



Manuale dell'educatore per adulti

Piano delle lezioni

SOMMARIO

Tema 1: Discipline artistiche e culturali	5
1. Consapevolezza attraverso l'arte	5
2. Esplorare culture diverse attraverso il cibo e la musica	7
3. Capire gli altri attraverso la narrazione	10
4. Organizzazione di un evento culturale locale	13
5. Esprimersi attraverso la scrittura creativa	17
6. Analisi di un dipinto famoso	19
 Tema 2: Tempo e denaro: come gestirli meglio?	 23
1. Impostazione e rispetto di un programma settimanale	23
2. Gestione della pensione: semplificare le finanze	26
3. Investi il tuo tempo nella comunità	29
4. Sicurezza finanziaria: riconoscere ed evitare le truffe	32
5. Trova aiuto per la gestione del tempo e dei soldi	34
6. Monitoraggio dei progressi personali verso gli obiettivi	36
 Tema 3: Social media e mondo digitale	 40
1. Individuare le notizie false online	40
2. Sicurezza digitale: Consenso e privacy online	44
3. Creare un post efficace sui social media	49
4. Connettersi con gli altri nelle comunità online	51
5. Introduzione all'intelligenza artificiale	53
6. Padroneggia un nuovo App in 30 minuti	56

Tema 4: Sport e hobby	59
1. Costruire una routine sostenibile	59
2. Creare e connettersi attraverso i tuoi interessi	61
3. Imparare una nuova lingua	63
4. Pianificare una sfida di fitness di gruppo	65
5. Riscoprire la gioia attraverso il movimento	67
6. Provare un nuovo hobby senza paura	69



TEMA 1: DISCIPLINE ARTISTICHE E CULTURALI



TEMA 1: DISCIPLINE ARTISTICHE E CULTURALI

1. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO L'ARTE

Tema

Discipline artistiche e culturali

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Colorazione consapevole

Competenze affrontate:

Autoregolazione - consapevolezza e gestione delle emozioni, dei pensieri e dei comportamenti.

Obiettivo della sessione:

- Introdurre il concetto di mindfulness e i suoi benefici
- Esplorare come l'arte può essere utilizzata come strumento per praticare la consapevolezza
- Coinvolgere i partecipanti in attività artistiche consapevoli

Obiettivi dell'apprendimento:

- Praticare le tecniche di consapevolezza attraverso l'arte.
- Praticare la consapevolezza concentrandosi sul momento presente mentre si colora.
- Per migliorare la concentrazione e l'attenzione permettendoti di immergerti completamente nell'attività di colorazione.
- Ridurre lo stress e l'ansia impegnandosi in una pratica di colorazione calmante e meditativa.
- Valorizzare la creatività e l'espressione di sé attraverso l'atto di colorare e scegliere i colori.
- Per favorire il rilassamento e il senso di benessere prendendosi una pausa dalle pressioni quotidiane e godendo di un'attività tranquilla.
- Praticare la cura di sé e la consapevolezza di sé sintonizzandosi con i propri pensieri ed emozioni interiori mentre si colora.

Descrizione delle attività:

L'educatore degli adulti inizia introducendo il concetto di mindfulness e spiegandone i benefici. L'educatore fornisce una panoramica dell'attività, Mindful Colouring (colorazione consapevole), e del suo scopo nell'aiutare a raggiungere uno stato di consapevolezza. L'educatore distribuisce poi fogli da colorare e matite colorate ai partecipanti.

Durante l'attività, l'educatore incoraggia i partecipanti a concentrarsi sul momento presente e sul loro respiro mentre colorano. Ricorda loro di concentrarsi sui colori, le forme e i motivi che stanno creando senza giudicare. L'educatore suona una musica di sottofondo rilassante per migliorare l'ambiente e favorire ulteriormente il rilassamento.

Mentre i partecipanti colorano, l'educatore degli adulti cammina per la stanza, fornendo una guida e un feedback delicati. Possono suggerire tecniche per il rilassamento, come la respirazione profonda o esercizi di visualizzazione. L'educatore controlla anche i partecipanti per vedere come si sentono e per offrire supporto o assistenza se necessario.

Nel complesso, l'educatore degli adulti crea uno spazio sicuro e di supporto per i partecipanti per impegnarsi nella colorazione consapevole (Mindful Colouring), guidandoli attraverso l'attività per promuovere il rilassamento, la concentrazione e l'autoconsapevolezza.

Risorse o materiali richiesti:

Forniture artistiche come carta, pennarelli, matite colorate, vernice, ecc.
Uno spazio tranquillo e confortevole in cui i partecipanti possono lavorare
Opzionale: musica rilassante, candele o incenso

Valutazione suggerita/Follow-up:

Riflessione di gruppo: Dopo le attività artistiche, riunisci i partecipanti per riflettere sulle loro esperienze. Discuti di come la consapevolezza abbia avuto un ruolo nel loro processo creativo e di eventuali pensieri o emozioni emersi durante le attività.

Incoraggiali a continuare a praticare la consapevolezza attraverso l'arte nella loro vita quotidiana e a notare eventuali cambiamenti nel loro benessere mentale.

Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione e la volontà di esplorare nuovi modi di espressione personale.

2. ESPLORE CULTURE DIVERSE ATTRAVERSO IL CIBO E LA MUSICA

Tema

Esplorare culture diverse attraverso il cibo e la musica

Durata stimata:

100 minuti

Titolo dell'argomento:

Cibo e musica nuovi da esplorare

Competenze affrontate:

Flessibilità: capacità di gestire le transizioni e l'incertezza e di affrontare le sfide

Obiettivo della sessione:

- Coinvolgere gli studenti in un'esplorazione divertente e interattiva di culture diverse attraverso il cibo e la musica
- Promuovere una maggiore comprensione e apprezzamento del mondo che li circonda.
- Comprendere il significato del cibo e della musica nelle diverse culture.
- Apprezzare la diversità delle tradizioni culinarie e degli stili musicali in tutto il mondo.
- Scoprire come il cibo e la musica possono essere utilizzati come un modo per entrare in contatto e conoscere culture diverse.
- Identificare temi comuni e differenze nel cibo e nella musica tra le varie culture.
- Sviluppare una comprensione e un rispetto più profondi per la diversità culturale attraverso esperienze pratiche con il cibo e la musica di culture diverse.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Introdurre gli studenti a culture diverse attraverso l'esplorazione di cibi e musica tradizionali.
- Comprendere l'importanza dello scambio culturale e dell'apertura a nuove esperienze per promuovere la comprensione e il rispetto interculturale.
- Esplorare le connessioni tra cibo, musica e identità e come possono plasmare il nostro senso di sé e la comunità.
- Apprezzare il potere del cibo e della musica come forme di espressione e comunicazione in grado di transcendere le barriere linguistiche e culturali.

- Esplorare modi per incorporare elementi di culture diverse nella nostra vita attraverso la cucina e la musica.
- Ottenere un senso di curiosità, apertura ed entusiasmo per esplorare e celebrare la ricchezza e la diversità della cultura umana attraverso il cibo e la musica.

Descrizione delle attività:

Introduzione (10 minuti)

Si inizia la lezione discutendo l'importanza di comprendere e apprezzare le diverse culture.

Si spiega agli studenti come esploreranno le diverse culture attraverso i loro cibi tradizionali e la musica.

Attività di degustazione di cibo (30 minuti)

Allestisci una postazione di degustazione con una varietà di piatti di culture diverse (ad es. sushi, tacos, curry, baklava).

Consenti agli studenti di assaggiare ogni piatto e discutere i loro sapori, consistenze e impressioni generali.

Incoraggia la discussione sul significato culturale dei piatti e su eventuali connessioni personali che gli studenti potrebbero avere con essi.

Attività di ascolto musicale (30 minuti)

Riproduci playlist di musica tradizionale di varie culture (ad es. salsa, Bollywood, reggae, folk).

Chiedi agli studenti di ascoltare la musica e di discutere i loro pensieri e sentimenti al riguardo.

Incoraggiare la discussione sulle influenze culturali nella musica e su come riflette l'identità della cultura.

Attività di estensione facoltative:

Invita un oratore ospite con un background culturale specifico a condividere le sue esperienze personali con il cibo e la musica.

Chiedi agli studenti di ricercare e presentare i piatti e la musica tradizionali di una cultura specifica.

Conclusione (10 minuti)

Riassumi i punti chiave della lezione e rafforza l'importanza della comprensione e dell'apprezzamento culturale.

Incoraggia gli studenti a continuare a esplorare culture diverse attraverso il cibo e la musica nella loro vita quotidiana.

Risorse o materiali richiesti:

Vari cibi culturali.

Piatti o ciotole per la degustazione di piatti di culture diverse.

Lettore musicale e altoparlanti per riprodurre musica di culture diverse.

Decorazioni, come bandiere, opere d'arte o capi di abbigliamento tradizionali, che rappresentano culture diverse.

Materiale informativo, come libri, articoli o video, sulla storia e il significato di vari piatti culturali e musica.

Facoltativo: ambasciatori culturali o relatori ospiti per fornire approfondimenti e storie personali sul proprio patrimonio e sulle proprie tradizioni.

Valutazione suggerita/Follow-up:

Riflessione e discussione (20 minuti).

Chiedi ai partecipanti di riflettere sulle loro esperienze con le attività alimentari e musicali.

Discuti le somiglianze e le differenze tra le culture esplorate.

Facilita una discussione di gruppo sull'importanza della diversità culturale e su come il cibo e la musica possano essere un ponte tra le culture.



3. CAPIRE GLI ALTRI ATTRAVERSO LA NARRAZIONE

Tema

Capire gli altri attraverso la narrazione

Durata stimata:

100 minuti

Titolo dell'argomento:

Narrazione

Competenze affrontate:

Empatia: la comprensione delle emozioni, delle esperienze e dei valori di un'altra persona e la fornitura di risposte appropriate.

Obiettivo della sessione:

- L'obiettivo della sessione "Capire gli altri attraverso la narrazione" è promuovere l'empatia, la compassione e le capacità di comunicazione incoraggiando i partecipanti ad ascoltare, riflettere e condividere storie personali.
- Condividendo e ascoltando le storie, i partecipanti possono acquisire una comprensione più profonda delle prospettive, delle esperienze e delle emozioni degli altri.
- Questo può aiutare a promuovere un senso di connessione e comprensione tra gli individui.
- Portando a relazioni interpersonali più significative e a una comunità più armoniosa.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Comprendere l'importanza dell'empatia e dell'assunzione di prospettiva nella narrazione.
- Esplorare come lo storytelling può essere utilizzato come strumento di comunicazione e costruzione di relazioni.
- Riflettere sui pregiudizi e sulle supposizioni personali che possono ostacolare la capacità di comprendere veramente gli altri attraverso la narrazione.
- Esercitare le capacità di ascolto attivo e impegnati in conversazioni profonde e significative con gli altri attraverso la narrazione.
- Sviluppare un maggiore apprezzamento per la diversità delle esperienze e delle prospettive umane attraverso la condivisione di storie.
- Utilizzare lo storytelling come mezzo per favorire la connessione e promuovere l'unità tra individui provenienti da contesti diversi.

Descrizione delle attività:

Introduzione (15'):

L'educatore accoglie i partecipanti e introduce il tema della comprensione degli altri attraverso la narrazione.

Discuti del potere dello storytelling nel creare empatia e migliorare le capacità comunicative.

Spiega che la lezione di oggi si concentrerà sull'ascolto e sulla condivisione di storie personali per comprendersi meglio.

Attività 1: Condivisione di storie (30'):

Chiedi ai partecipanti di condividere a turno una storia personale con il gruppo. Incoraggiali a essere aperti e onesti nella loro narrazione.

Dopo che ogni storia è stata condivisa, concedi al gruppo il tempo di porre domande o fornire un feedback.

Sottolinea l'importanza dell'ascolto attivo durante questa attività.

Attività 2: Scrittura riflessiva (15'):

Chiedi ai partecipanti di prendersi qualche minuto per riflettere sulle storie che hanno ascoltato e di scrivere eventuali pensieri o intuizioni che li hanno colpiti.

Incoraggiali a considerare come ascoltare le storie degli altri può aiutare ad aumentare la loro comprensione ed empatia verso gli altri.

Attività 3: Discussione di gruppo (30'):

Facilita una discussione di gruppo sull'impatto dello storytelling sulla comprensione degli altri.

Incoraggia i partecipanti a condividere le loro riflessioni sull'attività precedente e a discutere di come l'ascolto delle storie degli altri abbia influenzato la loro prospettiva.

Discuti le strategie per incorporare lo storytelling nelle interazioni quotidiane per migliorare la comunicazione e l'empatia.

Conclusione (10'):

Riassumi i punti chiave della lezione e rafforza l'importanza della narrazione per comprendere gli altri.

Incoraggia i partecipanti a continuare a praticare l'ascolto attivo e a condividere le loro storie con gli altri.

Risorse o materiali richiesti:

Materiale necessario: carta, penne, quaderni, proiettore, schermo

Valutazione suggerita/Follow-up:

Distribuisci un questionario che includa domande aperte che incoraggino i partecipanti a riflettere sulle loro esperienze.

In che modo ascoltare le storie degli altri ha cambiato la tua percezione delle loro esperienze?

Quali emozioni hai provato mentre condividevi o ascoltavisti storie?

In che modo pensi che lo storytelling possa aiutare a promuovere una maggiore comprensione tra le diverse comunità?

Fornisci un modulo ai partecipanti per offrire un feedback sull'attività stessa. Ciò includerebbe:

Cosa ti è piaciuto dell'attività di narrazione?

Quali aspetti dell'attività potrebbero essere migliorati?



Parteciperesti di nuovo a un'attività simile? Perché o perché no?

Pianifica una sessione di follow-up qualche settimana dopo per discutere gli impatti a lungo termine dell'esperienza di narrazione. Valuta se i partecipanti sono stati in grado di integrare ciò che hanno imparato nelle loro interazioni con gli altri.

La valutazione di follow-up mira ad approfondire la comprensione dei partecipanti dello storytelling come strumento di empatia e connessione. Le intuizioni acquisite possono informare le attività future e migliorare le capacità interpersonali dei partecipanti.

4. ORGANIZZAZIONE DI UN EVENTO CULTURALE LOCALE

Tema

Discipline artistiche e culturali

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Pianificare il nostro festival culturale locale

Competenze affrontate:

Collaborazione - impegno nell'attività di gruppo e nel lavoro di squadra, riconoscendo e rispettando gli altri

Obiettivo della sessione:

- Consapevolezza culturale: comprendere il significato culturale degli eventi e il modo in cui riflettono le tradizioni locali e i valori della comunità.
- Coinvolgimento della comunità: favorire la partecipazione e la collaborazione tra i membri della comunità, promuovendo l'inclusività e la diversità.
- Abilità di pianificazione degli eventi: Impara a sviluppare un piano completo che includa il budget, la programmazione e l'allocazione delle risorse.
- Gestione della logistica: acquisisci competenze nel coordinamento della logistica come la selezione della sede, i permessi, il trasporto e le misure di sicurezza.
- Marketing e promozione: comprendere le strategie efficaci per promuovere l'evento attraverso vari canali per attirare i partecipanti.
- Sviluppo della partnership: Costruisci relazioni con organizzazioni locali, aziende e parti interessate che possono fornire supporto e risorse.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Comprendere l'importanza degli eventi culturali nella costruzione della comunità.
- Identificare i passaggi chiave per organizzare un evento culturale di successo.
- Collaborare efficacemente all'interno di un team per organizzare un evento.

Descrizione delle attività:

Disposizioni:

Predisponi gruppi di 4-6 partecipanti. Ogni gruppo sarà responsabile dell'organizzazione di un aspetto diverso dell'evento culturale.

Scegli un tema culturale:

Come gruppo, discuti e seleziona un tema culturale che rappresenti la diversità nella tua comunità. Considera fattori come:

Tradizioni locali

Influenze storiche

Varie culture presenti nella tua zona

Esempi di temi potrebbero essere: “Villaggio globale”, “Giornata del patrimonio culturale”, “Festival delle culture del mondo”.

Assegna ruoli:

Assegna ruoli all'interno del tuo gruppo. I ruoli possono includere:

Coordinatore dell'evento

Responsabile Marketing/Promozioni

Coordinatore della logistica (sede, allestimento, ecc.)

Program Manager (programma delle attività)

Responsabile Raccolta Fondi/Sponsorizzazioni

Pianifica l'evento:

Data e ora: scegli una data e un'ora adatte per l'evento.

Posizione: Identifica un luogo che possa ospitare le tue attività.

Attività/Programmazione: Pianifica spettacoli culturali, laboratori, stand gastronomici ed esperienze interattive. Prendi in considerazione l'inclusione:

Spettacoli di musica e danza

Stand di degustazione

Laboratori d'arte e artigianato

Sessioni di narrazione culturale

Budget: delinea il tuo budget includendo le possibili spese (location, forniture, permessi) e le potenziali fonti di reddito (vendita di biglietti, sponsorizzazioni, donazioni).

Crea un piano di marketing:

Sviluppa un piano per promuovere il tuo evento. Considerare:

Creazione di poster o volantini

Utilizzo delle piattaforme di social media

Collaborazione con aziende e organizzazioni locali

Coinvolgere gruppi comunitari e scuole

Valutazione del rischio:

Discutere i potenziali rischi associati all'organizzazione dell'evento e come mitigarli. Gli esempi includono:

Problemi legati alle condizioni meteorologiche

Sicurezza dei partecipanti

Sforamenti del budget

Presentazione:

Prepara una breve presentazione per condividere il tuo piano dell'evento con la classe. Includere:

Il tema scelto

Panoramica delle attività

Strategie di marketing

Come prevedi di coinvolgere la community

Ogni gruppo avrà 5-7 minuti per presentare.

Risorse o materiali richiesti:

Lavagna bianca e pennarelli

Proiettore e schermo

Accesso ai computer (per la ricerca e le comunicazioni)

Lavagne a fogli mobili e pennarelli

Note adesive

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

Dopo aver completato la pianificazione dell'evento, discutete le seguenti domande in gruppo:

Quali sfide avete dovuto affrontare durante la pianificazione dell'evento? Come li hai superati?

In che modo il tuo gruppo ha garantito l'inclusività nel tuo evento?

Quali elementi unici hai incluso per mostrare la cultura che hai scelto?

In che modo eventi culturali come questo possono rafforzare i legami comunitari?

Risorse aggiuntive:

Contatta le organizzazioni culturali locali per supporto e collaborazione.

Visita i centri comunitari o le biblioteche per indicazioni sulla pianificazione degli eventi.

Cerca l'ispirazione per eventi culturali di successo in altre comunità.



5. ESPRIMERSI ATTRAVERSO LA SCRITTURA CREATIVA

Tema

Discipline artistiche e culturali

Durata stimata:

100 minuti

Titolo dell'argomento:

Esprimersi attraverso la scrittura creativa

Competenze affrontate:

Mentalità di crescita - credere nel potenziale proprio e degli altri di apprendere e progredire continuamente

Obiettivo della sessione:

- Incoraggia i partecipanti a esplorare i loro pensieri, sentimenti ed esperienze attraverso la parola scritta.
- Aiuta i partecipanti a migliorare le loro capacità di scrittura.
- Ispira i partecipanti ad attingere alla loro immaginazione. Usa gli stimoli e le sfide creative per stimolare il pensiero originale.

Obiettivi dell'apprendimento:

Identificare diversi generi e forme di scrittura creativa.

Usare i suggerimenti di scrittura per ispirare la creatività.

Creare un breve pezzo di lavoro scritto che esprima esperienze o emozioni personali.

Descrizione delle attività:

1. Introduzione (10 minuti)

Dai il benvenuto ai partecipanti e introduci la sessione.

Consenti ai partecipanti di condividere le loro esperienze di scrittura e ciò che sperano di ottenere nella sessione.

2. Panoramica sulla scrittura creativa (15 minuti)

Discuti quali sono i diversi generi di scrittura creativa che abbiamo (poesia, narrativa breve, saggi personali, ecc.)

Coinvolgi i partecipanti in una conversazione: quali tipi di scrittura apprezzano o sono interessati?

3. Attività di riscaldamento (15 minuti)

Sollecita i partecipanti con un esercizio di scrittura giocosa.

Scrivi per 5 minuti senza sollevare la penna dal foglio. Scrivi tutto ciò che ti viene in mente.

In seguito, invita i volontari a condividere i loro scritti spontanei.

4. Suggerimenti di scrittura (20 minuti)

Fornisci esempi di suggerimenti per la scrittura creativa:

- Scrivi di un luogo che custodisce ricordi speciali per te.
- Descrivi un momento che ti ha cambiato la vita”.
- Scrivi una lettera al te stesso più giovane, offrendo consigli e approfondimenti sulle sfide che dovrai affrontare e sulla saggezza che acquisirai invecchiando.

Consenti ai partecipanti di selezionare un prompt e scrivere per 15 minuti.

5. Accoppia e condividi (15 minuti)

Accoppia i partecipanti e condividi i loro scritti tra loro.

Incoraggia un feedback costruttivo incentrato sul contenuto piuttosto che sulla grammatica o sulla struttura.

6. Discussione di gruppo (10 minuti)

Riunisci il gruppo.

Discuti l'esperienza di condividere i loro scritti. Domande da considerare:

Come ti sei sentito mentre condividevi il tuo lavoro?

Cosa hai imparato dalla scrittura del tuo partner?

Hai scoperto qualcosa di nuovo sulle tue capacità di scrittura?

7. Riflessione e chiusura (15 minuti)

Invita i partecipanti a riflettere su ciò che hanno imparato durante la sessione.

Discuti i modi per continuare a scrivere da soli.

Risorse o materiali richiesti:

Lavagna bianca e pennarelli

Dispense con suggerimenti di scrittura ed esempi di scrittura creativa

Quaderni o carta per scrivere

Penne o matite

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

Come ti hanno fatto sentire gli esercizi di scrittura?

Cosa ti ha spinto a esplorare la scrittura creativa come forma di espressione di sé?

In che modo la condivisione del tuo lavoro con gli altri ha influito sulla tua esperienza?

Cosa hai imparato dai feedback e dalle storie degli altri?

Autovalutazione:

Su una scala da 1 a 5, quanto ti senti a tuo agio nell'esprimerti attraverso la scrittura creativa dopo questa sessione? Quali fattori hanno contribuito alla tua valutazione?

6. ANALISI DI UN DIPINTO FAMOSO

Theme

Discipline artistiche e culturali

Durata stimata:

120 minuti

Titolo dell'argomento:

Analisi di un dipinto famoso

Competenze affrontate:

Pensiero critico - valutazione delle informazioni e delle argomentazioni a sostegno di conclusioni ragionate e sviluppo di soluzioni innovative.

Obiettivo della sessione:

- Coinvolgere gli studenti adulti nell'analisi critica di un dipinto famoso.
- Sviluppa competenze in alfabetizzazione visiva, interpretazione artistica e pensiero critico.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare gli elementi chiave di un dipinto (ad esempio, colore, forma, composizione).
- Interpretare il significato o il tema del dipinto.
- Discutere il contesto storico dell'opera d'arte e il suo creatore.
- Articolare la loro risposta personale all'opera, supportata da prove visive.

Descrizione delle attività:

Esempio di dipinto selezionato: “Notte stellata” di Vincent van Gogh

Introduzione (10 minuti)

Benvenuto ai partecipanti: Introduci brevemente l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Rompighiaccio: chiedi ai partecipanti di condividere i loro dipinti o artisti preferiti e il motivo per cui risuonano con loro.

Presentazione del dipinto (20 minuti)

Mostra il dipinto: utilizzare un proiettore per visualizzare “Notte stellata.” – PPT allegato

Background dell'artista: Fornire una breve panoramica della vita di Vincent van Gogh e del contesto storico che circonda la creazione del dipinto (1889).

Descrizione dell'opera

Analisi guidata (45 minuti)

Dividi in piccoli gruppi: Dividi i partecipanti in gruppi di 3-4.

Analisi degli elementi chiave

Quali emozioni suscita il dipinto?

Quali colori dominano il capo e in che modo influenzano l'umore?

Descrivi la composizione: cosa attira per primo il tuo sguardo?

Quali temi percepisci (ad esempio, la natura, l'isolamento, il caos)?

Discussione di gruppo: Concedi tempo ai gruppi per discutere le loro osservazioni.

Condivisione della classe (30 minuti)

Presentazioni di gruppo: chiedi a ciascun gruppo di presentare le proprie analisi e interpretazioni alla classe.

Riflessione personale (10 minuti)

Chiedi ai partecipanti di riflettere sui loro punti di vista riguardo alla “Notte stellata”.

Domande:

In che modo questo dipinto risuona con te personalmente?
Cosa dice sull'esperienza umana?

Conclusione (5 minuti)

Riassumere le intuizioni chiave: evidenziare i punti chiave delle discussioni di gruppo e delle riflessioni personali.

Risorse o materiali richiesti:

Stampa di alta qualità o immagine digitale del dipinto selezionato

Proiettore (per presentazioni digitali)

Lavagna bianca e pennarelli

Carta e matite

PPT sul dipinto – allegato

Valutazione suggerita/Follow-up:

Come è cambiata la tua prospettiva sulla tua creatività o espressione artistica a seguito dell'analisi di questo dipinto?

Quali nuove intuizioni o conoscenze hai acquisito da questa analisi che puoi applicare alla tua comprensione dell'arte in generale?

Attività di follow-up (facoltative):

Organizza una visita a una galleria d'arte locale per analizzare l'arte in prima persona.



TEMA 2: TEMPO E DENARO: COME GESTIRLI MEGLIO?

TEMA 2: TEMPO E DENARO: COME GESTIRLI MEGLIO?

1. IMPOSTAZIONE E RISPETTO DI UN PROGRAMMA SETTIMANALE

Tema

Gestione del tempo

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Impostazione e rispetto di un programma settimanale

Competenze affrontate:

Autoriflessione

Benessere

Obiettivo della sessione:

- Rendi le persone consapevoli di come gestiscono il loro tempo.
- Evidenzia il tempo dedicato alle attività di routine e il tempo dedicato al proprio benessere.
- Permette l'identificazione delle fasce orarie nella gestione del tempo.
- Supporta l'identificazione delle attività di benessere in modo realistico.
- Facilita l'espressione di ottimismo, speranza e motivazione per le attività che l'individuo trova piacevoli.
- Sostieni la possibilità di cambiare le abitudini.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identifica le priorità per le attività settimanali.
- Sviluppare un sistema di gestione del tempo personalizzato, adattato al tuo stile di vita/lavoro.
- Introdurre alcune teorie e tecniche di gestione del tempo (giornate a tema, blocco orario, abitudini concatenate, gestione del tempo basata sul flusso).
- Importanza della cura di sé e priorità del riposo (trovare un equilibrio).

Descrizione delle attività:

1. Guarda il video

2. Introduci una riflessione sulla gestione del tempo. Puoi aiutarti con alcune domande di sfida qui sotto:

- Hai la sensazione di fare troppo e spesso non riesci a portare a termine i tuoi progetti.
- Passi più tempo ad aiutare gli altri e di conseguenza non hai molto tempo per te stesso.
- Fai fatica a decidere le priorità. Tutto è importante!
- Tendi a riportare le cose a “un tempo migliore”.
- Lei ha la mentalità che “il modo in cui lo faccio io è l’unico modo, nessun altro può farlo per me”. Sei una persona centratrice, non ricevi aiuto.
- Spesso ti ritrovi a dire: “Non ho tempo” o “se avessi più tempo, lo farei” o “ma quando?”.
- Hai difficoltà a concentrarti. Ci si distrae facilmente.
- Hai difficoltà a dire di no, specialmente ad alcune persone. Sei molto utile! A volte si prende troppo dalla propria giornata lavorativa per aiutare gli altri.
- Capita troppo spesso di tornare a casa la sera con la sensazione: “oggi non ho fatto niente!”
- Guardi con invidia gli altri che riescono a fare tante cose in poco tempo e ti chiedi: “come fanno...?!”
- Pensi di aver provato di tutto, provi a ottimizzare il tempo che hai a disposizione e credi che “non puoi più fare, semplicemente non ne hai il tempo”.

3. Spiega alcuni metodi e diverse tecniche che possono aiutare la gestione del tempo (Link tecnici)

4. Mostra la pianificazione settimanale/mensile (link Canva)

5. Facilita l’esplorazione con parole chiave (priorità, desideri, aspettative future) di attività che portino benessere alla persona in linea con il suo stile di vita

6. Invita le persone a partecipare a tutte le attività a cui partecipano durante una settimana o un mese. Promuovere una riflessione sulla pianificazione a medio-lungo termine (1 -6 mesi)

7. Concludi sostenendo la motivazione al cambiamento. Ricordando che non è facile cambiare le abitudini quotidiane e che il cambiamento è un processo graduale, continuo e dinamico; Piccoli comportamenti modificabili sono un buon passo nella direzione di aumentare il benessere e la salute.

Risorse o materiali richiesti:

Video

Pianificazione settimanale/mensile/un calendario

Modelli gratuiti per agende settimanali: <https://www.canva.com/>

Link ai migliori metodi di gestione del tempo:

<https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/>

<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>

Stili di vita degli anziani (IT):

<https://www.apa.org/monitor/2023/03/cover-new-concept-of-aging>

<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging>

<https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/ageism-and-age-discrimination>



Domande di riflessione e valutazione:

- Hai scoperto che essendo consapevole delle tue attività avevi più tempo per riflettere sulla tua giornata o settimana?
- Un equilibrio tra la routine quotidiana e l'inserimento di alcune attività per il proprio benessere è possibile.
- Cosa ne pensi di fare un programma settimanale, mensile o semestrale?
- Hai strategie o comportamenti che ti aiuteranno a raggiungerlo?
- Hai visualizzato una tecnica di gestione del tempo che preferisci utilizzare?

2. GESTIONE DELLA PENSIONE: SEMPLIFICARE LE FINANZE

Tema

Gestione dei soldi

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Gestione della pensione: semplificare le finanze

Competenze affrontate:

Flessibilità

Autoregolamentazione

Obiettivo della sessione:

- Familiarizzare con la terminologia finanziaria
- Conoscere i principali prodotti e istituzioni finanziarie
- Aumentare la consapevolezza sulla gestione del flusso di cassa

Obiettivi dell'apprendimento:

- Comprendere i principali concetti e termini utilizzati nel mondo della finanza e saper consultare i portali degli enti pubblici dedicati all'educazione finanziaria
- Saper applicare metodologie per il controllo delle spese e degli estratti conto bancari
- Organizzare il tuo sistema per la previsione e il monitoraggio delle entrate e delle uscite settimanali o mensili

Descrizione delle attività:

Attività 1 - il gioco del glossario

Questo gioco è un'attività di gruppo, è ideale per 4 o 5 persone.

Inserisci le carte ben piegate in una scatola, ognuna delle quali contiene una delle parole identificate nel nostro Glossario iniziale:

1. Conto bancario
2. Trust bancario
3. Addebito diretto
4. Estratto conto bancario
5. Bonifico
6. Investimento finanziario



7. Titoli
8. Interesse
9. Diversificazione del portafoglio
10. Rendimento atteso ed effettivo
11. Carta di credito
12. Carta di debito
13. Carta prepagata
14. Saldo contabile e saldo disponibile
15. Servizi bancari a domicilio

Ogni partecipante ha una copia delle spiegazioni per ciascuno di questi termini senza attribuzione, e a turno prende un biglietto leggendolo ad alta voce. Prima di consultare il Glossario per trovare la definizione corrispondente al biglietto estratto, ognuno è pregato di dare la propria interpretazione di cosa si tratta.

L'educatore interviene con le seguenti domande:

- Cosa sai già di questo termine finanziario?
- In quale occasione o documento l'hai usato o ti è capitato di leggerlo?

Il gioco dovrebbe essere condotto in un breve lasso di tempo, coprendo anche i 15 termini finanziari e la comprensione dei partecipanti su di essi.

Se il gioco richiede troppo tempo per essere completato, puoi fare il primo round insieme come una squadra. I partecipanti possono terminare l'attività in un secondo momento al proprio ritmo.

Infatti, è importante lasciare spazio alle domande e alle risposte dei partecipanti, in modo che possano approfondire i termini e i concetti che non comprendono.

L'educatore trascrive i nuovi termini su una lavagna per integrare e personalizzare il Glossario finanziario dei Social Circles.

Attività 2 - I miei flussi di cassa in entrata e in uscita

Questa attività può essere svolta in coppia o in piccoli gruppi. L'esercizio aiuterà i partecipanti a effettuare un'analisi qualitativa degli input e degli output, secondo le seguenti dimensioni:

- Ricorrenza / ripetizione
- Occasionale / eccezionale
- Spese prioritarie e urgenti
- Spese importanti ma non urgenti

Quando il gruppo si riunisce, l'educatore raccoglie i suggerimenti dei partecipanti alla lavagna e crea un elenco di tipi di entrate e uscite in base alle categorie proposte.

Questo serve come preparazione per l'attività successiva che consiste nell'organizzare una scheda riassuntiva per pianificare e esaminare i flussi finanziari.

Risorse o materiali richiesti:

Lavagna a fogli mobili e pennarelli

15 schede con i termini del Glossario

Da stampare per ogni partecipante:

- Modello di glossario finanziario senza i termini
- Modello di glossario finanziario con i termini
- Modello qualitativo del flusso di cassa

Portale Banca d'Italia (ITA-ENG):

<https://economieapertutti.bancaditalia.it/homepage/index.html?com.dotmarketing.htmlpage.language=3>

Valutazione suggerita/Follow-up:

- Parlare di soldi è ancora un problema per te? Discutere.
- Ha le idee chiare sulle condizioni finanziarie applicate dal suo istituto di credito?
- Quali sono i termini finanziari di cui vorresti parlare?
- Sei consapevole dei tuoi flussi di cassa e di come vengono gestiti i tuoi risparmi?



3. INVESTI IL TUO TEMPO NELLA COMUNITÀ

Tema

Gestione del tempo

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Investi il tuo tempo nella comunità

Competenze affrontate:

Benessere

Autoefficacia percepita

Obiettivo della sessione:

- Riscoperta degli interessi personali
- Scoperta di nuove aree di gestione del tempo
- Valorizzazione delle competenze acquisite
- Riconoscimento degli aspetti emotivi del volontariato
- Connessioni mentali e archiviazione
- Migliorare il benessere personale

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare le opportunità di volontariato/mentoring in linea con i tuoi interessi.
- Riconoscere i benefici emotivi del tutoraggio.
- Migliorare il benessere personale, favorire le connessioni e creare un senso di appartenenza contribuendo (in termini di tempo o denaro) a cause locali.

Descrizione delle attività:

1. Dividi i partecipanti in gruppi più piccoli.

2. Chiedi loro di discutere dei loro diversi interessi, background e passioni per scoprire quali sono le 3 cose che hanno in comune tra loro (le possono scrivere su post che verranno in seguito attaccati su una lavagna - 15')

3. Leggi ad alta voce le informazioni su ciascuno dei post e spiega che i partecipanti possono perseguire il loro interesse, promuovere cause e sostenere persone e animali nelle loro comunità donando il loro tempo libero.

4. Organizza una sessione di brainstorming utilizzando le seguenti domande:

- Quanti tipi di volontariato ci sono e quali attività si possono svolgere?
- Quali sono i vantaggi del volontariato?
- Che cos'è il tutoraggio e quali sono i benefici emotivi che può portare?

5. Sulla base della sessione di brainstorming, crea una mappa mentale utilizzando poster colorati o strumenti digitali. Inizia con le aree di interesse e le possibili attività e luoghi di volontariato, quindi espandi per includere i vantaggi di ciascuna attività.

6. Concludi con una discussione di gruppo di 10 minuti. Sottolineare che sia il volontariato che il tutoraggio offrono un'ampia gamma di benefici personali e sociali (vedi link sotto).

Risorse o materiali richiesti:

Post-it, lavagna, matite colorate, computer.

Attività di volontariato

<https://givefinity.com/blog/finding-volunteering-activities-that-match-your-interests/>

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>

<https://www.mentalhealth.com/library/using-your-free-time-to-enrich-your-life>

<https://www.arborcompany.com/blog/14-activities-for-elderly-people-that-arent-boring>

<https://allamericanatraynham.com/10-great-ways-seniors-can-volunteer-in-the-community%E2%82%AC%A0/>

I vantaggi del volontariato

<https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/>

https://lakehouselakemills.seniorlivingnearme.com/blog/a-guide-to-meaningful-volunteer-activities-for-older-adults?hs_amp=true

<https://taking.care/blogs/resources-advice/volunteer-opportunities-for-older-adults?srsltid=AfmBOopuA5xzDxQExHND2byp0La5wUDYXOYx-ttoroybzxhoynvoNB50>

Mappe mentale

<https://www.mindmaps.com/what-is-mind-mapping/>

Strumenti per la creazione di mappe mentali digitali

<https://www.canva.com/graphs/mind-maps/>

Valutazione suggerita/Follow-up:

Hai individuato aree di interesse in cui potresti investire il tuo tempo libero?

Quali attività, in base ai tuoi interessi e alle tue esperienze, ti hanno aiutato a entrare in contatto con gli altri membri del gruppo?

In che modo le tue esperienze sociali e lavorative passate potrebbero giovare alla tua comunità?

Saresti interessato a partecipare a un'esperienza di tutoraggio?

Discuti i benefici emotivi di offrire il tuo tempo e la tua disponibilità, in particolare nel ruolo di tutor.



4. SICUREZZA FINANZIARIA: RICONOSCERE ED EVITARE LE TRUFFE

Tema

Gestione dei soldi

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Sicurezza finanziaria: riconoscere ed evitare le truffe

Competenze affrontate:

Pensiero critico

Obiettivo della sessione:

Truffe, conoscerle e imparare i modi per evitarle

Obiettivi dell'apprendimento:

- Conosci i diversi tipi di truffe.
- Identifica le tattiche di truffa comuni (dal vivo e online).
- Auto-riflessione sul concetto di vulnerabilità.
- Rifletti sui comportamenti che potrebbero portare al rischio di esiti fraudolenti.
- Analizzare, valutare e interpretare le informazioni in modo razionale e oggettivo

Descrizione delle attività:

1-Attività 1: “Il vocabolario delle truffe, degli imbrogli, dei trucchi e dei furti”. Chiedi a ciascun partecipante di cercare online le definizioni di truffe, inganno, frode ingannevole, furto. (Se includono la parola senior nella loro ricerca, potrebbero già trovare casi di studio pertinenti da utilizzare più avanti nel passaggio 3). Scrivi le definizioni su una lavagna, evidenziando le differenze e distinguendo tra truffe telefoniche e online.

2.1 (facoltativo) - È possibile introdurre la rilevanza del caso con dati e frequenze. https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

2.2 - Invita ogni partecipante, a turno, a leggere di un diverso tipo di truffa. Esempi si possono trovare a questo link “Il libretto delle truffe”:

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

3 - Discuti il profilo della vittima (facendo riferimento ai casi di studio trovati durante il passaggio 1). Guida la discussione con domande come:

Qual è l'età e il sesso delle vittime?

La vittima è sola o con altri?

Dove avviene la truffa?

Che tipo di truffa è?

Quali emozioni tenta di scatenare la truffa?

Quali segnali di pericolo devono essere identificati e accessibili?

4.1 (facoltativo) - Prepara un volantino che evidenzi i punti chiave per riconoscere ed evitare le truffe.

4.2 - Concludi chiedendo a ciascun partecipante, a turno, di “pensare ad alta voce” e condividere ciò che hanno imparato dall'attività.

Risorse o materiali richiesti:

https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

<https://www.scamwatch.gov.au/>

<https://it.compass.info/featured-topics/financial-abuse/10-common-forms-of-elder-financial-abuse#section-8-guarantors-gone-wrong>

<https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf>

<https://www.adirondackbank.com/blog/elder-financial-abuse-common-types>

<https://rcmp.ca/en/relationship-violence/seniors-guidebook-safety-and-security>

<https://www.youtube.com/watch?v=kKwyHevGVJ0>

<https://www.ciro.ca/office-investor/avoiding-fraud-and-protecting-your-investments#3925188384-4069010410>

Valutazione suggerita/Follow-up:

- Quanto ti senti simile o diverso dal profilo della vittima?
- Conoscevi già tutte le forme di frode discusse o ne hai conosciute di nuove? Se sì, quali?
- Quanto sei più consapevole delle potenziali distorsioni nei dati e dei tuoi limiti personali?

5. TROVA AIUTO PER LA GESTIONE DEL TEMPO E DEI SOLDI

Tema

Gestione del tempo e del denaro

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Trovare aiuto per la gestione del tempo e dei soldi

Competenze affrontate:

Comunicazione

Obiettivo della sessione:

Comunicare al meglio le proprie esigenze.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Consapevolezza dei tuoi diritti e desideri.
- Capacità pratica di comunicare efficacemente le vostre esigenze.
- Aiutare le persone anziane a esprimere i loro bisogni e desideri in modo chiaro, rispettoso e sicuro.
- Maggiore autonomia nella gestione delle richieste di supporto.
- Migliorare le relazioni con i familiari, i caregiver e i fornitori di servizi e di assistenza.

Descrizione delle attività:

1 - Organizza una sessione di brainstorming per identificare le esigenze di tempo e budget delle persone anziane, utilizzando esempi pratici come la gestione delle bollette, gli appuntamenti medici, la spesa settimanale e l'impegno in attività culturali).

2 - Presenta la differenza tra comunicazione passiva, aggressiva e assertiva e spiega gli elementi chiave della comunicazione assertiva (stampa il diagramma sottostante come aiuto visivo).



Comportamento	Descrizione	Esempi pratici
Uso del "messaggio in prima persona"	Concentrati sui tuoi sentimenti piuttosto che incolpare gli altri	"Mi sento stressato quando non so quando mi stai portando dal dottore"
Ascolto attivo	Presta attenzione, non interrompere, fai domande	"Se ho capito bene, potresti aiutarmi con la spesa domani?"
Chiara espressione dei bisogni	Esprimi i tuoi desideri con calma e chiarezza	"Vorrei fissare un giorno specifico ogni settimana per andare all'ufficio postale"
Mantenere la calma	Controlla le tue emozioni e usa un tono di voce appropriato	Parla con voce ferma ma gentile

3 - Esercizio guidato: stimola la trasformazione di una frase aggressiva o passiva in assertiva.

Frase originale	Tipo di comunicazione	Frase assertiva suggerita
"Non mi ascolti mai!"	Aggressivo	"Vorrei che tu mi ascoltassi quando parlo"
"Va tutto bene, purché tu dica la tua".	Passivo	"Anch'io vorrei esprimere la mia opinione in merito"

4 - Gioco di ruolo: Simulazioni di dialoghi con familiari o operatori per esprimere le loro esigenze in termini di tempo, denaro e supporto.

5 - Condurre analisi e discussione collettiva sulla competenza comunicativa.

Risorse o materiali richiesti:

<https://tmd.texas.gov/Data/Sites/1/media/tmd-mental-health/2018/feb/01feb/sothm-feb-2018-assertive-communication.pdf#:~:text=Assertive%20Communication%20can%20be%20enhanced%20through%20the,a%20reasonable%20change%2C%20L%20=%20List%20the>
<https://positivepsychology.com/assertive-communication/>

Valutazione suggerita/Follow-up:

- Che tipo di comunicazione usi di più?
- Riesci a evidenziare chiaramente la differenza tra comunicazione passiva/aggressiva e assertiva?



6. MONITORAGGIO DEI PROGRESSI PERSONALI VERSO GLI OBIETTIVI

Tema

Gestione del tempo e del denaro

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Monitoraggio dei progressi e degli obiettivi personali

Competenze affrontate:

Gestione dell'apprendimento

Obiettivo della sessione:

Monitora i progressi verso obiettivi concreti, migliorando la consapevolezza, l'autodisciplina e la capacità di adattarsi alle sfide quotidiane nella gestione del tempo e delle finanze.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Stabilire obiettivi misurabili per la gestione del tempo o del budget.
- Utilizzare gli strumenti per monitorare e regolare i progressi in modo efficace.
- Introduzione al metodo SMART ove possibile.

Descrizione delle attività:

1 - Avvia una discussione di gruppo sull'importanza di monitorare le finanze e gestire il tempo come persone anziane. Guida la conversazione ponendo domande come:

“Perché la gestione finanziaria è importante...?”

- **Gestione finanziaria?**

Tenere traccia delle entrate e delle uscite ti consente di avere una visione chiara della tua situazione finanziaria, identificare le spese non necessarie e ottimizzare il tuo budget.

- **Protezione dagli imprevisti?**

Un'attenta pianificazione finanziaria rende più facile sapere se si hanno fondi sufficienti per affrontare le spese mediche o altre emergenze, un buon monitoraggio finanziario aiuta a capire se si hanno abbastanza risorse per far fronte a queste situazioni.

- **Prevenzione delle frodi?**

Un attento tracciamento delle transazioni bancarie può aiutare a identificare eventuali movimenti sospetti o prelievi non autorizzati, proteggendo così da truffatori e truffatori..

- **Pianificare il tuo tempo può aiutarti a mantenere una vita attiva e appagante in età avanzata?**

Pensa a come pianificare le tue giornate può motivarti e permetterti di coltivare interessi e relazioni.

- **Organizzare le tue giornate può contribuire al tuo benessere fisico e mentale?**

Pensa all'importanza del movimento, del riposo, dell'alimentazione e delle attività ricreative nella tua giornata

- **Perché è importante avere obiettivi e attività pianificate anche dopo il pensionamento?**

Considera il ruolo degli obiettivi personali, sociali o di volontariato nel dare un nuovo significato al tuo tempo libero.)

2 - Introdurre e definire il metodo SMART per fissare obiettivi chiari e raggiungibili:

- **Specifico:** Chiaro e ben definito.
- **Misurabile:** quantificabile per monitorare i progressi.
- **Raggiungibile:** Realistico e realizzabile.
- **Rilevante:** in linea con le tue priorità.
- **Limitato nel tempo:** con una scadenza definita.

3 – Seguire questo esempio incoraggia l'identificazione di almeno un obiettivo chiaro e raggiungibile

4 - Continua seguendo le istruzioni seguenti:

“Scegli una piccola attività che vorresti incorporare nella tua giornata o settimana. Poi trasforma quell'idea in un obiettivo SMART”.

S – Specifico: Cosa voglio fare esattamente?

M – Misurabile: come faccio a sapere se l'ho fatto?

R – Raggiungibile: Rientra nelle mie capacità e nei miei livelli di energia?

R – Rilevante: è importante per il mio benessere o la mia felicità?

T – Limitato nel tempo: quando terrò conto del tempo per farlo? Con quale frequenza?

5 - Concludi proponendo i diversi strumenti SMART come: SMART Creative Journal, SMART Progress Cards, SMART Goals Poster e SMART Discussion Groups.

Risorse o materiali richiesti:

<https://www.hbrhc.com/blog/goal-setting-in-senior-rehabilitation>

<https://www.hebrewseniorlife.org/blog/getting-smart-about-goal-setting-seniors>

https://fountainofhealth.ca/sites/default/files/resources/setting_smart_goals_and_sample_smart_goals.pdf

Valutazione suggerita/Follow-up:

Tra le attività che ti danno più gioia, ad esempio camminare, leggere, aiutare qualcuno, cucinare, imparare qualcosa di nuovo, riesci a identificare gli obiettivi SMART?

Riesci ora a identificare piccoli obiettivi concreti per migliorare la qualità della tua vita?

TEMA 3: SOCIAL MEDIA E MONDO DIGITALE



TEMA 3: SOCIAL MEDIA E MONDO DIGITALE

1. INDIVIDUARE LE NOTIZIE FALSE ONLINE

Tema

Digitale e social media

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Individuare le notizie false online

Competenze affrontate:

Pensiero critico

Obiettivo della sessione:

Fornire ai partecipanti le capacità di pensiero critico e le tecniche pratiche necessarie per valutare l'affidabilità e la credibilità delle informazioni online, identificare i contenuti ingannevoli e prendere decisioni informate in un panorama di media digitali.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Applicare tecniche per verificare le informazioni.
- Introduzione al click-bait e ai pregiudizi
- Individuazione di contenuti generati dall'intelligenza artificiale (deep-fake, immagini o video manomessi)
- Riconoscere le caratteristiche delle fonti affidabili.

Descrizione delle attività:

Attività 1: Verifica dei fatti in azione

Obiettivo: Insegnare ai partecipanti come verificare la credibilità delle informazioni online.

1. **Preparazione:** seleziona due brevi articoli o post, uno credibile e uno contenente informazioni false o fuorvianti. Fornisci copie stampate o condividi link.
2. **Introduzione:** Inizia spiegando l'importanza della verifica delle informazioni e introducendo strumenti comuni di verifica dei fatti (ad esempio, FactCheck.org, AFP Factuel, ecc.)
3. **Mostra loro il video:** https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Puoi attivare i sottotitoli nella tua lingua



in basso a destra cliccando sulla rotellina.

4. **Attività interattiva e di gruppo:**

- Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e assegna loro un articolo ciascuno.
- Chiedi loro di identificare l'autore, la pubblicazione, le fonti citate e le affermazioni fatte.
- Incoraggiali a effettuare controlli incrociati sulle affermazioni utilizzando motori di ricerca e strumenti di verifica dei fatti.

5. **Debriefing e discussione:** chiedi ai gruppi di presentare i loro risultati. Discuti quali indizi li hanno aiutati a determinare la credibilità. Riassumi i punti chiave, come la verifica delle fonti, il controllo di più punti vendita e l'analisi critica delle affermazioni.

Attività 2: Individuare click-bait e bias

Obiettivo: Aiutare i partecipanti a identificare i titoli sensazionalistici, il linguaggio di parte.

1. **Preparazione:** Raccogli esempi di titoli click-bait e articoli con un linguaggio parziale da vari siti web. Assicurati che coprano argomenti e prospettive diverse.
2. **Introduzione:** Spiega cos'è il click-bait e come il linguaggio parziale manipola le opinioni. Fornisci esempi da illustrare.
3. **Attività interattive e di gruppo:**
 01. Visualizza diversi titoli su uno schermo o distribuisci copie stampate.
 02. Chiedi ai partecipanti di evidenziare le frasi che sembrano esagerate, sensazionalistiche o guidate da opinioni.
 03. Incoraggia la discussione sul motivo per cui queste frasi potrebbero essere fuorvianti.
 04. Chiedi loro di riscrivere il titolo e le sezioni chiave usando un linguaggio neutro e basato sui fatti.
4. **Mostra loro il video:** <https://www.youtube.com/watch?v=8lfzoZsa-Q> attiva i sottotitoli nella tua lingua in basso a destra (clicca sulla rotellina).
5. **Debriefing e discussione:** discuti di come il linguaggio influisce sulla percezione e sull'importanza di affrontare i contenuti con scetticismo.

Attività 3: Identificazione dei contenuti generati dall'intelligenza artificiale.

Obiettivo: Formare i partecipanti a rilevare deepfake (notizie profondamente false), immagini manomesse o contenuti generati dall'intelligenza artificiale.

1. **Preparazione:** raccogli esempi di immagini, video e testo generati dall'intelligenza artificiale, insieme a versioni autentiche per il confronto. Includi strumenti come la ricerca inversa di immagini (ad esempio, Google Lens, TinEye).

2. **Introduzione:** fornisci una breve panoramica dei contenuti generati dall'intelligenza artificiale, spiegando come vengono creati e perché possono essere ingannevoli. Evidenzia i segni comuni da cercare (ad esempio, tratti del viso innaturali, illuminazione incoerente).

Panoramica dei contenuti generati dall'intelligenza artificiale:

I contenuti generati dall'intelligenza artificiale vengono creati utilizzando algoritmi e modelli di apprendimento automatico in grado di produrre testo, immagini, video o audio che sembrano reali o creati dall'uomo. Questi strumenti analizzano grandi quantità di dati e generano contenuti basati su modelli e tendenze appresi.

Perché può essere ingannevole: i contenuti generati dall'intelligenza artificiale possono essere molto convincenti, spesso imitando il comportamento umano o le emozioni reali. Ciò rende difficile distinguere i contenuti autentici. Può essere utilizzato per scopi quali la diffusione di disinformazione, la creazione di notizie false o la manipolazione dell'opinione pubblica.

Segni comuni di contenuti generati dall'intelligenza artificiale da cercare:

- **Caratteristiche facciali innaturali:** le immagini generate dall'intelligenza artificiale possono mostrare caratteristiche facciali strane o incoerenti, come occhi disallineati, espressioni distorte o pelle liscia in modo innaturale.
- **Luci o ombre incoerenti:** l'illuminazione di volti o oggetti potrebbe apparire innaturale, con ombre che non corrispondono alla fonte di luce o variazioni di luminosità.
- **Sfondi distorti o traballanti:** nei video o nelle immagini, gli sfondi possono apparire sfocati o alterati artificialmente, con linee rette o oggetti che vengono deformati.



- **Discorso o testo incoerente:** il parlato o il testo generato dall'intelligenza artificiale a volte può essere sconnesso o innaturale, con frasi imbarazzanti o contesto mancante.
 - **Movimenti o gesti irregolari:** nei video generati dall'intelligenza artificiale, i gesti o le espressioni facciali possono sembrare non sincronizzati con il discorso della persona o sembrare eccessivamente meccanici.
3. **Attività interattive e di gruppo:**
01. Visualizza coppie di immagini, video o testo su uno schermo.
 02. Chiedi ai partecipanti di identificare quale potrebbe essere generato dall'intelligenza artificiale, citando le loro ragioni.
 03. Dimostrazione dello strumento: mostra ai partecipanti come utilizzare gli strumenti di ricerca inversa delle immagini, gli strumenti di rilevamento dei deepfake (ad esempio, Deepware Scanner, Google Lens) per verificare i contenuti.
 04. Video che spiega come riconoscere i video generati dall'intelligenza artificiale: <https://youtu.be/FEmri6CjH9U?si=tgr7qyyFA3Wz5EdC>
Puoi attivare i sottotitoli nella tua lingua in basso a destra cliccando sulla rotellina.
4. **Debriefing e discussione:** discutere le implicazioni dei contenuti generati dall'intelligenza artificiale per la fiducia nei media e le misure che possono adottare per verificarne l'autenticità.

Risorse o materiali richiesti:

- Dispositivo digitale (computer, smartphone o tablet)
- Accesso a Internet
- Marcatori
- Lavagna bianca
- Penna
- Carta
- Pubblica le note degli adesivi
- Proiettore
- Articoli cartacei o digitali
- Contenuti generati dall'intelligenza artificiale (visualizzati o stampati)
- Dispense stampate: lista di controllo per la verifica dei fatti
- Strumenti di verifica dei fatti
- Strumenti di ricerca inversa di immagini e rilevamento Deep Fake

Valutazione suggerita/Follow-up:

Riflessione generale

1. In che modo questa sessione ha cambiato il tuo approccio alla valutazione delle informazioni online?
2. Riesci a ricordare una volta recente in cui ti sei imbattuto in informazioni fuorvianti o di parte? Come lo gestiresti in modo diverso ora?
3. Quali sono secondo te le strategie più pratiche e facili da applicare nella tua vita quotidiana?

Fonti affidabili:

1. Cosa trovi più difficile nel valutare l'affidabilità di una fonte?
2. Come si decide se fidarsi o condividere una fonte con altri?

Riflessione specifica per attività

Verifica dei fatti:

1. Quali sfide hai dovuto affrontare durante la verifica della credibilità di un articolo?
2. Cosa ne pensi del tempo e dell'impegno necessari per verificare le informazioni?

Individuare click-bait e bias:

1. In che modo i titoli sensazionalistici influenzano le tue emozioni o decisioni?
2. Perché è importante identificare il linguaggio di parte anche se si è d'accordo con il messaggio?

Identificazione dei contenuti generati dall'intelligenza artificiale:

1. Quanto sei sicuro di individuare i contenuti generati dall'intelligenza artificiale ora? Quali segni è più probabile che cerchi?
2. Cosa ne pensi delle implicazioni etiche dei deepfake e di altri media generati dall'intelligenza artificiale?

2. SICUREZZA DIGITALE: CONSENSO E PRIVACY ONLINE

Tema

Media digitali e social media

Durata stimata:

60 minuti



Titolo dell'argomento:

Sicurezza digitale: Consenso e privacy online

Competenze affrontate:

Mentalità di crescita

Obiettivo della sessione:

Per aiutare le persone anziane a comprendere l'importanza del consenso e della privacy online, gestire la loro impronta digitale e proteggere con sicurezza le loro informazioni personali e quelle delle loro famiglie quando condividono contenuti online.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Comprendere il concetto di consenso e perché è essenziale quando si condividono contenuti online.
- Riconoscere e ridurre al minimo la loro impronta digitale.
- Implementare le migliori pratiche per proteggere la propria privacy e quella dei membri della famiglia, compresi i bambini.
- Navigare e utilizzare le impostazioni sulla privacy sui social media (ad es. Facebook, WhatsApp) e altre piattaforme digitali in tutta sicurezza.
- Prendere decisioni informate su cosa condividere online, considerando i potenziali rischi e conseguenze.

Descrizione delle attività:

1. **Rompighiaccio: “Cosa significa privacy per te?” (10’)**
 - Breve discussione o brainstorming in cui le persone anziane condividono la loro comprensione della privacy online e della sua importanza.
 - Usa una lavagna digitale o note adesive per le persone anziane per scrivere una parola o una frase che rappresenti la privacy online.
2. **Mini-Lettere: “Comprendere il consenso digitale e la privacy” (15’)**
 - Definisci i concetti chiave: impronte digitali, consenso e privacy.
 - Discuti esempi reali di violazioni della privacy e l'impatto della condivisione di contenuti senza consenso.

CONTENUTO:**Capitolo 1: Comprendere le impronte digitali****1.1 Che cos'è un'impronta digitale?**

- Definizione: Un'impronta digitale è la traccia di dati creati durante l'utilizzo di Internet.

- Tipi:
 - **Impronte attive** (informazioni condivise deliberatamente, ad es. post sui social media).
 - **Impronte passive** (informazioni raccolte all'insaputa diretta dell'utente, ad esempio cookie e tracciamento).
- Perché è importante: le impronte digitali possono influire sulla sicurezza personale, sulla reputazione e sulle opportunità future (ad esempio, prospettive di lavoro, ammissione scolastica).

1.2 I rischi di un'impronta digitale non gestita

- Furto di identità e frode.
- Tracciamento indesiderato da parte degli inserzionisti.
- Danni alla reputazione dovuti a post passati o contenuti condivisi.
- Rischi per la privacy e la sicurezza dei bambini.

Capitolo 2: Buone pratiche per la protezione della privacy online

2.1 Protezione della privacy personale e familiare

- **Limita la condivisione:** fai attenzione a pubblicare dati personali (ad es. indirizzi, compleanni, piani di viaggio).
- **Password complesse e autenticazione:** utilizza password univoche e complesse e abilita l'autenticazione a due fattori.
- **Riconoscere truffe e phishing:** impara a identificare e-mail e messaggi sospetti.
- **Proteggi i dispositivi:** mantieni aggiornate le impostazioni del software e della sicurezza.
- **Insegna ai bambini la privacy:** educali sulle pratiche di condivisione sicure e sui potenziali pericoli online.

2.2 Impostazioni e controlli sulla privacy

- **Social media:** rivedi e regola regolarmente le impostazioni sulla privacy.
- **Browser web:** utilizza le modalità di navigazione privata e cancella i cookie.
- **App e autorizzazioni:** limita l'accesso alla posizione, ai contatti e alla fotocamera sui dispositivi mobili.
- **Motori di ricerca:** utilizza motori di ricerca incentrati sulla privacy (ad esempio, DuckDuckGo) e abilita le funzionalità do-not-track (non tracciare).

Capitolo 3: Fare scelte informate sulla condivisione online

3.1 Valutazione di cosa condividere online

- **Considera il pubblico:** chi può vedere i tuoi post? (Impostazioni pubbliche e solo per gli amici)
- **Comprendere l'impatto a lungo termine:** i contenuti online sono spesso permanenti, anche se eliminati.
- **Evita la condivisione eccessiva:** fai attenzione ai dettagli personali che potrebbero essere utilizzati in modo improprio.

3.2 Gestire e ridurre l'impronta digitale

- Rivedi regolarmente le attività online passate ed elimina gli account o i contenuti non necessari.
- Utilizza strumenti come Google Alert per monitorare la presenza online.
- Disattivare i servizi di raccolta dei dati, ove possibile.
- Prendi in considerazione l'utilizzo di una VPN per una maggiore privacy.

3. Attività: “Cosa c'è nella tua impronta digitale?” (15')

- Le persone anziane eseguiranno una rapida autovalutazione cercando i propri nomi online per vedere quali informazioni sono disponibili pubblicamente.
- Discuti i risultati e fai un brainstorming sui modi per ridurre l'esposizione non necessaria.

4. Workshop sulle impostazioni della privacy (20')

- Dimostra come regolare le impostazioni sulla privacy sulle piattaforme più diffuse (ad es. Facebook, Instagram, Google, WhatsApp).
- Fornisci guide dettagliate o dispense.
- Le persone anziane si esercitano ad aggiornare le proprie impostazioni.

5. Attività di gruppo: “Condivideresti questo?” (20')

- Dividi la classe in piccoli gruppi e fornisci loro scenari ipotetici (ad esempio, condividere la foto della scuola di un bambino online).
- I gruppi discutono i potenziali rischi e il modo in cui affronterebbero la situazione, sottolineando il consenso e la privacy.

6. Riflessione e discussione (10')

- Le persone anziane riflettono su ciò che hanno imparato e condividono un passo attuabile che intraprenderanno per migliorare le loro pratiche di privacy online.

Risorse o materiali richiesti:

- Proiettore o schermo per la presentazione
- Dispositivi abilitati a Internet (smartphone, tablet o laptop) per attività pratiche.
- Dispense o guide sulla regolazione delle impostazioni sulla privacy per le principali piattaforme (*vedi la dispensa per gli studenti*)
- Esempi di scenari di vita reale o articoli di notizie sulle violazioni della privacy (*vedi dispensa per gli studenti*)
- Post-it, pennarelli o accesso a uno strumento di collaborazione digitale per le attività di brainstorming.

Valutazione suggerita/Follow-up:

Valutazione:

- Osserva le persone anziane che regolano le loro impostazioni sulla privacy durante la sessione.
- Un breve quiz o un esercizio di abbinamento per rafforzare i concetti chiave.

Attività di follow-up:

- Pianifica follow-up individuali per aiutarti con problemi specifici.
- Offri ulteriori workshop su argomenti correlati, come evitare truffe o creare password complesse.
- Condividi un elenco di siti Web affidabili e hotline per segnalare problemi di privacy.



3. CREARE UN POST EFFICACE SUI SOCIAL MEDIA

Tema

Media digitali e social media

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Creare un post efficace sui social media

Competenze affrontate:

- *Comunicazione*
- *Mentalità di crescita*
- *Flessibilità*

Obiettivo della sessione:

- Migliorare le competenze di comunicazione digitale
- Imparare a creare contenuti concisi e coinvolgenti per i social media
- Comprendere le strategie di coinvolgimento del pubblico

Obiettivi dell'apprendimento:

- Scrivere didascalie d'impatto sui social media
- Utilizzare gli hashtag in modo strategico
- Identificare gli orari di pubblicazione ottimali per il coinvolgimento
- Promuovere il coinvolgimento attraverso contenuti interattivi

Descrizione delle attività:

1. **Rompighiaccio (10')**: l'educatore chiede ai partecipanti di condividere esempi di post sui social media che hanno attirato la loro attenzione e perché.
2. **Presentazione (15')**: Spiegazione degli elementi chiave di un post di successo sui social media, inclusi esempi e casi di studio. [Una caffetteria pubblica una foto di latte art con "Qual è il tuo ordine di caffè preferito? per stimolare il coinvolgimento. Un'organizzazione sanitaria condivide "5 consigli per la salute mentale di cui hai bisogno oggi!" in un carosello per una facile lettura. Un'organizzazione no-profit pubblica "Unisciti a noi per fare la differenza! Iscriviti ora!" per incoraggiare l'azione. Un influencer del fitness utilizza hashtag come #MondayMotivation per espandere la portata. Una piccola impresa condivide un video dietro le quinte di gioielli fatti a mano per creare una connessione emotiva.]

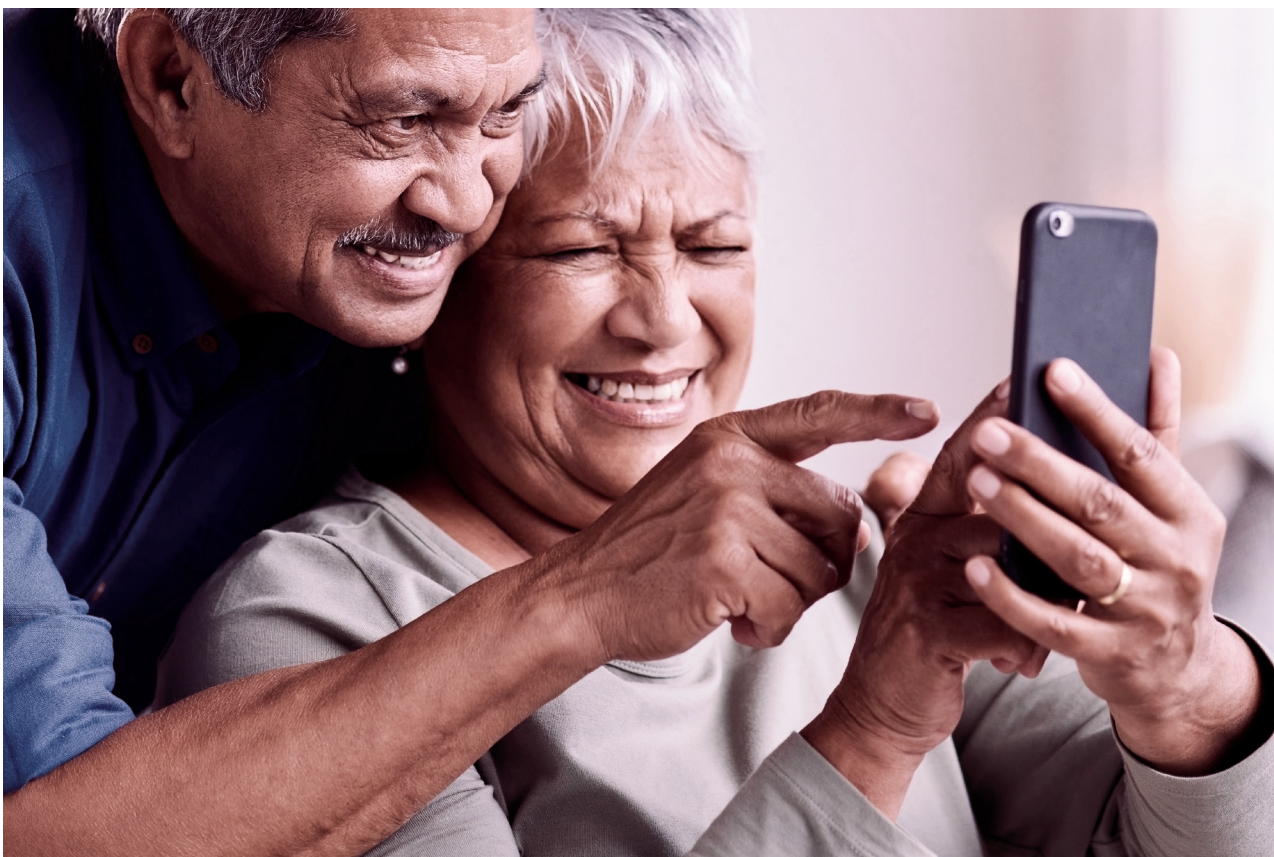
3. **Esercizio interattivo (20')**: i partecipanti redigono un post sui social media basato su un determinato scenario, incorporando le migliori pratiche.
4. **Discussione di gruppo (10')**: i partecipanti condividono i loro post e discutono i miglioramenti.
5. **Riepilogo e domande e risposte (5')**: Riepilogo dei punti chiave e delle domande dei partecipanti

Risorse o materiali richiesti:

- Proiettore o schermo per la presentazione
- Dispensa con suggerimenti ed esempi chiave
- Foglio di lavoro per il modello di post sui social media

Valutazione suggerita/Follow-up:

- I partecipanti rivedono un post passato sui social media utilizzando le tecniche apprese.
- Autovalutazione: confronta il coinvolgimento prima e dopo l'applicazione di nuove strategie.
- Discussione di gruppo nella sessione successiva su cosa ha funzionato e cosa no.



4. CONNETTERSI CON GLI ALTRI NELLE COMUNITÀ ONLINE

Tema

Media digitali e social media

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Connettersi con gli altri nelle comunità online

Competenze affrontate:

- *Empatia*
- *Comunicazione*
- *Flessibilità*

Obiettivo della sessione:

- *Migliorare le competenze di comunicazione digitale*
- *Incoraggiare il coinvolgimento empatico nelle comunità online*
- *Sviluppare abitudini di interazione rispettose e inclusive*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Capire come partecipare efficacemente alle comunità digitali
- Imparare le strategie per interagire con empatia e rispetto
- Identificare le diverse piattaforme online e le loro norme comunitarie
- Applicare l'etichetta digitale per mantenere conversazioni costruttive

Descrizione delle attività:

Discussione di riscaldamento (10'):

- L'educatore introduce la sessione chiedendo ai partecipanti di riflettere sulle loro esperienze nelle comunità online.
- I partecipanti sono accoppiati e discutono due domande chiave:
 - ◊ Qual è stata un'interazione positiva che hai avuto in una comunità online?
 - ◊ Hai mai assistito o sperimentato un'interazione negativa? Come ti sei sentito?
- Ogni coppia condivide brevemente le intuizioni con il gruppo più ampio.

Apprendimento guidato (15'):

- L'educatore presenta i principi chiave per impegnarsi nelle comunità online:

- ◊ L'importanza dell'empatia e dell'ascolto attivo
- ◊ Comprendere le norme di gruppo online e l'etichetta digitale
- ◊ Comunicazione costruttiva in caso di disaccordo
- ◊ L'impatto dell'engagement positivo sulle relazioni online
- Vengono discussi esempi di vita reale di interazioni efficaci e scarse.

Pratica interattiva di scenario (20'):

- Participants are divided into small groups and assigned different online interaction scenarios.
- Each group drafts a response that aligns with best practices for empathy and respectful engagement.
- Scenarios include:
 - ◊ Accogliere un nuovo membro in un gruppo di supporto
 - ◊ Rispondere a una discussione controversa in un forum professionale
 - ◊ Affrontare la disinformazione in uno spazio digitale
 - ◊ Gestire i commenti negativi o aggressivi con empatia

Revisione tra pari e discussione (10'):

- Ogni gruppo presenta la propria risposta allo scenario alla classe.
- L'educatore facilita una discussione sull'efficacia di ogni risposta ed esplora approcci alternativi.
- Vengono evidenziati i punti chiave dell'interazione digitale e della creazione di comunità.

Takeaway finali e domande e risposte (5'):

- I partecipanti riflettono sul loro ruolo nelle comunità online e su come possono applicare ciò che hanno imparato.
- L'educatore riassume le lezioni chiave e incoraggia i partecipanti a implementare almeno un cambiamento nelle loro interazioni digitali.

Risorse o materiali richiesti:

- Proiettore o schermo per la presentazione
- Dispensa con le linee guida per il galateo digitale
- Casi di studio di discussioni online

Valutazione suggerita/Follow-up:

- I partecipanti riflettono sulle loro interazioni online e identificano le aree di miglioramento.
- Autovalutazione: quanto spesso praticano l'empatia nelle discussioni online?
- Sessione di follow-up in cui i partecipanti condividono le modifiche che hanno implementato nelle loro interazioni online.

5. INTRODUZIONE ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Tema

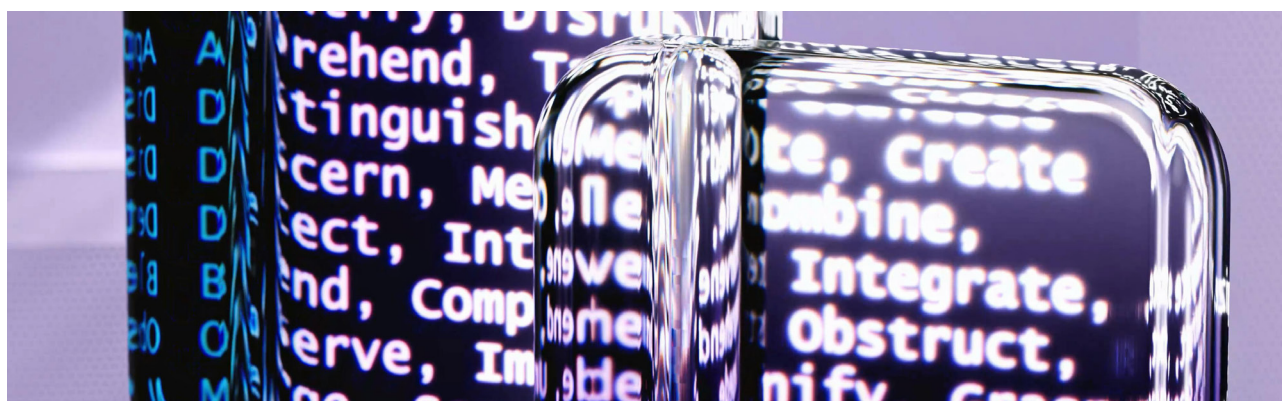
Introduzione all'Intelligenza artificiale

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Introduzione all'IA: Comprendere e applicare l'IA nella vita quotidiana



Competenze affrontate:

- *Mentalità di crescita – Sviluppare curiosità e adattabilità verso le innovazioni dell'IA.*
- *Pensiero critico – Comprendere le applicazioni e i limiti dell'IA.*
- *Alfabetizzazione digitale – Acquisire sicurezza nell'uso efficace degli strumenti basati sull'intelligenza artificiale.*

Obiettivo della sessione:

- *Fornire una comprensione fondamentale dell'IA e del suo ruolo nella società.*
- *Presentare ai partecipanti gli strumenti basati sull'intelligenza artificiale che migliorano l'efficienza nella vita quotidiana.*
- *Incoraggiare un approccio aperto ed etico all'adozione dell'IA.*
- *Discutere l'approccio dell'Unione Europea alla regolamentazione dell'IA e all'innovazione responsabile.*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Definire l'IA e distinguere tra IA ristretta e IA generale.
- Riconoscere le applicazioni comuni dell'IA nelle attività quotidiane.
- Identificare gli strumenti basati sull'intelligenza artificiale che migliorano il processo decisionale.

- Sviluppare una mentalità di crescita verso il ruolo in evoluzione dell'IA in vari aspetti della vita quotidiana.

Descrizione delle attività:

1. Rompi-ghiaccio: l'intelligenza artificiale nella vita di tutti i giorni (10')

- L'educatore chiede ai partecipanti: "Quali strumenti di intelligenza artificiale usi quotidianamente?" (Esempi: Assistente Google, consigli di Netflix, dispositivi per la casa intelligente).
- I partecipanti condividono esperienze in coppia o in piccoli gruppi.

2. Presentazione: Fondamenti di intelligenza artificiale (15')

L'educatore introduce i concetti di IA in un linguaggio semplice e accessibile:

- Che cos'è l'intelligenza artificiale? L'intelligenza artificiale è una tecnologia che aiuta le macchine ad apprendere, pensare e assistere gli esseri umani in vari compiti.
- Caratteristiche principali dell'intelligenza artificiale: l'intelligenza artificiale può analizzare i dati, riconoscere i modelli e migliorare le sue prestazioni nel tempo.
- Apprendimento automatico e intelligenza artificiale basata su regole:
 - ◊ Apprendimento automatico: l'intelligenza artificiale impara dall'esperienza, come Netflix che suggerisce film in base a ciò che guardi.
 - ◊ IA basata su regole: l'intelligenza artificiale segue istruzioni fisse, come una calcolatrice automatica.
- Esempi di intelligenza artificiale nella vita quotidiana:
 - ◊ Sanità: l'intelligenza artificiale aiuta i medici a diagnosticare le malattie più velocemente (ad esempio, l'analisi delle immagini mediche).
 - ◊ Finanza: l'intelligenza artificiale rileva le frodi nelle transazioni bancarie.
 - ◊ Istruzione: le app di apprendimento basate sull'intelligenza artificiale (ad esempio, Duolingo) personalizzano le lezioni per gli studenti.
- Riconoscere l'intelligenza artificiale intorno a noi: gli assistenti virtuali, i consigli per gli acquisti online e persino i sottotitoli automatici sui video utilizzano l'intelligenza artificiale.

Viene presentato un breve video o un'infografica delle iniziative della Commissione europea in materia di intelligenza artificiale.[<https://www.youtube.com/watch?v=xOeGBh6AS74>]

3. Attività di gruppo: Esplorazione dell'impatto dell'intelligenza artificiale (20')

- L'educatore divide i partecipanti in gruppi, ognuno dei quali analizza una diversa applicazione di intelligenza artificiale (ad esempio, l'intelligenza artificiale nel settore sanitario, nell'istruzione, nel servizio clienti).
- Ogni gruppo risponde:

- ◊ *In che modo l'intelligenza artificiale migliora questo campo?*
- ◊ *Quali sono i suoi limiti?*
- ◊ *Quali preoccupazioni etiche potrebbero sorgere?*
- *I gruppi presentano i loro risultati in una breve discussione.*

4. Esercizio pratico: esplorazione degli strumenti di intelligenza artificiale (10')

- *I partecipanti testano applicazioni basate sull'intelligenza artificiale come:*
 - ◊ *Chat GPT o Google Bard (contenuti generati dall'intelligenza artificiale).*
 - ◊ *Grammarly (assistenza alla scrittura AI).*
 - ◊ *Google Lens (intelligenza artificiale per il riconoscimento delle immagini).*
- *L'educatore facilita la discussione su usabilità, vantaggi e sfide.*

5. Riflessione e discussione (5')

- *I partecipanti riflettono su uno strumento di intelligenza artificiale che vorrebbero esplorare ulteriormente.*
- *L'educatore incoraggia l'adozione consapevole dell'IA e sottolinea il quadro normativo dell'UE in materia di IA (AI Act).*

Risorse o materiali richiesti:

Proiettore o schermo per diapositive/video.

- Dispense stampate sulle definizioni di IA e sulle considerazioni etiche.
- Smartphone o laptop per esercizi interattivi.
- Link alle risorse della Commissione europea sull'etica e la regolamentazione dell'IA.

Valutazione suggerita/Follow-up:

- Domande di riflessione:
 - ◊ *Come è cambiata la tua percezione dell'IA dopo questa sessione?*
 - ◊ *Quale strumento di intelligenza artificiale prevedi di integrare nella tua routine?*
- Valutazione:
 - ◊ *Breve quiz sui fondamenti dell'intelligenza artificiale.*
 - ◊ *I partecipanti redigono una breve dichiarazione sulle considerazioni etiche dell'IA nel loro campo di interesse.*
- Sessione di follow-up:
 - ◊ *I partecipanti rivisitano gli strumenti di intelligenza artificiale dopo un mese e discutono le loro esperienze.*
 - ◊ *Discussione sui prossimi progressi dell'IA e sui cambiamenti politici nell'UE.*

6. PADRONEGGIA UN NUOVO APP IN 30 MINUTI

Tema

Competenze digitali

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Padroneggia un nuovo App in 30 minuti

Competenze affrontate:

Flessibilità

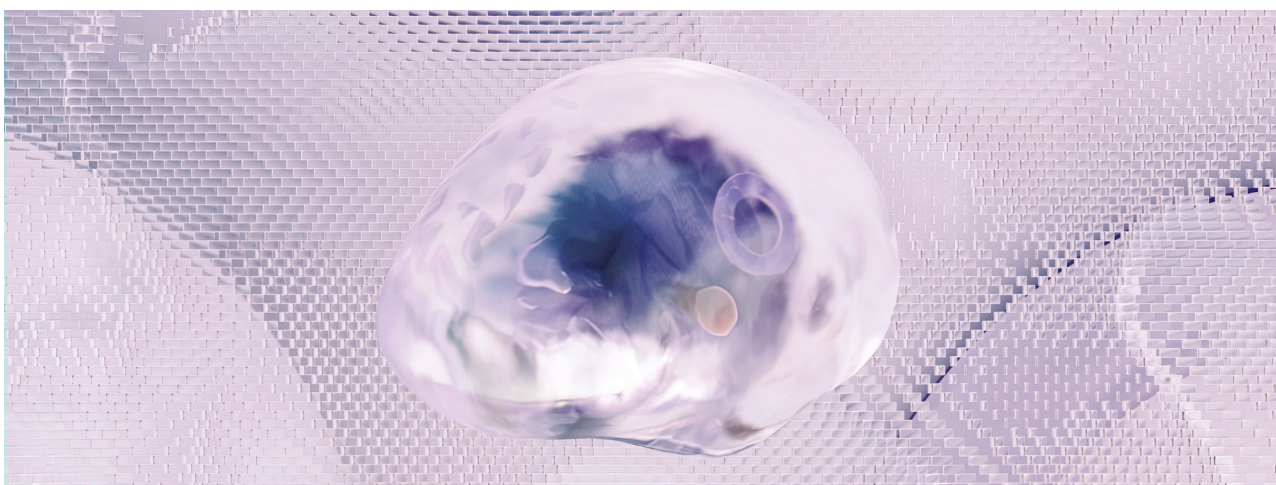
- Alfabetizzazione digitale
- Risoluzione dei problemi
- Fiducia nell'uso della tecnologia

Obiettivo della sessione:

- Guidare le persone anziane attraverso il processo di download e configurazione di un app.
- Rafforzare la loro fiducia nell'esplorazione di nuovi strumenti digitali.
- Incoraggiare l'uso indipendente e sicuro delle app.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare e accedere all'app store corretto per il proprio dispositivo.
- Scaricare e installare un app in modo sicuro.
- Creare un account e navigare tra le funzionalità di base dell'app.
- Regolare le impostazioni per un'esperienza personalizzata.



Descrizione delle attività:

- L'educatore inizia dimostrando come accedere all'app store e cercare un app.
- I partecipanti seguono utilizzando i loro dispositivi per scaricare l'app selezionata.
- L'educatore spiega come creare un account ed esplora le funzionalità chiave con il gruppo.
- I partecipanti si esercitano a svolgere un'attività di base all'interno dell'app (ad esempio, inviare un messaggio, pubblicare un post, impostare un promemoria).
- La sessione si conclude con un'attività di domande e risposte e di autoriflessione.

Risorse o materiali richiesti:

Smartphone o tablet

- Connessione Internet
- Elenco di app consigliate per principianti
- Dispensa con istruzioni dettagliate

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione sulla facilità d'uso e sul livello di fiducia:

Quanto ti senti sicuro di scaricare e configurare un app dopo questa sessione?

Qual è stata la fase del processo più semplice per te? Qual è stata la sfida più impegnativa?

Con quale probabilità è possibile scaricare una nuova app da soli in futuro?

Cosa ti aiuterebbe a sentirti ancora più a tuo agio nell'uso delle nuove app?

TEMA 4: SPORT E HOBBY



TEMA 4: SPORT E HOBBY

1. COSTRUIRE UNA ROUTINE SOSTENIBILE

Tema

Sport e Hobby

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Costruire una routine di esercizi sostenibile

Competenze affrontate:

Autoregolamentazione

Obiettivo della sessione:

- *Aiutare gli studenti a esplorare le loro motivazioni per l'esercizio*
- *Supportare gli anziani nella progettazione di una routine di esercizi personale e realizzabile*
- *Promuovere l'impegno a lungo termine nell'attività fisica attraverso abitudini piacevoli e gestibili*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare i motivi personali per rimanere fisicamente attivi
- Imparare a progettare una routine semplice su misura per le preferenze e le esigenze individuali
- Scoprire strategie pratiche per rimanere motivato e coerente

Descrizione delle attività:

Benvenuto e introduzione (10'):

L'educatore dà il benvenuto al gruppo e introduce l'argomento. Segue una breve discussione di gruppo in cui i partecipanti condividono come rimangono attualmente attivi o cosa impedisce loro di farlo.

Mappatura della motivazione (10'):

Agli studenti viene fornito un foglio di lavoro con suggerimenti come "Voglio sentirmi di più..." o "Mi piacciono attività come...". L'educatore incoraggia la condivisione aperta per coloro che si sentono a proprio agio.

Progettare una routine personale (20'):

L'educatore presenta 3 esempi di routine settimanali (basate sulla camminata, basate sullo stretching, mix di movimenti leggeri) e discute su come possono essere regolate. I partecipanti sono invitati a delineare il proprio piano in base alle preferenze, ai limiti e allo stile di vita.

Rimanere in pista (10'):

Il gruppo esplora le strategie per costruire abitudini: abbinare il movimento alla routine quotidiana, utilizzare semplici promemoria e monitorare i progressi. I partecipanti possono condividere suggerimenti o sfide.

Conclusione e riflessione di gruppo (10'):

Ogni partecipante è invitato a condividere una piccola azione che proverà durante la prossima settimana. L'educatore conclude la sessione rafforzando il valore della coerenza e dell'autocompassione.

Risorse o materiali richiesti:

- Fogli di lavoro stampati o blocchi note
- Penne o matite
- Routine di esempio stampate
- Lavagna a fogli mobili o lavagna (opzionale)

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

Che tipo di movimento mi piace e perché?

Cosa posso fare per rendere l'esercizio parte del mio ritmo settimanale?

Follow-up opzionale: una sessione di check-in dopo due settimane per vedere come stanno andando le routine e per supportare coloro che necessitano di aggiustamenti.



2. CREARE E CONNETTERSI ATTRAVERSO I TUOI INTERESSI

Tema

Creare e connettersi attraverso i tuoi interessi

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Usare Instagram per condividere e connettersi attraverso i tuoi hobby

Competenze affrontate:

Comunicazione

Collaborazione

Obiettivo della sessione:

Introdurre gli anziani a Instagram come piattaforma per la condivisione di hobby.

Insegnare loro come documentare visivamente gli hobby e in modo creativo.

Guidarli nell'uso delle funzioni di Instagram per connettersi con le community.

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare gli hobby che si adattano bene alla condivisione visiva.
- Scoprire suggerimenti creativi per documentare gli hobby attraverso foto e video
- Comprendere come utilizzare gli hashtag e l'algoritmo di Instagram per raggiungere gli altri.
- Esplorare le piattaforme correlate per espandere la condivisione e il coinvolgimento.

Descrizione delle attività:

L'educatore inizia con un'introduzione a Instagram ed esempi di account relativi agli hobby.

Dimostra come scattare buone foto/video e scrivere didascalie accattivanti.

Guida i partecipanti nella creazione di un post di esempio utilizzando il loro hobby preferito.

Discuti su come utilizzare gli hashtag e seguire le community.

Discussione di gruppo sui vantaggi e le sfide della condivisione degli hobby online.

Sessione di domande e risposte e risoluzione dei problemi.

Risorse o materiali richiesti:

Smartphone o tablet con Instagram installato

Esempi di foto o video di hobby per la dimostrazione

Proiettore o schermo per dimostrazioni per insegnanti

Dispense con suggerimenti ed elenchi di hashtag

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione sul comfort dei partecipanti nell'uso di Instagram.

Incoraggia i partecipanti a pubblicare una foto di hobby e a segnalare il coinvolgimento.

Sessione di follow-up per discutere lo stato di avanzamento e risolvere i problemi.



3. IMPARARE UNA NUOVA LINGUA

Tema

Sport e Hobby

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Imparare una nuova lingua

Competenze affrontate:

Mentalità di crescita

Obiettivo della sessione:

- *Incoraggiare gli studenti ad adottare una mentalità positiva verso l'apprendimento di nuove competenze.*
- *Introdurre gli strumenti e le tecniche di base per l'apprendimento delle lingue.*
- *Promuovere la curiosità e il coinvolgimento attraverso un uso semplice e significativo del linguaggio.*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Imparare le basi su come affrontare l'apprendimento delle lingue con sicurezza.
- Esercitarsi con una piccola selezione di frasi comuni in una nuova lingua.
- Esplorare gli strumenti digitali gratuiti e le risorse linguistiche basate sulla community.

Descrizione delle attività:

Discussione di riscaldamento (10'):

L'educatore chiede al gruppo se ci sono lingue che hanno sempre voluto imparare o che hanno sentito parlare nella loro comunità. I volontari condividono brevi ricordi o motivi.

Pratica di frasi (15'):

L'educatore introduce cinque semplici frasi in una lingua scelta (ad es. saluti, grazie, il mio nome è ...). Gli studenti ripetono dopo l'educatore e si esercitano con un partner in coppia o in piccoli gruppi.



Demo degli strumenti digitali (15'):

L'educatore dimostra come utilizzare un app gratuita come Duolingo o Babbel su smartphone o tablet. Gli studenti seguono e provano una breve lezione. Coloro che non hanno dispositivi possono essere associati a qualcuno o osservare.

Caccia al tesoro linguistica (15'):

Agli studenti viene fornito un elenco stampato di oggetti o azioni da etichettare in giro per la stanza o in un foglio di lavoro utilizzando la nuova lingua. Questo incoraggia il richiamo attivo e la giocosità.

Conclusione e incoraggiamento (5'):

Ogni studente condivide una frase che ricorda o uno strumento che vuole esplorare. L'educatore incoraggia l'esplorazione continua a casa.

Risorse o materiali richiesti:

Penne, stampati o fogli di lavoro
 Accesso a smartphone o tablet (se disponibile)
 Semplici fogli di vocabolario stampati (opzionale)
 Connessione Wi-Fi

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

- Come mi sono sentita a provare una nuova lingua oggi?
- Quale strumento o tecnica di apprendimento mi è sembrata più facile?

Follow-up opzionale:

Invita gli studenti a un circolo di condivisione linguistica la prossima settimana, dove possono condividere una nuova frase o un fatto che hanno imparato.

4. PIANIFICARE UNA SFIDA DI FITNESS DI GRUPPO

Tema

Sport e Hobby

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Pianificare una sfida di fitness di gruppo

Competenze affrontate:

Collaborazione

Obiettivo della sessione:

- Aiuta gli studenti a progettare un'attività collaborativa incentrata sul movimento.
- Promuovere l'inclusione, il lavoro di squadra e la condivisione degli obiettivi.
- Sostenere una sana interazione sociale attraverso un progetto comune.

Obiettivi dell'apprendimento:

Capire come organizzare una sfida di fitness di gruppo-

Esercitarsi a stabilire obiettivi e ruoli condivisi all'interno di un team.

Imparare ad adattare un'attività di gruppo alle diverse abilità.

Descrizione delle attività:

Discussione di gruppo (10'):

L'educatore invita i partecipanti a condividere esperienze passate di svolgimento di un'attività con gli altri. Ciò potrebbe includere passeggiate, lezioni di ballo o semplicemente chiacchierare mentre ci si muove.

Sessione di brainstorming (15'):

Il gruppo è diviso in squadre più piccole. Ogni squadra ha un'idea per una sfida di fitness di gruppo, come "10 giorni di step tracker" o "3 mattine di stretching insieme".

Attività di pianificazione (20'):

Ogni team crea un piano semplice:

- In cosa consisterà la sfida?
- Per quanto tempo durerà?

- Come seguiranno i progressi?
- Quali ruoli assumerà ciascuno?

Presentazione e feedback (10'):

Le squadre presentano brevemente la loro idea di sfida. L'educatore incoraggia il feedback di supporto da parte del gruppo.

Conclusione (5'):

I partecipanti riflettono su come potrebbero applicare questo nella loro vita con la famiglia, i vicini o gli amici.

Risorse o materiali richiesti:

Pennarelli, lavagne di carta o a fogli mobili per la pianificazione del team.

Modelli di esempio per il monitoraggio delle attività (facoltativo).

Spazio confortevole per il movimento o il brainstorming (può essere seduto).

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

Che tipo di attività fitness mi piace di più quando la condivido con gli altri?

In che modo lavorare in gruppo ha plasmato la mia idea di movimento?

Follow-up opzionale:

Imposta una vera e propria sfida di gruppo per la settimana successiva con i partecipanti interessati e incontrati per riflettere su di essa in seguito.



5. RISCOPRIRE LA GIOIA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Tema

Sport e Hobby

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Riscoprire la gioia del movimento

Competenze affrontate:

Benessere

Obiettivo della sessione:

- *Incoraggiare gli studenti a riconnettersi con il movimento in modi che sembrino naturali e piacevoli.*
- *Sostenere il benessere emotivo e mentale attraverso un'attività fisica leggera.*
- *Aiutare gli studenti a riflettere sui ricordi positivi del movimento ed esplorare nuove possibilità.*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare i tipi di movimento che promuovono sentimenti positivi e rilassamento.
- Esplorare nuovi modi per portare il movimento nella vita di tutti i giorni.
- Comprendere i benefici emotivi e sociali dell'attività fisica leggera.

Descrizione delle attività:

Discussione di apertura (10'):

L'educatore dà il benvenuto al gruppo e invita i partecipanti a ricordare un momento in cui il movimento è stato piacevole o liberatorio. Questo potrebbe avvenire in qualsiasi fase della vita. I volontari possono condividere, ma scriverlo è incoraggiato anche per coloro che preferiscono la privacy.

Esercizio di scoperta del movimento (15'):

L'educatore presenta 5 diversi esempi di movimento leggero e gioioso:

- Danza dolce
- Yoga sulla sedia
- Camminare nella natura

- Giardinaggio leggero
- Forma libera che si allunga a ritmo di musica

Il gruppo poi guarda una breve clip (o una dimostrazione, se dal vivo) di due esempi e discute di come si sentono a provarli.

Mappa della gioia personale (20'):

I partecipanti ricevono un semplice foglio di lavoro con suggerimenti:

- “Che tipo di movimento mi porta pace?”
- “Quali spazi rendono piacevole il movimento (ad es. cucina, giardino, parco)?”
- “C’è della musica che mi ispira a muovermi?” Lo usano per abbozzare la propria Mappa del Movimento della Gioia, un elenco visivo o scritto di attività che vogliono provare o a cui vogliono tornare.

Closing Circle (15'):

Il gruppo si riunisce per condividere una piccola azione o un movimento gioioso che proveranno durante la prossima settimana. L’educatore chiude con un messaggio incoraggiante e un invito a continuare a sperimentare ciò che fa stare bene.

Risorse o materiali richiesti:

Penne e fogli di lavoro stampati per Joy Movement Map (la Mappa del Movimento Gioioso)

Accesso a brevi clip video o musica (opzionale)

Uno spazio tranquillo per un semplice movimento da seduti (opzionale)

Valutazione suggerita/Follow-up:

Domande di riflessione:

Cosa mi ha sorpreso di come mi sento quando mi muovo in modo rilassato?

Come posso portare più di questo tipo di movimento nella mia routine quotidiana?

Follow-up opzionale:

Una sessione di condivisione del movimento in 1-2 settimane in cui i partecipanti possono provare attività di gruppo leggere o condividere le loro esperienze.

6. PROVARE UN NUOVO HOBBY SENZA PAURA

Tema

Sport e Hobby

Durata stimata:

60 minuti

Titolo dell'argomento:

Provare un nuovo hobby senza paura

Competenze affrontate:

Mentalità di crescita

Obiettivo della sessione:

- *Aumentare la fiducia degli studenti nel provare nuovi hobby creativi o personali*
- *Sfidare la paura del fallimento e il perfezionismo*
- *Promuovere un approccio curioso e aperto alle nuove esperienze*

Obiettivi dell'apprendimento:

- Identificare interessi personali e potenziali idee per hobby.
- Capire come affrontare un hobby con curiosità piuttosto che con pressione.
- Provare a tentare qualcosa di nuovo in un ambiente protetto.

Descrizione delle attività:

Discussione di apertura (10'):

L'educatore chiede: "C'è qualcosa che hai sempre voluto provare ma che non hai mai fatto?" I partecipanti sono invitati a condividere (o scrivere privatamente) un hobby o un interesse che hanno evitato a causa della paura o dell'insicurezza.

Try It Out (Provaci) Mini Session (20'):

L'educatore prepara tre stazioni di hobby di base (ad es. schizzi, collage, origami, scrittura di poesie semplici, modellatura dell'argilla). I partecipanti sono incoraggiati a provare almeno un'attività per dieci minuti senza mirare a "farla bene".

Riflessione sulla mentalità di crescita (10'):

L'educatore condivide brevi citazioni o esempi sull'apprendimento attraverso gli errori. Gli studenti riflettono su come ci si sente a provare qualcosa senza aspettarsi la perfezione.

Pianificazione degli hobby (15i):

Ogni studente seleziona un hobby da esplorare ulteriormente e scrive una piccola azione che intraprenderà nella prossima settimana (ad esempio, visitare una biblioteca, guardare un video, acquistare materiali).

Conclusione (5'):

Il gruppo condivide le considerazioni finali. L'educatore li incoraggia a sostenersi a vicenda se qualcuno continua a esplorare l'hobby scelto.

Risorse o materiali richiesti:

Forniture di base per 2-3 mini stazioni hobby
Carta straccia, penne, colla, forbici
Citazioni ispiratrici stampate o idee per hobby
Musica soft (opzionale)

Valutazione suggerita/Follow-up:

- Domande di riflessione:
 - ◊ Cosa mi ha sorpreso di più mentre provavo una nuova attività oggi?
 - ◊ Come posso ricordare a me stesso che essere un principiante è un punto di forza?
- Follow-up facoltativo:
 - ◊ Invita gli studenti a portare alla sessione successiva qualcosa che hanno creato, appreso o esplorato.





Social Circles



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi. Numero del progetto: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055