

PROGRAMMA

Lezione 1

Webinar - Introduzione al sovraccarico digitale

Che cos'è il sovraccarico digitale? Definizione e segni del sovraccarico tecnologico, dalle email incessanti alla dipendenza da social media.

Risorse

Slideshow del webinar

Scheda di approfondimento "La dipendenza da tecnologia"

VideoMandato - Compiti di realtà

Lezione 2

Videolezione - Il benessere personale nell'era digitale

Come la tecnologia influenza il nostro equilibrio personale: effetti a lungo termine dell'uso eccessivo della tecnologia.

Risorse

Slideshow della videolezione

Guida didattica "Stress e burnout digitale"

VideoMandato - Compiti di realtà

Lezione 3

Videolezione - Strategie per la disconnessione consapevole

Metodi pratici per insegnare agli studenti (e ai docenti stessi) come ridurre il tempo passato online e disconnettersi in modo intelligente.

Risorse

Slideshow della videolezione

Scheda di approfondimento "Digital time management"

VideoMandato - Compiti di realtà

Lezione 4

Videolezione - Tecniche di mindfulness e benessere digitale

Pratiche di pausa consapevole: esercizi pratici per rallentare il ritmo, focalizzare l'attenzione e recuperare energia.

Risorse

Slideshow della videolezione

Guida didattica "Gestire l'ansia da connessione"

VideoMandato - Compiti di realtà

Lezione 5

Videolezione - Insegnare la disconnessione intelligente

Il ruolo degli insegnanti nell'educazione al benessere digitale: come educare gli studenti a gestire positivamente il tempo trascorso online.

Risorse

Slideshow della videolezione

Scheda di approfondimento "Digital detox"

VideoMandato - Compiti di realtà