

## LEZIONI PER FORMATORI PER GLI ADULTI, EDUCATORI, INSEGNANTI

<b>Modulo: Sicurezza</b>	
<b>Argomento 4: Tutela della salute e del benessere personale</b>	
<b>Lezione 9 – Rischi e minacce per la salute e il benessere personale in ambiente digitale</b>	
<b>Durata: 90 minuti</b>	
<b>Obiettivo</b>	Questa lezione ha lo scopo di rendere consapevoli che l'uso eccessivo delle tecnologie digitali può rappresentare una minaccia per la salute e il benessere fisico e psicologico. Mira inoltre a fornire conoscenza sulle possibili cause e le modalità di prevenzione.
<b>Gruppo target</b>	Adulti (senior)
<b>Struttura/attrezzature</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aula</li> <li>● Accesso a Internet</li> <li>● Videoproiettore</li> <li>● Computer/ tablet con connessione a Internet</li> <li>● Lavagna</li> </ul>
<b>Strumenti/ Materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Allegato 1</li> <li>● Pennarelli per la lavagna</li> </ul>
<b>Task principali</b>	<p><b>1. Task 1: Domande iniziali (10 min)</b></p> <p>1.1 Chiedi ai partecipanti cosa pensano della dipendenza da Internet. Se conoscono qualcuno che soffre di dipendenza da Internet, chiedi di discutere liberamente e di avere un confronto sull'argomento.</p> <p><b>2. Task 2: Powerpoint (15 min)</b></p> <p>2.1 Presenta l'argomento servendoti del PowerPoint (Materiali per insegnanti).</p>

	<p><b>3. Task 3: Video (5 min)</b></p> <p>3.1 Comincia mostrando tre video <a href="https://youtu.be/NbXvk2HXlr4">https://youtu.be/NbXvk2HXlr4</a> <a href="https://youtu.be/qEreyXVXpRs">https://youtu.be/qEreyXVXpRs</a> <a href="https://youtu.be/llo88U-Xy_Y">https://youtu.be/llo88U-Xy_Y</a></p> <p><b>4. Task 4: Allegato 9 (40 min)</b></p> <p>4.1 Distribuisci l'allegato (<b><i>vedi Allegato 1</i></b>) e chiedi ai partecipanti di sedersi al computer e svolgere le attività richieste.</p> <p><b>5. Task 5: Condivisione (15 min)</b></p> <p>5.1 Chiedi ai partecipanti di enumerare 3 comportamenti che possono portare a una dipendenza e scrivilo sulla lavagna. È importante che tutti siano consapevoli di questi comportamenti e riflettano sui propri.</p> <p><b>6. Task 6: Riepilogo (5 min)</b></p>
--	--

## ALLEGATO 1: Le conseguenze dei comportamenti online

1. Descrivi 5 comportamenti che possono essere definiti di cyberbullismo e discutine in coppia con la persona che è seduta accanto a te.  
  
1.2) Trova online un esempio di cyberbullismo.
  
2. Trova 3 esempi di crimine informatico cercandoli in Internet.
  
3. Trova e scrivi 3 comportamenti che possono portare alla dipendenza da Internet.
  
4. Descrivi oralmente e discuti con il tuo compagno 4 idee/attività che puoi fare per mantenere un equilibrio tra vita reale e vita online.

EXTRA: Completa questo questionario sulla dipendenza da Internet:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>

