vi studia, impara a conoscervi e vi conosce più di quanto voi stessi vi conosciate. Chiamato "Specchio biometrico"**



,



è un algoritmo di intelligenza artificiale che, attraverso la fotocamera frontale del telefono, identifica l'età, il sesso, l'etnia e persino lo stato d'animo dell'utente, per poi utilizzare queste informazioni per mostrarci contenuti correlati. Tutto questo è scritto nella "politica" sulla privacy che accettiamo prima di accedere a TikTok.

Quanti di voi sanno che su tik tok esiste un algoritmo che raccoglie ogni vostra visualizzazione e invia i dati a un computer che in questo modo può decidere quali contenuti mostrare e quali nascondere in modo da farvi trascorrere più tempo nell'applicazione?

Quanti di voi, pur sapendo che i nostri smartphone ci monitorano 24 ore su 24, continuano a usarlo?

Mi chiamo Francesco, sono un ragazzo di 17 anni appartenente all'ultima generazione di nativi non digitali.

Ho posto queste domande a ragazzi italiani, bulgari, greci e spagnoli della mia stessa età e l'unica risposta data è stata "sì", a conferma del fatto che **noi ragazzi sappiamo di essere monitorati giorno e notte con i nostri telefoni.** Con l'avvento dell'intelligenza artificiale molte cose sono cambiate e anche noi giovani con la mente aperta al progresso rimaniamo a volte scettici sulle innumerevoli cose che si possono fare con essa.

ALGORITMO E DEMOCRAZIA.

Una tecnologia è andata sempre più evolvendo verso un sistema centralizzato e dominato da poche aziende.Google, Facebook, Amazon, Microsoft, Apple. Il mercato occidentale dell'informatica e della tecnologia è sempre più dominato da un numero ristretto di aziende americane che operano in un sistema, per lo meno, oligopolistico

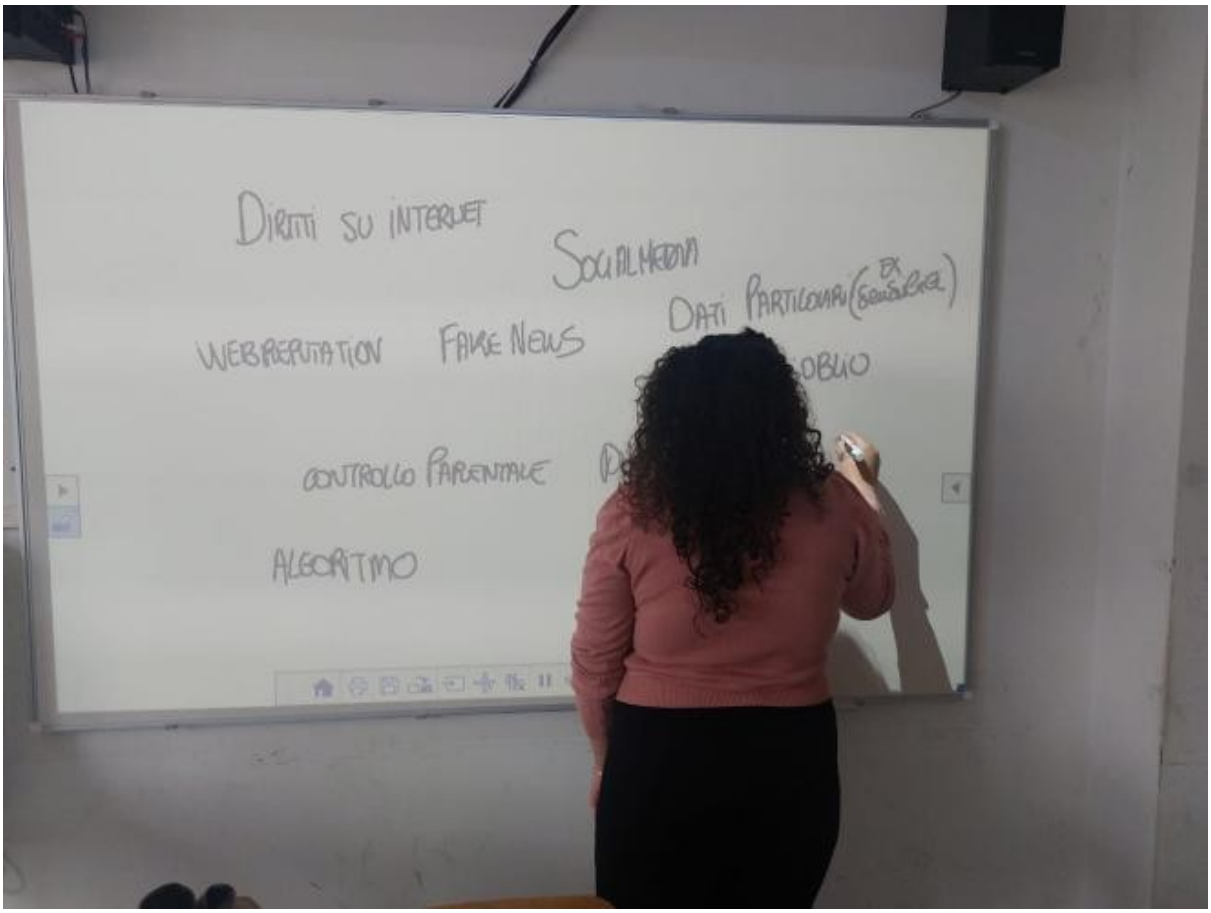


Oggi siamo dinanzi ad un potere enorme, senza precedenti, in grado di influire direttamente sulle sinapsi delle persone. Questo potere **non può essere lasciato né al monopolio dei pochi proprietari né all'uso di stati autocratici.** ***Siamo proprio in presenza di un salto di qualità, in cui la privatizzazione degli algoritmi e l'uso spregiudicato dei database ha stravolto e deviato il gioco democratico.***

Francesco, 18 anni, Italia.

16-IL DIRITTO all' oblio

(tematica affrontata nel corso della disciplina Diritto ed Economia) - proiettata e commentata da una **studentessa 3AC** Professionale Servizi Commerciali - I.O. Salvatorelli M





ETERNITA' DIGITALE

Col prof di Filosofia abbiamo affrontato un tema delicato come quello dell'Eternità digitale ed abbiamo scoperto che nel 2020, per esempio, un'azienda americana di nome Kaleida



ha creato un ologramma del padre defunto di una nota modella, di nome Kim Kardashian.

L'olografia è una tecnologia ottica che registra e riproduce tridimensionalmente un'immagine fotografica, il cosiddetto **ologramma 3D.**

L'ologramma persona, meglio noto come Holographic Human, è un'applicazione che rappresenta un corpo umano in scala 1:1 mediante la combinazione di eliche olografiche montate su una teca in vetro o plexiglass.

La Digital Resurrection è una tecnica olografica che, grazie alla creazione fortemente realistica di un **ologramma di una persona** in 3D, permette di far rivivere le persone defunte.

Abbiamo affrontato a questo punto una discussione sulle problematiche che l'eternità digitale pone: dal legame morboso con chi non c'è più, all'utilizzo proprio o improprio della sua identità digitale.





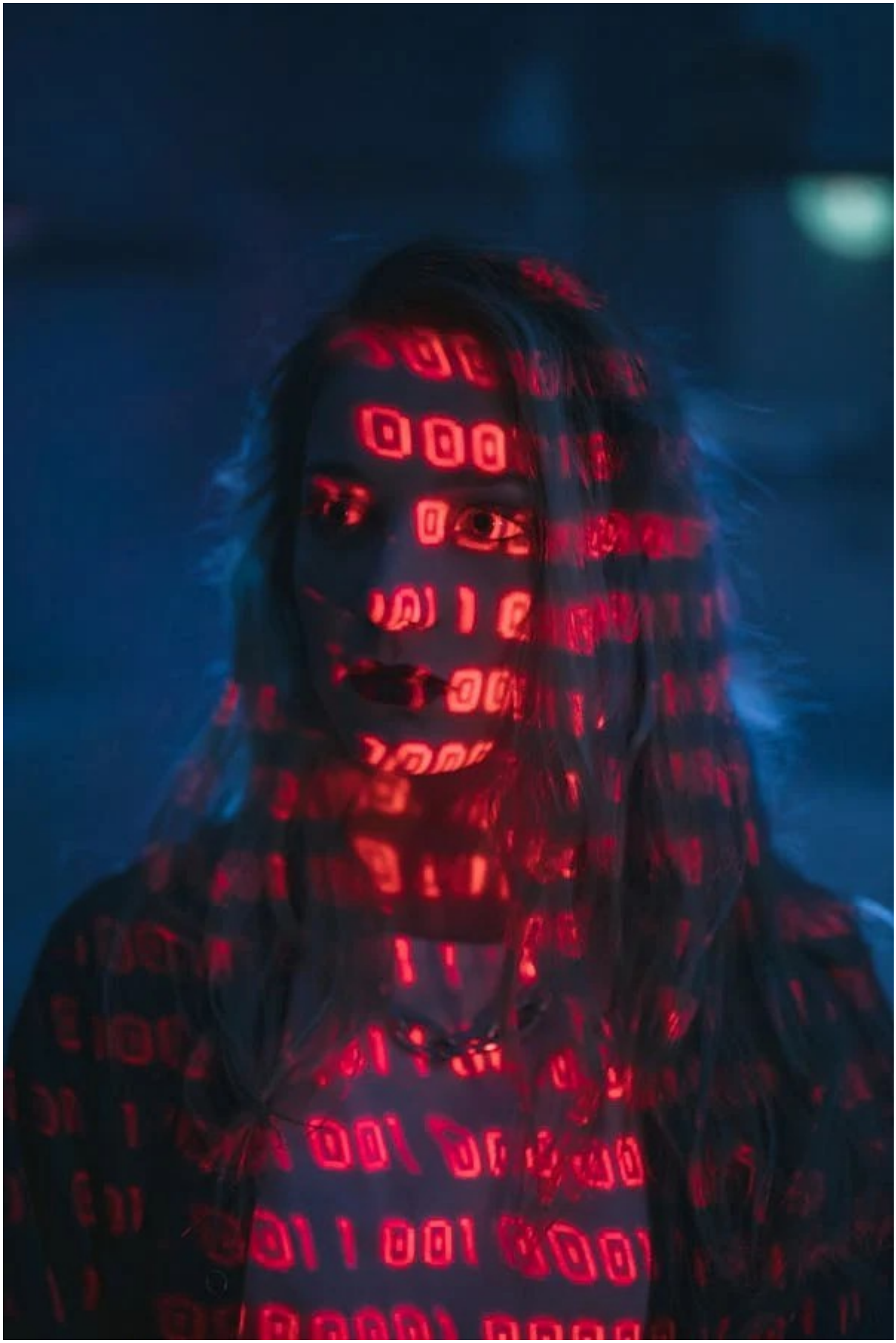
QUELLO CHE DUE ragazzi del 4at HANNO SCRITTO RIFLETTENDO SULL' ARGOMENTO

L'idea di fingere di essere un'altra persona che non c'è più mi fa compassione, perché mi metto nei panni dei genitori, degli amici, che avendo perso una persona cara cercano di tenerla in vita non solo nel ricordo ma anche virtualmente, dove prima quella persona condivideva foto, emozioni, pensieri.

Tuttavia, sono consapevole che fingere di essere qualcun altro su un sito di social network è penalmente perseguibile e personalmente non farei mai una cosa del genere.

Pensare che quella persona non c'è più, e aprire il telefono, scoprire che quella persona è attiva e può scrivermi, anche sapendo che c'è qualcuno che finge di essere, mi provoca ansia e angoscia, e se mi era cara, anche tristezza e nostalgia per i momenti passati insieme.

FRANCESCO 17 anni

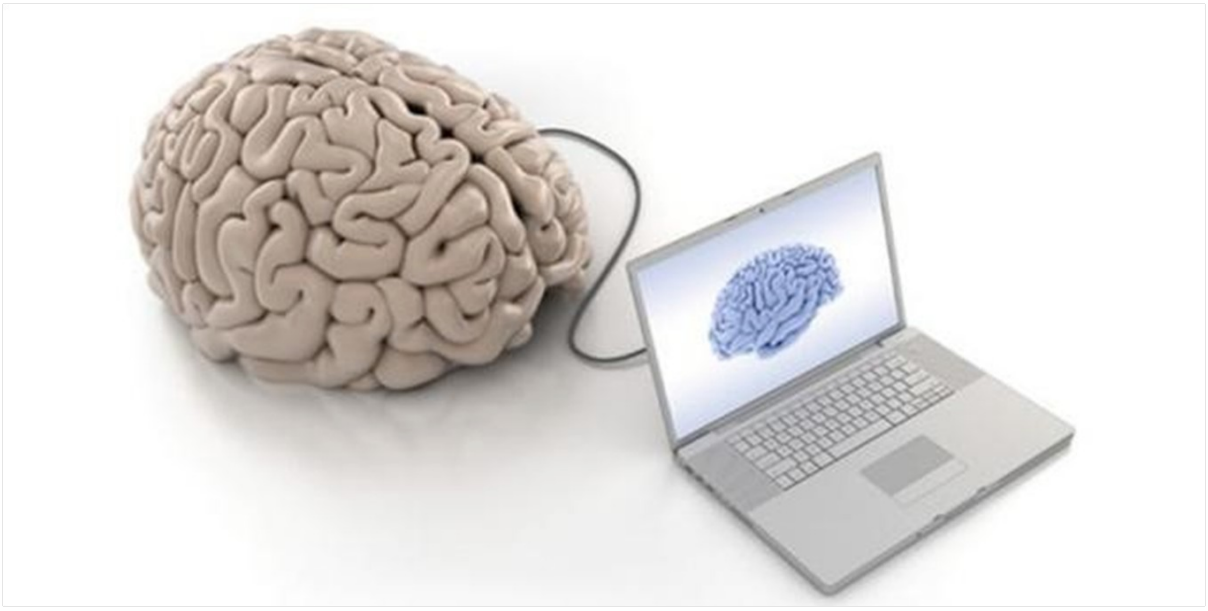


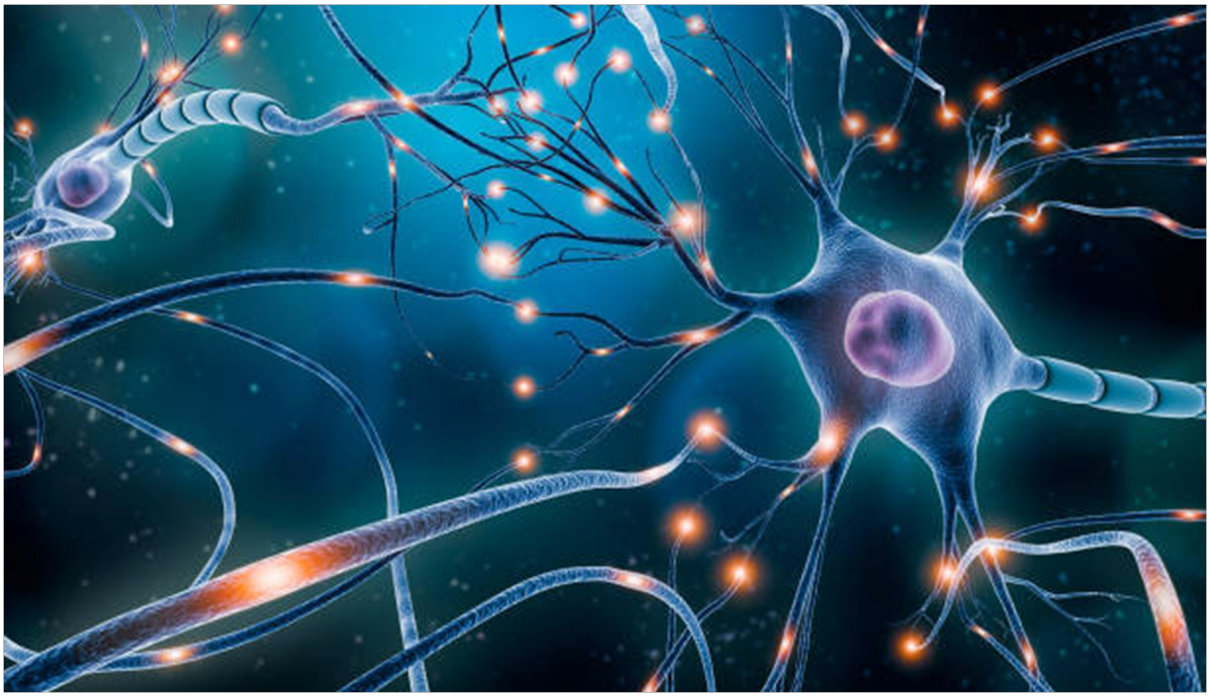
La mia impressione sul fatto che la propria identità digitale sopravviva a quella biologica è positiva, perché è sempre possibile abbandonare la propria identità, diventa dannoso quando qualcun altro ne prende il controllo al posto nostro. Per me dovrebbe rimanere il profilo così com'è, in modo da poterlo usare come luogo di ricordi della persona deceduta.

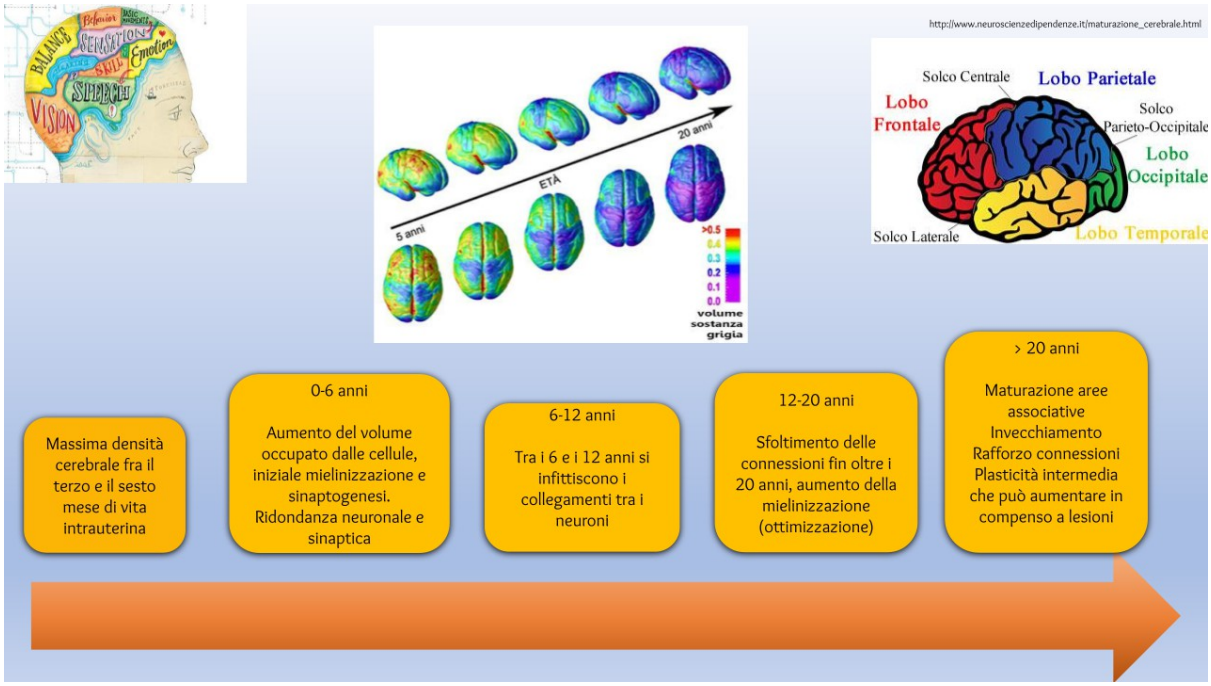
Sebastiano 17 anni

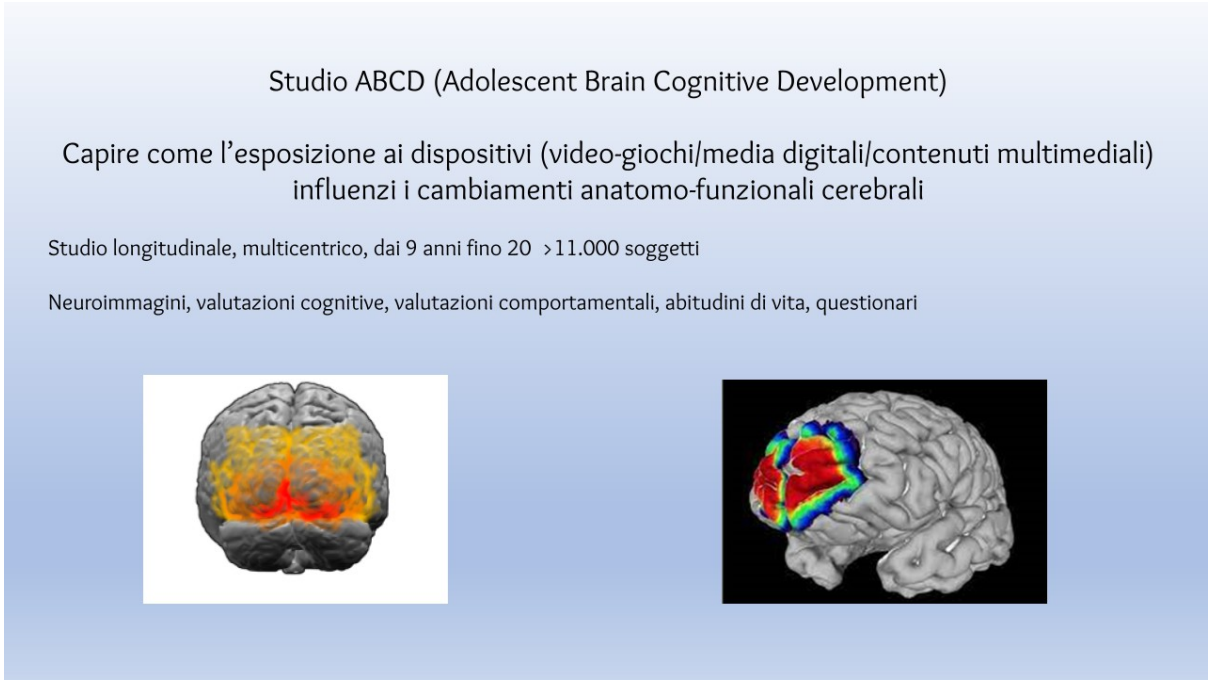
intervento della dr. ssa C Bedetti Neurologa presso Usl Umbria 1-Neurologia/Centro ictus Ospedale Città di Castello e Branca ed Ambulatorio **Disturbi del Sonno (**Umbertide).

INTERVENTO NEUROLOGA









Studio ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development)

Capire come l'esposizione ai dispositivi (video-giochi/media digitali/contenuti multimediali) influenzi i cambiamenti anatomo-funzionali cerebrali

Studio longitudinale, multicentrico, dai 9 anni fino 20 >11.000 soggetti

Neuroimmagini, valutazioni cognitive, valutazioni comportamentali, abitudini di vita, questionari



Gli esseri umani raggiungono la massima densità cerebrale fra il terzo e il sesto mese di vita intrauterina, periodo

in cui la proliferazione neurale prenatale raggiunge l'apice. Durante gli ultimi mesi di gestazione, il nostro

cervello subisce una drastica riduzione cellulare dal momento che le cellule cerebrali non più necessarie vengono

eliminate.

Ciò che gli studi hanno documentato è che esiste una seconda grande fase di sinaptogenesi: tra i 6 e i 12 anni si

infittiscono i collegamenti tra i neuroni, formando ciascuno dozzine di sinapsi con altri neuroni e creando nuove

vie per gli impulsi nervosi. Lo spessore della materia grigia è massimo quando le ragazze hanno circa 11 anni e i

ragazzi 13

Successivamente avviene un secondo importante sfoltimento delle connessioni, che si verifica nella

preadolescenza e si protrae fin oltre i 20 anni. In questa fase non viene alterato il numero dei neuroni, ma il

numero delle sinapsi. Inoltre, il cervello degli adolescenti va incontro ad un aumento della mielinizzazione (e, di

conseguenza, della sostanza bianca) migliorando l’efficienza nella conduttività neurale.

Quindi durante l’adolescenza rimangono nel cervello meno connessioni ma più veloci. Le prime regioni del

cervello che raggiungono la maturità sono localizzate nella parte posteriore del cervello. Queste aree aiutano a

interpretare, attraverso i nostri sensi, l’esperienza diretta con l'ambiente.

L'ultima parte del cervello a cui lo sfoltimento sinaptico conferisce forma e dimensioni adulte, è la corteccia

prefrontale, sede delle cosiddette "funzioni esecutive": pianificazione, definizione delle priorità, organizzazione

dei pensieri, controllo degli impulsi, valutazione delle conseguenze delle proprie azioni. In altre parole, l’ultima

parte del cervello a maturare è quella coinvolta nella capacità di prendere decisioni ponderate e responsabili.

Il pruning delle connessioni sinaptiche è guidato sia dal corredo genetico che dal principio “ciò che non si usa

viene perso” (“use it or lose it”), ovvero la sopravvivenza delle sinapsi è determinata dal loro stesso utilizzo.

Oggi si sa che durante il periodo dell’adolescenza le connessioni nel cervello che vengono utilizzate diventano

sempre più efficienti, ma se esse non vengono esercitate a sufficienza, potrebbero non sopravvivere al processo

di pruning sinaptico.

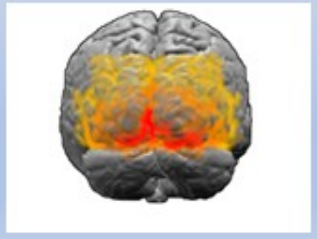


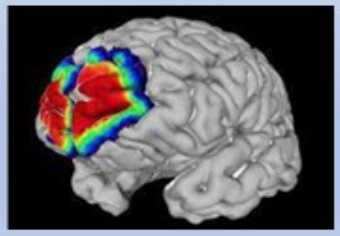
Studio ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development)

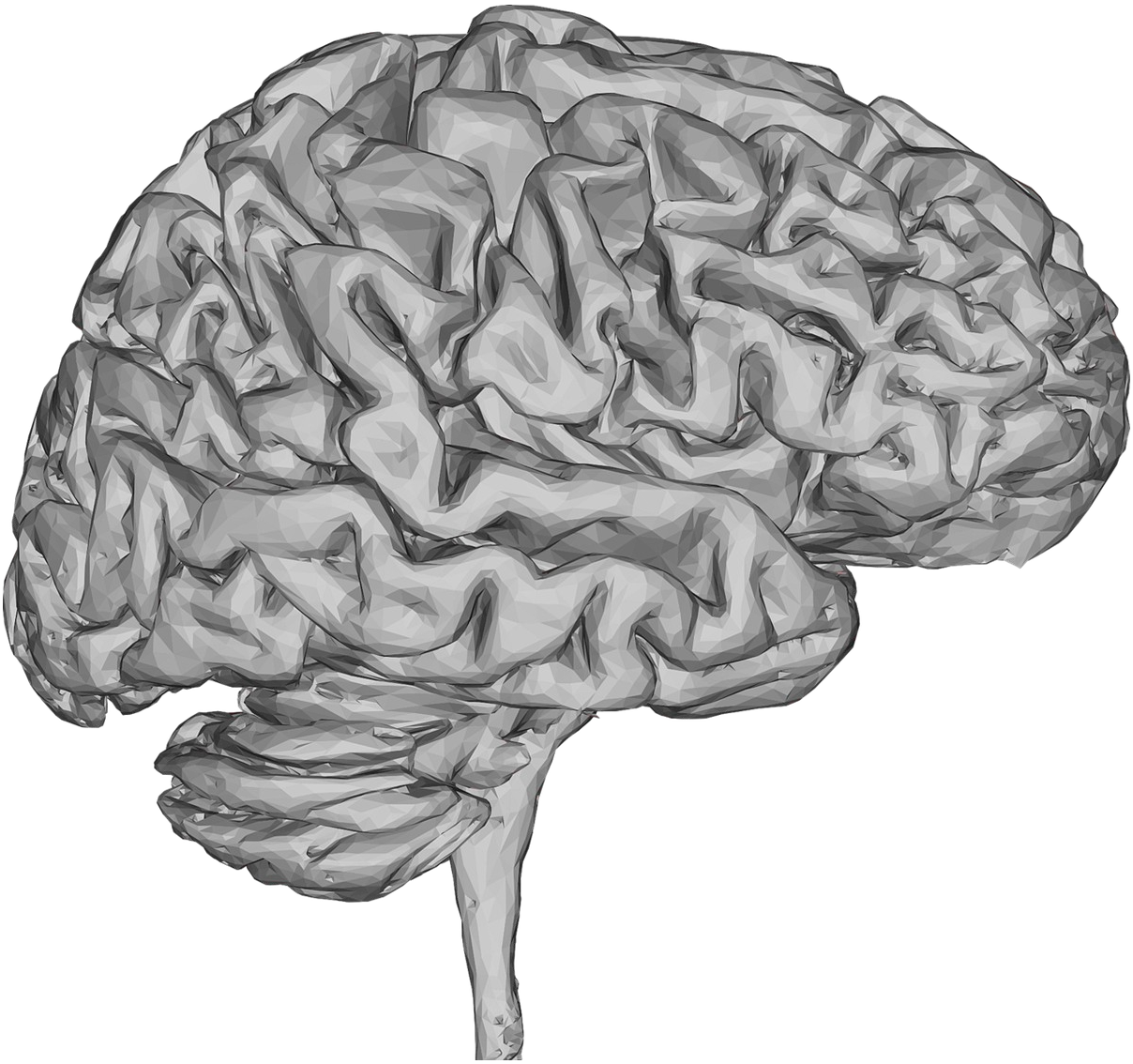
Capire come l'esposizione ai dispositivi (video-giochi/media digitali/contenuti multimediali) influenzi i cambiamenti anatomo-funzionali cerebrali

Studio longitudinale, multicentrico, dai 9 anni fino 20 >11.000 soggetti

Neuroimmagini, valutazioni cognitive, valutazioni comportamentali, abitudini di vita, questionari







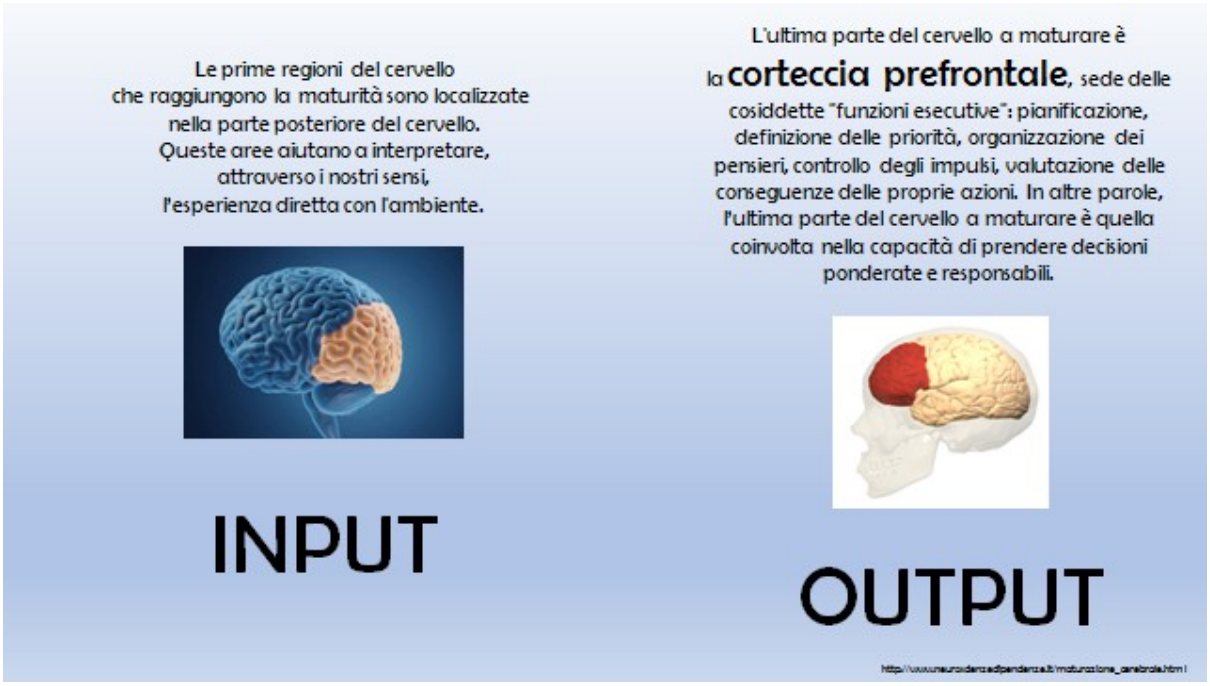
Tutto è perduto?



Saremo più curvi, avremo una mano ad artiglio, la testa più grande (spostata in avanti rispetto al collo), due palpebre per

occhio, ma con un cervello più piccolo. Questo il risultato causato da un uso intensivo, fatto di ore ed ore di computer,

smartphone, device tecnologici. La nostra specie potrebbe chiamarsi Homo computer.



- DISCONNETTIAMOCI

Diamo ora la parola ad una studentessa del 4ac

- **Esperienza disconnessione digitale** - commentata da uno **studente della classe 4AC**- Istituto Tecnico e Tecnologico - I.O. Salvatorelli Moneta.

DOVE ,CHI, QUANDO….

Rito della disconnessione



1) RITUALE DI DISCONNESSIONE

   ROMPIGHIACCIO: Scrivere il proprio nome su un biglietto, mescolare, pescare un biglietto e improvvisare una rima con il nome pescato.

FORMARE UNA RETE REALE: Cerchio con corrente che circola come a simboleggiare la connessione energetica tra di loro (una stretta di mano circola e si inverte il giro quando si ricevono due strette). Non bisogna interrompere il flusso. Vediamo quanto la nostra dipendenza dai dispositivi rischia di allontanarci e rompere la connessione reale tra di noi.Io esco dal cerchio e vado al centro. Loro restano per la mano. Leggo le frasi del test. Alla lettura di ogni affermazione chi si sente d'accordo fa un passo indietro. Quanto più sarà largo il cerchio alla fine tanto più alto è il livello di dipendenza.

AFFERMAZIONI:

1. La mattina, la prima cosa che faccio è controllare il telefono.
2. Non essere in grado di cercare informazioni, ricevere aggiornamenti o usare le app sul mio smartphone quando voglio mi rende nervoso/a.
3. L'idea di rimanere a corto di batteria mi spaventa.

4. Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, mi prende il panico.

5. Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi a una rete Wi-Fi.

6. Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte

7. Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un'ora, vado in ansia

8. Se non ho lo smartphone con me, mi sento in ansia perché non riesco a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici.

9. Se non ho lo smartphone con me, Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato.

10. Se non ho lo smartphone, sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a sugli ultimi sviluppi dei social o dei videogiochi che pratico

11. Se non ho lo smartphone, mi sento in ansia perché non riesco a controllare le mie notifiche, i miei messaggi e le mail.

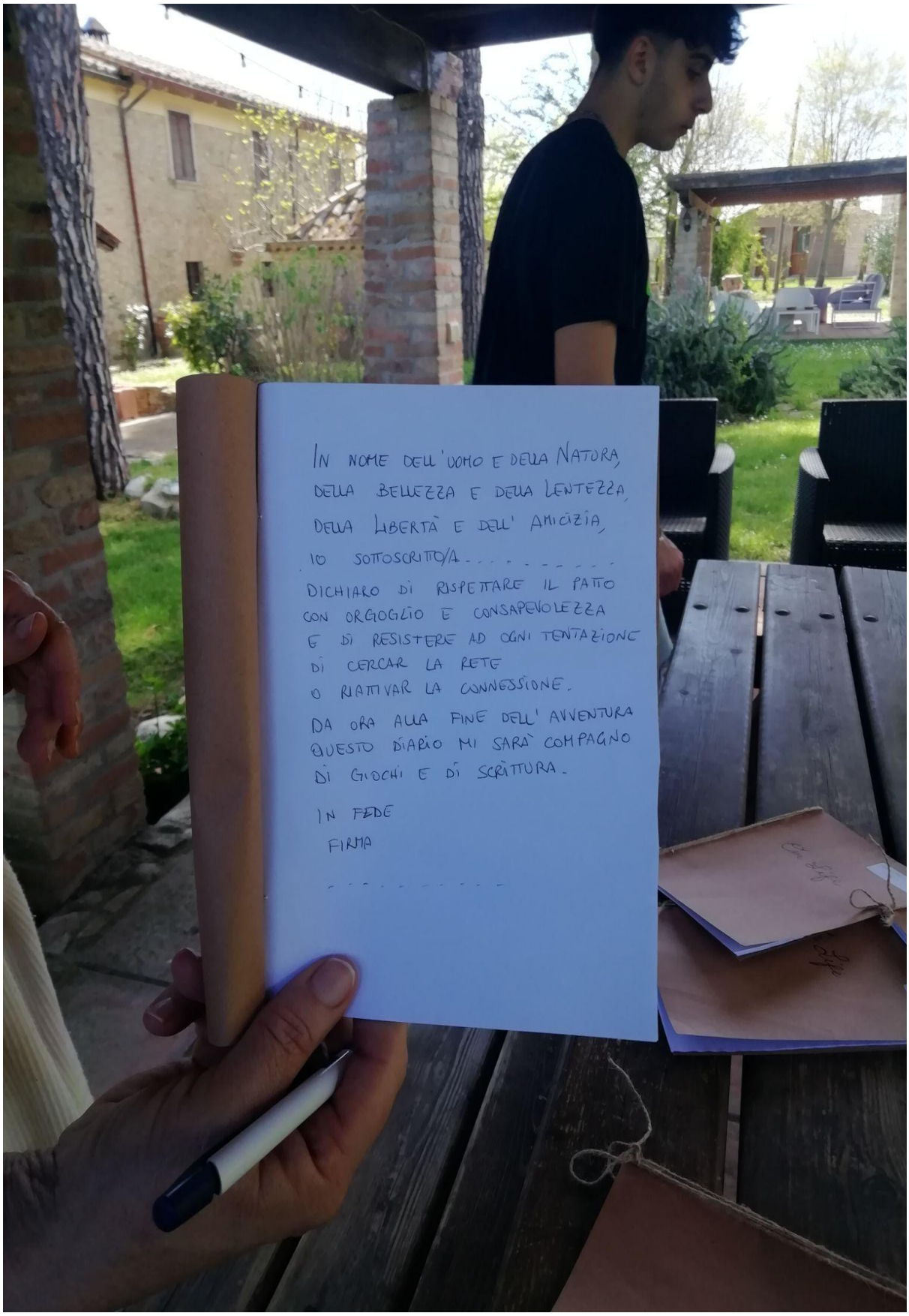
12. Senza il telefono mi annoio o mi sento strano perché non so cosa fare

Tutti prendono il telefono, lo spengono e uno lo imbustano e lo mettono nella calza al centro del cerchio, dicendo qualcosa (una parola di congedo al telefono)

Io consegno il diario e ognuno legge e firma il patto di disconnessione scritto nella prima pagina.

PATTO DISCONNESSIONE

https://drive.google.com/file/d/1vS51VbNv1NqBgUotEFNi83bCEfo7tU7h/view?usp=drive_link


IN NOME DELL'UOMO E DELLA NATURA,
DELLA BELLEZZA E DELLA LENTEZZA,
DELLA LIBERTÀ E DELL' AMICIZIA,
IO SOTTOSCRITTO/A . . . . . .
DICHIARO DI RISPETTARE IL PATTO
CON ORGOGLIO E CONSAPEVOLEZZA
E DI RESISTERE AD OGNI TENTAZIONE
DI CERCAR LA RETE
O RIATTIVAR LA CONNESSIONE.
DA ORA ALLA FINE DELL' AVVENTURA
QUESTO DIARIO MI SARÀ COMPAGNO
DI GIOCHI E DI SCRITTURA.
IN FEDE
FIRMA
. . . . . .

2) PASSEGGIATA di mezz'ora

Respirazione a occhi chiusi. Liberiamo la mente, radichiamoci a terra, rallentiamo il ritmo del respiro.

Passeggiata libera con ritmo lento in cui chiediamo di attivare i sensi. Concentrarsi su: (un foglio di carta con una finestra al centro come se fosse un obiettivo preistorico).

Che cosa vedo? Provare a nominare qualche tipo di pianta, fiore o albero che incontro nel cammino

Quali suoni, rumori sento?

Quali odori?

Al termine scegliere un luogo in cui mettersi a scrivere in solitudine per 10/15 minuti riportando ciò che si è visto, udito, odorato e le **sensazioni provate.**

Lettura dei diari.

CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE?



1) **IL GIOCO DI RUOLO: IMPROVVISAZIONE ISPIRATA AL LIBRO DI CAZZULLO.**
   La traccia è offerta dal libro "**Metti via quel cellulare" di Aldo Cazzullo. L'autore dialoga con i figli accusandoli di abusare del cellulare, loro argomentano a difesa del cellulare.**
   Forniamo ai ragazzi un estratto in cui trovano le posizioni contrapposte del padre e dei figli e provano a coppie ad inscenare un dibattito improvvisato. A turni interpretano i due ruoli del padre e del figlio .

SFIDE: due squadre: tempo 1h.

-cucinare senza ricetta con pochi ingredienti
(materiale necessario: olio, farina, sale, uova, cipolla)

Assaggiamo il piatto!
GIURIA I PROFESSORI E LA SCENEGGIATRICE




OHIO
Columbus
Farm Fresh



Al loro arrivo in struttura, i partecipanti hanno svolto un breve test per verificare il proprio livello di nomofobia. Alcuni studenti si sono dichiarati curiosi nei confronti dell'esperienza che si accingevano a compiere, altri preoccupati di non poter comunicare con l'esterno. Attraverso un rituale condiviso, hanno consegnato i propri telefoni e ricevuto un diario di bordo, ossia un quaderno che ha sostituito lo strumento digitale ed ha accompagnato tutte le attività, facendo della scrittura lo strumento privilegiato di indagine conoscitiva. La giornata è proseguita con una passeggiata esplorativa in natura con alcuni esercizi di attivazione dei sensi e di osservazione. Ognuno ha scelto un elemento della Natura da osservare per tre minuti consecutivi, constatando sia una certa difficoltà nel concentrarsi per tutta la durata richiesta sia una nuova percezione dello scorrere del tempo. L'esperienza è proseguita con la fortuita scoperta di un luogo caduto in disuso, una piscina abbandonata e un campo da tennis. L'interazione con questi luoghi è stato spunto di ulteriori riflessioni. Impossibilitati a scattare fotografie o cercare informazioni online, i ragazzi si sono dedicati all'osservazione, alla formulazione e alla discussione di ipotesi sulla storia di quei luoghi e all'interazione con un piccolo animale in difficoltà. Al rientro in struttura, ognuno è stato invitato a raccontare emozioni, sorprese e scoperte dell'esperienza redigendo una pagina di diario. La riflessione ha conosciuto poi una fase di rielaborazione creativa che ha preso spunto dal libro "Metti via quel cellulare " di Aldo Cazzullo. Dopo averne letto il primo capitolo, i partecipanti hanno svolto un gioco di ruolo improvvisando un dialogo basato sullo scontro tra i punti di vista opposti di un padre e di un figlio/a sul tema della rivoluzione digitale. Il gioco ha avuto lo scopo di favorire la capacità dialettica e ampliare la propria opinione in merito all'uso dei devices con

argomentazioni diversificate. La giornata si è conclusa con un'attività ricreativa legata all'implementazione delle soft skills: una sfida culinaria con pochi ingredienti a disposizione. Senza poter seguire una ricetta sul web, ai ragazzi è stato chiesto di preparare la cena. Questo ha attivato in alcuni ricordi d'infanzia, in altri estro creativo e in tutti un atteggiamento collaborativo e di confronto. La serata si è conclusa con un'osservazione astronomica a cura dell'insegnante di scienze dell'istituto.
Il secondo giorno è stato proposto il gioco dell'oca autobiografico, messo a punto dal prof.Duccio Demetrio, fondatore della Libera Università di Anghiari e della metodologia autobiografica. I ragazzi hanno così avuto l'occasione di condividere i ricordi personali attivati dalle parole del gioco. Questo da un lato ha favorito la creazione di una relazione più empatica tra i membri del gruppo, dall'altro ha suggerito alcune considerazioni sulla discrepanza tra la propria identità digitale e la percezione di sé. E' seguito un laboratorio di sceneggiatura animato dalla volontà di fare essere i giovani partecipanti non più fruitori bensì costruttori di immagini. Lo scopo del laboratorio è stato quello di fornire i rudimenti della scrittura cinematografica al fine di favorire il processo di ideazione di un prodotto audiovisivo da realizzare in un'ulteriore fase del progetto. Utilizzando delle carti narranti, i ragazzi hanno descritto visivamente scene, personaggi e azioni con lo scopo di tradurre in immagini un'emozione o un sentimento specifico. In maniera germinale, sono emersi alcuni spunti narrativi che sono stati raccolti e rielaborati in una seconda sessione laboratoriale, fino ad ottenere una sceneggiatura condivisa. Sono seguite poi alcune interviste narrative a testimoni dell'era predigitale che hanno raccontato agli studenti il loro rapporto con i devices e l'impatto che la Rivoluzione digitale ha avuto sulle loro vite, dal punto di vista delle comunicazioni, della socialità, del lavoro e del tempo libero. Il terzo giorno è stato dedicato alla restituzione scritta dell'esperienza sia in forma libera di scrittura diaristica che attraverso una proposta di scrittura creativa in cui è stato chiesto loro di immaginarsi tra vent'anni e di scrivere una lettera al proprio figlio/a. Quali previsioni sull'impatto della tecnologia nella vita? Quali speranze per i propri figli? Quale modello di educazione digitale?Infine con un rituale speculare a quello del primo giorno, i cellulari sono stati restituiti e l'esperienza di è conclusa.

I partecipanti hanno riferito di aver goduto pienamente dell'esperienza, superando così le preoccupazioni iniziali. Hanno dichiarato di aver avvertito la mancanza dei dispositivi nei rari momenti di noia o di solitudine serale, momenti che sono stati dedicati ad una maggiore attenzione introspettiva o al confronto dialogico con gli altri. Tutti hanno riportato di aver avvertito un maggior coinvolgimento del corpo (attività outdoor, passeggiate, attività manuali, gioco fisico), generalmente abituato ad uno stile di vita più sedentario. Alleggeriti e meno distratti, i ragazzi hanno anche mostrato una maggiore capacità di concentrazione rispetto alle consegne che di volta in volta dovevano portare a termine.

ABBIAMO SCRITTO IDEE PER UNA SCENEGGIATURA da cui è nato un cortometraggio che oggi non possiamo mostrarvi in quanto è in lavorazione.

1. PORTALE AGRITURISMO. EST/GIO.

Due ragazzi e una ragazza (o viceversa) camminano lungo la strada bianca che precede l'agriturismo parlando tra di loro fino a ritrovarsi davanti al cancello d'ingresso sul quale è appeso un cartello che suona come un monito sinistro.

"LASCIATE OGNI DEVICE VOI CHE ENTRATE" Un personaggio incappucciato si para davanti ai ragazzi invitandoli con un gesto della mano a consegnargli i cellulari.

Due di loro si guardano perplessi ma decidono di accettare la sfida. Estraggono gli smartphones dalla tasca e li consegnano al misterioso guardiano. La ragazza invece, spaventata, decide di tornare indietro. Scuote la testa, fa cenno di no, li guarda entrare e se ne va.

2. SPLIT SCREEN

Seguiamo i ragazzi all'interno della struttura dove il tempo si è fermato agli anni 80 (forse anche 60?) e parallelamente la ragazza che non ha abbandonato il telefono. Le stesse situazioni vengono viste in parallelo vissute con e senza l'uso dello smartphone. (qui si possono inserire tutte le azioni che vi vengono in mente)Ad esempio:1980 2024

-ragazzo che annaffia (o annusa) una pianta o un fiore/ragazza che inquadra la pianta con google lens

-ragazzo che legge/ragazza che guarda un video

-ragazzo che guarda il tramonto con i suoi occhi/ragazza che guarda il tramonto dallo schermo

Ragazzi che giocano a pallone/ragazza che fa videogioco (meglio se è un gioco simile a quello dei ragazzi ma virtuale)

-ragazzo che scrive lettera o diario/lei che chatta -ragazzo che raggiunge l'amico sulla panchina/ragazza che raggiunge il cellulare dimenticato sulla panchina

-ragazzi che esplorano un luogo /ragazza che imposta il navigatore e segue il percorso indicato

-ragazzi che ridono tra di loro/ragazza che ride da sola davanti allo schermo

3. PORTALE AGRITURISMO.EST/TRAMONTO

I ragazzi escono dal cancello, il guardiano restituisce loro i telefoni e un biglietto. La ragazza va loro incontro, lisaluta e insieme aprono il biglietto. C'è scritto:A volte, è necessario tornare indietro per essere (guardare) avanti.I ragazzi si allontanano ma la ragazza si volta verso il portale, si ferma, si pensa su e infine si avvia verso il cancello piena di curiosità.

E GLI STUDENTI EUROPEI CHE ESPERIENZE HANNO AVUTO ? SENTIAMOLI…..

Durante la mobilità in Spagna abbiamo avuto modo di confrontarci su questo argomento e queste sono state le conclusioni:

Gli strumenti digitali ci rubano molto tempo e ci creano anche insicurezze. Ecco perché pensiamo che l'esperienza di un campo senza strumenti digitali sia una buona opzione per disconnettersi dai social media.

Marina -BULGARIA ha fatto un'esperienza simile con la sua famiglia e la pensa allo stesso modo. Le è piaciuto molto. Non c'erano telefoni a distrarla e ha passato più tempo a esplorare la natura, a leggere libri e a parlare con la sua famiglia. Si è sentita tranquilla e più concentrata.

Valle - SPAGNA non è mai stata in un campo senza strumenti digitali, ma è qualcosa che vorrebbe fare almeno una volta nella vita. Pensa che sia il modo migliore per conoscere se stessi e per apprezzare di più ciò che ci circonda. La natura è il regalo più grande e non ne approfittiamo come dovremmo.

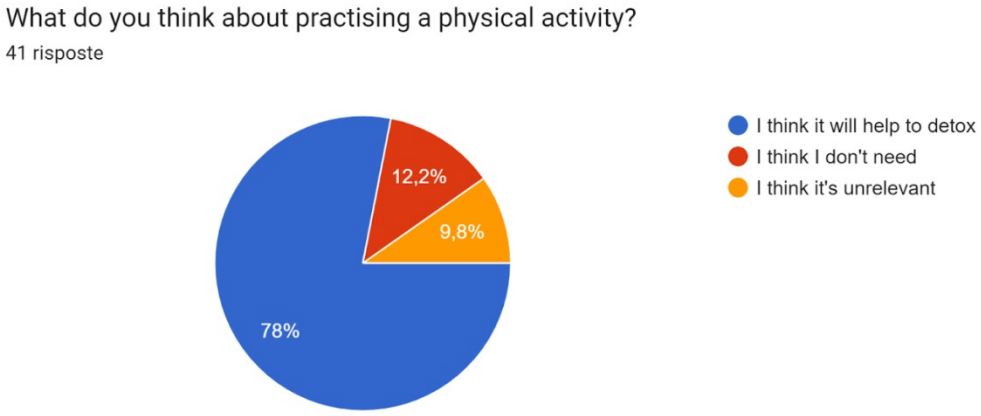
Dionysia - GRECIA non ha mai partecipato a un campeggio, ma è qualcosa che le piacerebbe fare perché si ha il tempo di conoscere se stessi e di fare nuove esperienze.

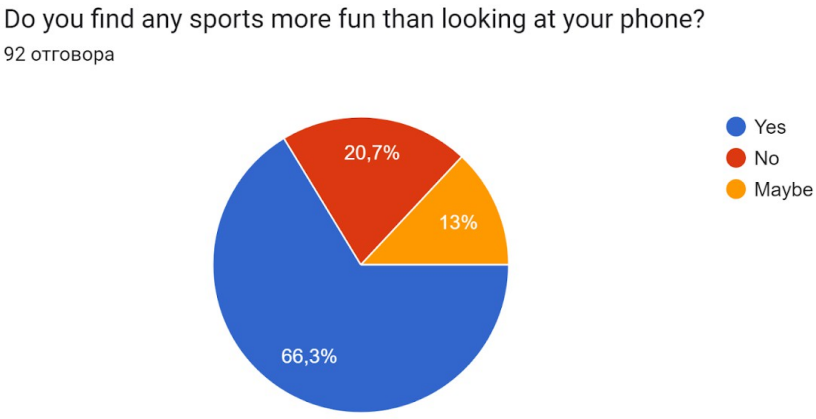
In conclusione, vivere senza strumenti digitali ci aiuta a essere più produttivi, può aiutare la nostra salute mentale ed è anche un buon modo per conoscere meglio le persone che faranno quell'esperienza con te.

A cura di: Giulia, Marina, Valle e Dionysia.

20-Un altro modo per disconnettersi è stato l':

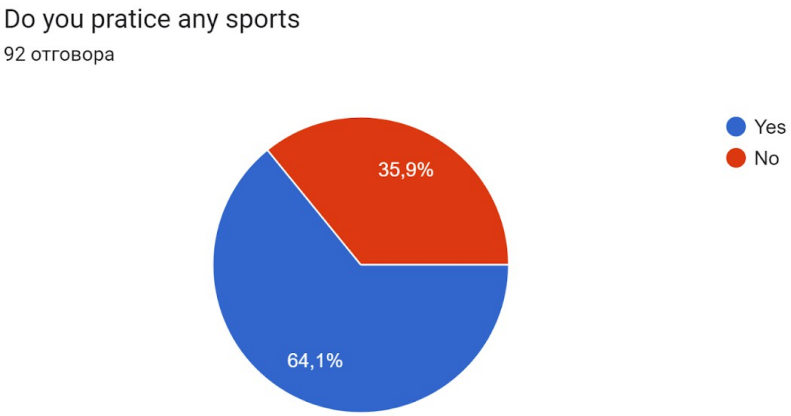
- **Erasmus sport day:** giornata dedicata all'attività fisica come strumento di disconnessione commenta uno **studente della classe 4CL -** Liceo Scientifico - I.O. Salvatorelli Moneta.



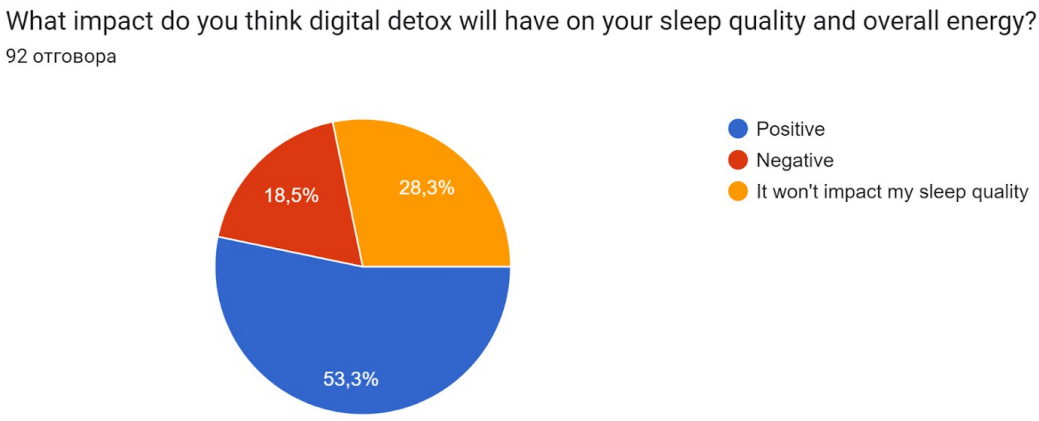


Per la maggior parte delle persone lo sport è più divertente che guardare il telefono. Lo sport può offrire emozioni, competizione e un senso di comunità che è difficile da replicare con un telefono.

La maggior parte delle persone guarda raramente il proprio telefono quando è all'aperto. Stare all'aperto può offrire una pausa dal mondo digitale, permettendo alle persone di connettersi con l'ambiente circostante e con gli altri in modo più diretto.

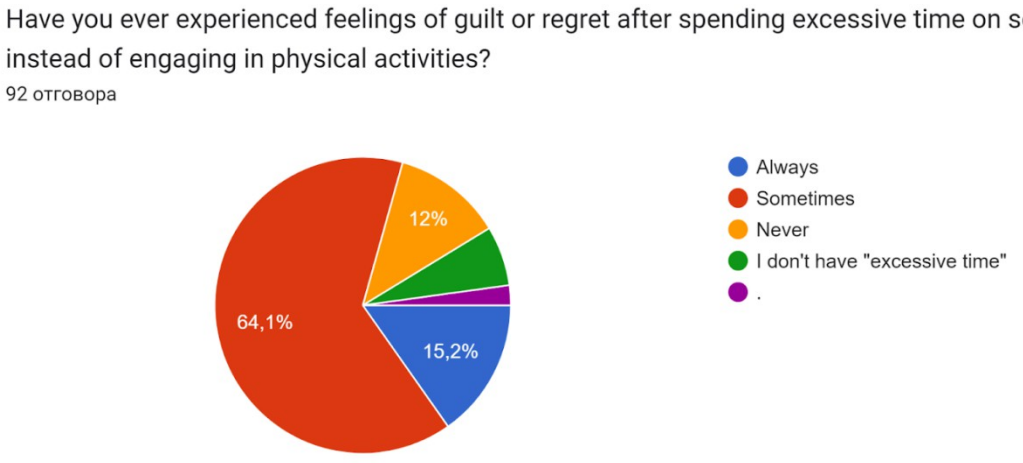


La maggior parte delle persone dice di praticare uno sport. Vale anche la pena di notare che non tutti hanno l'opportunità o i mezzi per partecipare a sport organizzati per vari motivi, come l'accesso alle strutture, i vincoli di tempo o le limitazioni fisiche.



La maggior parte delle persone pensa che la disintossicazione digitale migliori il sonno. La luce blu emessa dagli schermi, come quelli di smartphone, tablet e computer, può interferire con la produzione di melatonina, un ormone che regola il sonno.

La maggior parte delle persone pensa che il tempo trascorso sullo schermo abbia un impatto sulla propria salute fisica. I telefoni possono causare affaticamento degli occhi, cattiva postura e comportamento sedentario.



La maggior parte delle persone si sente in colpa dopo aver trascorso troppo tempo sugli schermi.

Questo senso di colpa spesso deriva da una serie di preoccupazioni, tra cui: Mancanza di produttività, cattiva gestione del tempo e problemi di salute.

ERASMUS SPORT DAY: VIDEO

TURNAZIONI

AGGIUNGERE IMMAGINE

LIBRO

Da questa esperienza ne è nato un libro cartaceo e digitale del quale gli autori sono gli stessi ragazzi che hanno partecipato al progetto ed è stato redatto durante la mobilità in Spagna:



EBOOK



Digital detox guide

SEPTEMBER 2023 - AUGUST 2024



Co-funded by
the European Union

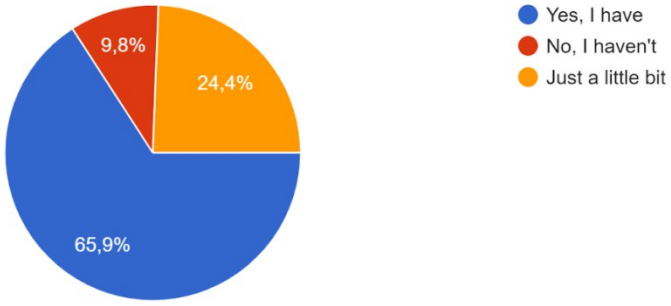
MOBILITA' IN SPAGNA-SIVIGLIA.
Project №: 2023-1-IT02-KA210-SCH-000160036
Table of contents

Introduction
Chapter 1: Digital Addictions and their consequences on the physical and mental health of young people and beyond written by: Elena, Shachir, Aggelina, Alex, Dimitar
Chapter 2:Social networks: typology, audience, language, transmitted contents and influence; written by: Marina, Francesco, Rania, Gioninta, Hristo
Chapter 3: Pre- and post- digital society; written by Lucia, Sebastiano, Alessia, Rafaela, Gergana
Chapter 4: The experience of the camp without digital tools; written by: Valle, Giulia, Dionysia, Marina
Chapter 5: The mobility experience
Chapter 6: The experiences derived from meeting young Europeans
Chapter 7: Physical activity as a way to disconnect
Chapter 8: Overall experiences gained by the students during the whole project

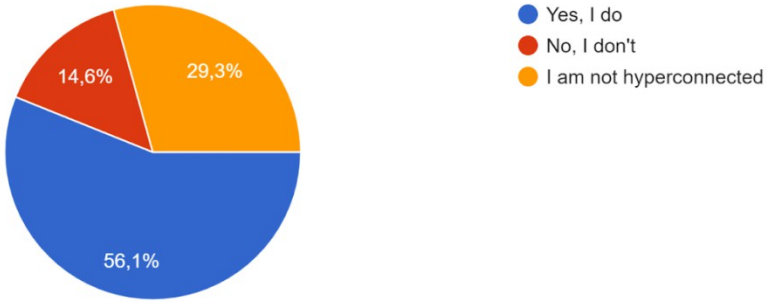
22-CONCLUSIONI

VEDIAMO ORA QUELLO CHE IL PROGETTO HA LASCIATO NEI RAGAZZI

Have you reflected about the time you spent on line along the project?
41 risposte

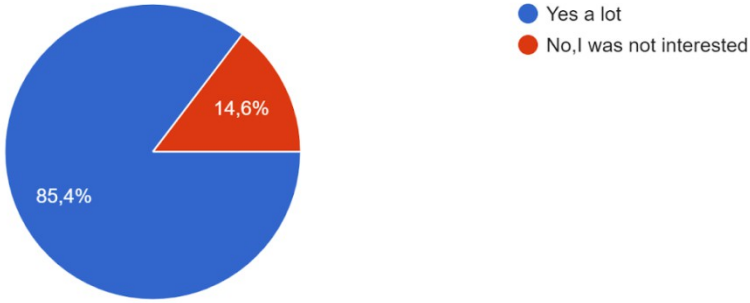


Do you feel you need to detox from a hyperconnection?
41 risposte



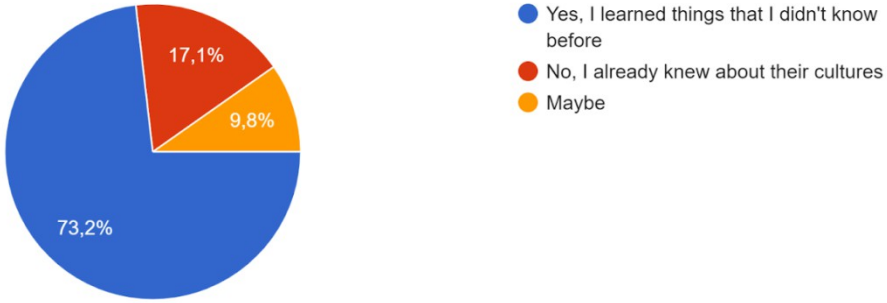
Was the project interesting and relevant for your life?

41 risposte



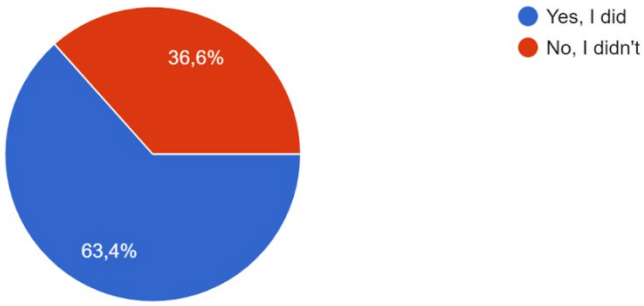
Did you know new cultures, habits ,social lives?

41 risposte



Did you discuss with your parents about this project?

41 risposte



Quali sono le vostre riflessioni personali dopo questo progetto?

Che la tecnologia appresa può aiutare le persone

Mi sento più istruito sull'argomento in questione

Il XXI secolo è una sfida per l'umanità a rimanere indipendente dalla tecnologia.

È una grande opportunità

L'ascesa della coscienza

Non so

Capisco meglio i diversi punti di vista.

A mio parere, sono state armi e allo stesso tempo educative.

Ti fa pensare

Dovremmo stare più attenti all'immagine che mostriamo

che devo ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo

Mi sono appena reso conto di quanto i telefoni cellulari ci influenzino

Ho imparato molte cose nuove e ho conosciuto nuove persone.

Nessuno

È stato divertente e mi è piaciuto il modo in cui l'insegnante ha rotto il ghiaccio per permetterci di interagire con gli altri studenti europei.

Le mie riflessioni personali dopo il workshop sono che internet può essere molto tossico.

Mi sento più indipendente

Non so

Parliamo ora di FUTURO dando la parola ad una ragazza del 3ac IO Salvatorelli Moneta

UNA PAROLA, UN POST(ne hanno discusso durante le ore di religione con la prof.ssa A.Ranocchia)

Studentessa 3 AC

L'idea è quella di lanciare un messaggio positivo sui social su una tematica che sta a cuore ai giovani per dare il buon esempio ed "influenzare" la comunità che ci circonda.abbiamo scelto di realizzare un elaborato attraverso un ***video*** *da cellulare dal titolo* ***UNA PAROLA, UN POST*** *(la parola scelta è* ***futuro*** *e vuole essere un modo per riflettere sul significato che i giovani della 3ac danno alla parola* ***FUTURO,*** *alle loro aspettative e responsabilità, in modo da immaginarlo un po' quel futuro.*

24.Ed ora concludiamo con il leggere quello che una ragazza spagnola dal nome VALLE di 17 anni ha scritto immaginando di parlare alla propria futura figlia.

LETTERA ALLA FIGLIA



SPAGNA

Ciao, sono tua madre ma quindici anni “fa”.

Ti scrivo questa lettera perché voglio darti alcuni consigli sui social media. Immagino che li userai in futuro perché li riterrai divertenti e interessanti e perché ti piacerà parlare con i tuoi amici attraverso di essi. Condividere foto, commenti o video sarà normale nella vostra routine quotidiana e vi piacerà molto.

Mi dispiace ragazzi, ma ho una brutta notizia: non sono così divertenti come sembrano e molte persone ne soffrono tutto il giorno.

Vi dirò alcuni punti importanti che non potrete MAI dimenticare:

Prima di tutto, sui social media c'è una competizione terrificante su chi sia la persona più bella. Ognuno si confronta con gli altri e questo crea insicurezze in lui, ecco perché confronterà tutti per cercare di far provare a tutti le sue stesse insicurezze. Ognuno è bello a modo suo, quindi, per favore, non cercate mai di far sentire male qualcuno a causa del suo aspetto fisico.

--Ora vi dirò qualcosa che mi è costato molto imparare: TUTTI I SOCIAL MEDIA MENTONO. No, non hanno la vita perfetta che vedete nei loro video. La "vita perfetta" non esiste, tutti hanno dei problemi. Hanno la macchina più costosa del mondo? Ok, ma scommetto che anche loro hanno grossi problemi che forse tu non hai, quindi non sentirti inferiore a nessuno solo per una macchina.

Inoltre, tutti cercano di convincervi che la loro opinione è l'unica valida.

Tutti hanno la possibilità di pensarla in modo diverso, esiste la libertà di espressione! Non basate la vostra opinione su quella di una persona che pensa solo alla palestra (per esempio).

E infine, ma non meno importante. No tesoro, quel fard costoso non è l'unico e il solo al mondo. Ci sono molti prodotti validi di altre marche. È solo perché il marchio la pagherà dopo aver condiviso quel video.

Non dimenticate di essere felici e di amare voi stesse senza pensare a quello che direbbero gli altri.

Ti voglio bene,

Mamma.

Valle, 17 anni, Spagna.