



Tema

La mia quotidianità, il mio smartphone –
essere sempre connessi e mai soli!?

**Tempo
necessario**

2 lezioni

Materie

- › Uomo e ambiente
- › Nozioni di vita pratica
- › Informatica

Metodi

- › Occupazione individuale e discussione
- › Attività individuale e in gruppo
- › Trasmissione di informazioni

Impiego

È possibile usare l'unità didattica durante le lezioni
di materia o le giornate a progetto.

Materiale

- › Introduzione e informazioni specifiche Scheda **MD | SP | 2-4**
- › Obiettivi/svolgimento Scheda **MD | SP | 5**
- › 1ª parte (Incarichi 1 e 2) Scheda **MD | SP | 6**
- › Incarico 1: Scheda per il sondaggio Scheda **MD | SP | 7**
- › Incarico 2: Scheda per il confronto Scheda **MD | SP | 8**
- › 2ª parte (Incarichi 3 e 4) Scheda **MD | SP | 9**
- › Incarico 3: Questionario (lucido) e carte A6 Scheda **MD | SP | 10**
- › Incarico 4: lista di controllo (foglio da fotocopiare) Scheda **MD | SP | 11**





Introduzione e informazioni specifiche per le/gli insegnanti

Gli esperti credono che in futuro l'eccessivo utilizzo dello smartphone potrebbe ridurre soprattutto le capacità intellettive. Quella in Svizzera è una società basata sulla conoscenza. Anche a scuola si trasmette prima di tutto sapere. Per questo motivo è ancora più importante che sia favorita e garantita l'abilità mentale delle scolare e degli scolari. La salute mentale è la base della nostra produttività: la capacità intellettuale ha quindi un'enorme importanza. I giovani e gli adulti sviluppano attraverso l'uso del cellulare delle abitudini di comportamento che riducono il loro sforzo intellettuale. Dato che il cervello delle allieve e degli allievi è in una fase di sviluppo, è importante prestare particolarmente attenzione al tema, trattarlo con sensibilità e svolgere un'attività di prevenzione.

Lo studio «Menthal-Projekt» dell'Università di Bonn, svolto nel 2015, ha evidenziato che tutte le categorie d'età usano più di 2 ore al giorno il loro cellulare. A incutere particolarmente preoccupazione è l'abitudine di interrompere la propria attività e di perdere la concentrazione ogni 18 minuti per usare lo smartphone. Il costante stato di allerta mette a dura prova le capacità cognitive, mentali e sociali degli adolescenti e può mettere a repentaglio le prestazioni scolastiche e le relazioni sociali.

È un'attitudine che produce una sorta di terremoto psicosociale e che causa un generale disturbo del comportamento, indica Alexander Markowetz nel suo libro «Digitaler Burnout». È il risultato di un'eccessiva attività a livello emozionale e mentale. Sono questi gli effetti negativi della rivoluzione digitale – ossia il collegamento totale e continuo del nostro mondo e della nostra quotidianità a internet – con cui è confrontato l'«homo digitalis». È un fenomeno che lo smartphone ha ulteriormente accelerato. Il burnout digitale è una condizione causata dall'utilizzo eccessivo del cellulare e che porta a un immediato calo della produttività e a una perdita della qualità di vita. È una combinazione che sul lungo termine può fare ammalare. Si tratta di uno sfinimento mentale, paragonabile a un burnout di cui soffre, per esempio, un «workaholic». Le continue interruzioni dovute all'uso incessante dello smartphone ha prodotto una completa frammentazione della nostra quotidianità e di conseguenza del tempo dedicato allo studio e alle attività ricreative. Infatti, oltre alle mansioni quotidiane normali, ci dobbiamo occupare di innumerevoli altre attività e informazioni.

(vedi pag. S. 17 «Digitaler Burnout», Alexander Markowetz, Verlagsgruppe Droemer Knauer, 2015)

Ovunque, sul divano di casa, aspettando il bus o prima di entrare in aula, la maggior parte degli adolescenti ha con sé lo smartphone. Quest'ultimo è diventato un apparecchio multimediale che viene utilizzato raramente per telefonare. È un dispositivo che permette di navigare, ascoltare musica, scattare fotografie o filmare, prendere appunti, usare innumerevoli applicazioni, registrare indirizzi e molto altro ancora. Grazie al cellulare i giovani organizzano la loro giornata e ricevono continuamente notizie delle loro amiche e dei loro amici. Ma non è tutto: con lo smartphone hanno sempre a portata di mano una sorta di personale «sala giochi».





I momenti particolari vengono immortalati con la fotocamera, mentre le/i giovani e le loro amiche e i loro amici si mettono in mostra. In «messenger», nelle chat e nelle reti sociali, le/gli adolescenti hanno una miriade di possibilità di interagire facilmente con altre persone, di entrare in contatto con loro, di condividere messaggi e immagini o di fare nuove amicizie.

La connessione ininterrotta a internet permette di accedere ovunque a informazioni e di interagire con gli altri. Lo smartphone si sta trasformando nel principale strumento per rimanere in contatto con la cerchia di amici. A causa dei dati registrati nella sua memoria (contatti, foto, informazioni) è aumentata la nostra dipendenza nei suoi confronti. Da tempo il cellulare ha perso la sua funzione di accessorio alla moda. L'adolescente che ne è provvisto, segnala agli altri che si sta avvicinando all'età adulta e indica chiaramente la propria appartenenza al gruppo dei pari. Inoltre è un «gadget» privato (come il diario) e naturalmente è sempre un ottimo argomento di discussione. Sono queste alcune ragioni che spiegano il desiderio sempre più precoce di molti adolescenti e bambini di avere uno smartphone.

Oltre a diventare sempre più gettonati, oggi gli smartphone sono sempre più a buon mercato; è un'evoluzione che negli ultimi anni ha favorito la loro diffusione tra i giovani. Stando all'indagine James-Studie 2014, il 98 per cento degli adolescenti in Svizzera possiede un cellulare.

Lo smartphone è uno strumento multifunzionale che giovani e adulti usano volentieri e in maniera prolungata. È un'abitudine che dà vita a discussioni e conflitti in famiglia, a scuola e sul posto di lavoro. Molti genitori, i responsabili della formazione professionale e gli esperti sono, a giusta ragione, preoccupati: Per quanto tempo può un giovane usare il suo smartphone? Quando si può parlare di dipendenza? Per alcuni lo smartphone è diventato così importante che per nulla al mondo vi rinuncerebbero; sono addirittura presi dal panico al solo pensiero di perderlo o di dimenticarlo da qualche parte. Riferendosi a questi sintomi e fenomeni, gli esperti hanno coniato due nuovi termini:

«Nomofobia» – È la paura di non essere raggiungibile e di rimanere sconnesso dalla rete di telefonia mobile (dall'inglese, no-mobile-phone-phobia). Questo fenomeno è stato osservato per la prima volta dall'Istituto di ricerca britannico OnePoll. Su mandato del prestatore di servizi di sicurezza SecurEnvoy, nel 1998 l'istituto ha svolto un sondaggio relativo alle abitudini di utilizzo di 1000 possessori di cellulare. L'inchiesta è stata ripetuta quattro anni più tardi, nel 2012. Il risultato: il 66 per cento delle persone interpellate si sentiva male se non aveva il cellulare a portata di mano, se l'aveva dimenticato o perso. Quattro anni prima la quota era decisamente inferiore e si attestava al 53 per cento.





Per alcuni la paura di non essere raggiungibili è talmente grande che hanno deciso di acquistare un secondo cellulare e di portarlo sempre con sé. Anche una possibile cattiva ricezione o la batteria scarica può generare situazioni di stress. Alcuni credono di aver sentito vibrare il proprio cellulare, anche se non hanno ricevuto un messaggio: sono delle specie di «sensazioni fantasma». Sono soprattutto i giovani adulti tra i 18 e i 24 anni di età, le donne più spesso degli uomini, a soffrire di «nomofobia».

«**FOMO**» – È la paura costante di farsi sfuggire una novità (acronimo dell'inglese: fear of missing out), descritta per la prima volta dagli scienziati e dagli etologi americani. Bianca Bosker, giornalista specializzata su questi temi, ha descritto la «FOMO» come un nervosismo a volte eccitante, altre volte capace di incutere paura per il timore di mancare qualcosa, per esempio, una puntata di una serie televisiva oppure una cena in compagnia di amici. «FOMO» non è solo uno stato mentale, bensì anche fisico. «Se vivo una situazione «FOMO», inizio a sudare, provo un pizzicore, il cuore mi batte all'impazzata e sono preso da sintomi ossessivo-convulsivi».

Di recente, un gruppo di psicologi inglesi e americani, sotto la direzione di Andrew Przybylski, ha studiato in maniera approfondita questa paura. I ricercatori hanno scoperto che i giovani sono maggiormente soggetti degli adulti al fenomeno «FOMO», le donne più degli uomini. Il 40 per cento delle persone d'età inferiore ai 35 anni ha dichiarato di soffrire di «FOMO».

Il confronto dei dati dello studio sul tempo di utilizzo e sulle motivazioni dei giovani dell'Università di Bonn indica che i giovani d'età inferiore ai 18 anni sono i maggiori utilizzatori dello smartphone. In media usano il cellulare tre ore al giorno, lo attivano 98 volte e ogni 10 minuti danno un'occhiata allo schermo. Un giovane su quattro d'età inferiore ai 18 anni passa 3 ore e 45 minuti con lo smartphone, lo accende 130 volte al giorno e controlla ogni 7 minuti il display.

È un comportamento dovuto soprattutto alla paura di lasciarsi sfuggire una notizia importante e di non essere al corrente sulle novità. Un altro motivo è il timore di non essere raggiungibili e di rimanere esclusi.

Molti giovani non riescono a immaginarsi la loro quotidianità senza lo smartphone. Il cellulare è talmente importante per i bambini e i giovani che influenza sempre più le loro decisioni, il loro comportamento e le loro azioni. Per questo motivo è sempre più importante occuparsi del tema a scuola e sensibilizzare le scolare e gli scolari sulle conseguenze del fatto di essere sempre raggiungibili. Le allieve e gli allievi devono assolutamente essere consapevoli delle loro abitudini di utilizzo dello smartphone. Inoltre devono sviluppare delle strategie affinché utilizzino il cellulare in maniera più consapevole e abbandonino di tanto in tanto il «Always-On-Modus» che ruba loro tanto tempo.





Obiettivi

- › Riflettere sul nostro utilizzo dello smartphone
- › Riconoscere l'influsso dello smartphone sulla nostra quotidianità
- › Comprendere i problemi e gli effetti provocati dalla nostra costante reperibilità
- › Sviluppare assieme delle strategie per un uso sensato dello smartphone

Preparazione

- › computer, beamer, connessione a internet, fotocopie, fogli in formato A6, lavagna a fogli mobili (flip chart)

Svolgimento/Moduli

- Spunto
- Attività individuale e in gruppo
- Gruppo classe

Tempo	Temi/Compiti	Metodi/Forma	Materiale/Suggerimenti	
1. LEZIONE	10'	Informare sugli obiettivi e sulle varie fasi dell'unità d'apprendimento; introduzione al tema con un filmato	Gruppo classe	› Video «Il mio smartphone» (in tedesco)
	20'	Compito 1: «Le mie 24 ore»	Attività individuale	› Scheda MD SP 7
	15'	Compito 2: Paragonare il proprio tempo di utilizzo con la ricerca	Attività individuale	› Scheda MD SP 8
2. LEZIONE	5'	Introduzione al tema con un filmato	Gruppo classe	› Video «Senza smartphone» (in tedesco)
	20'	Compito 3: Sviluppare strategie per un uso sensato	Piccoli gruppi	› Lucido MD SP 10 Fogli in formato A6 e pennarelli
	11'	Raccogliere e ordinare i consigli	Gruppo classe	› Lavagna, flip chart, tavolo
	10'	Compito 4: Elaborare una lista individuale con i consigli migliori	Attività individuale	› Scheda MD SP 11



1. lezione

Compito Annotare il proprio utilizzo dello smartphone e paragonarlo con i dati della ricerca

Obiettivi

- › Riflettere sull'uso dello smartphone
- › Essere consapevoli dell'influsso dello smartphone sulla nostra quotidianità

Tempo necessario 1 lezione

Materiale

- › Connessione a internet e beamer
- › Questionario **MD | SP | 7** e scheda di confronto **MD | SP | 8**

Metodo Attività individuale

Introduzione: filmato «Il mio cellulare» (in tedesco)

Un video piuttosto bizzarro intorno al tema «smartphone nella quotidianità» (Durata 4 min 10 s)
Guardare il filmato senza commenti e poi passare al compito 1. I dialoghi sono brevi e le allieve e gli allievi dovrebbero comprenderne il senso senza difficoltà anche se sono in tedesco. Si può semmai fermare la visione dopo ogni sequenza per rispondere alle domande della classe.



Compito 1: «Le mie 24 ore»

Durante un'attività individuale, le scolare e gli scolari passano in rassegna una loro giornata (da lunedì a venerdì), riflettono sulle loro 24 ore e prendono appunti sul questionario **MD | SP | 7**. È possibile aggiungere dei temi. L'obiettivo è segnare il tempo impiegato per svolgere le varie attività quotidiane, di registrare l'utilizzo dello smartphone prima/durante/dopo l'attività e di calcolare il tempo d'utilizzo totale in una giornata. Anche le allieve e gli allievi che non posseggono uno smartphone o usano ancora un cellulare di vecchia generazione registrano la loro quotidianità.

Compito 2: Paragonare il proprio utilizzo con i dati della ricerca

Tramite la scheda di confronto **MD | SP | 8**, le scolare e gli scolari paragonano il loro tempo di utilizzo con i risultati scaturiti dallo studio «Menthal-Projekt» e riflettono sulle interruzioni nella loro quotidianità causate dallo smartphone con l'aiuto delle seguenti domande:

- › In quale fascia mi trovo se paragono il mio tempo di utilizzo con quello della statistica?
- › Il mio tempo di utilizzo medio al giorno sarebbe maggiore se dovessi includere anche l'uso durante il fine di settimana?
- › Perché uso spesso/non così spesso il mio smartphone?
- › Che cosa mi affascina del mio smartphone?





Le mie 24 ore

Scegliere un giorno lavorativo: Lu Ma Me Gio Ve

Attività	Attività (ore/min.)	Interruzione dovuta allo smartphone, scrivere il motivo:	Tempo dell'interruzione (ore/min.)
Mangiare	>		>
Cura del corpo	>		>
Scuola	>		>
Studio/Compiti	>		>
Giocare (offline)	>		>
«Chillen» (offline)	>		>
Hobby	>		>
Uscire con gli amici	>		>
Dormire	>		>
.....	>		>

Tempo totale delle interruzioni dovute allo smartphone

Attività con lo smartphone	Tempo d'utilizzo dello smartphone (ore/min.)
Telefonare, WhatsApp, SMS	>
Chattare, navigare in internet	>
Fotografare, guardare film	>
Giocare con i videogiochi	>
Altro: ...	>

Tempo totale delle attività con lo smartphone

Tempo totale trascorso con lo smartphone



Lo studio «Menthal-Projekt» dell'Università di Bonn (2015) ha dimostrato per la prima volta che la categoria di persone che usa più di tutte le altre lo smartphone è quella dei giovani d'età inferiore ai 18 anni. In media questi ultimi usano **tre ore al giorno** il cellulare, lo attivano **98 volte e ogni 10 minuti** danno un'occhiata allo schermo. Un giovane d'età inferiore ai 18 anni su quattro passa 3 ore e 45 minuti con lo smartphone, lo accende 130 volte al giorno e controlla ogni 7 minuti lo schermo.

➤ In quale fascia mi trovo se paragono il mio tempo di utilizzo con quello della statistica?

al di sotto della media nella media sopra la media

➤ Il mio tempo di utilizzo medio al giorno sarebbe maggiore se dovessi includere anche l'uso durante il fine di settimana?

➤ Perché uso spesso non così spesso il mio smartphone?

➤ Che cosa mi affascina del mio smartphone?



2. lezione

Compito Discutere sul fatto di essere sempre reperibili e sviluppare assieme delle strategie

Obiettivi

- › Comprendere i problemi e gli effetti causati dalla nostra costante reperibilità
- › Sviluppare assieme delle strategie per un uso sensato dello smartphone

Tempo necessario 1 lezione

Materiale

- › Connessione a internet e beamer
- › Lucido **MD | SP |** e copie della lista di controllo **MD | SP | 11**

Metodi Attività individuale e in gruppo

Introduzione: filmato «Senza smartphone»

Visionare il filmato «ohne Smartphone» (in inglese) come spunto di riflessione per il prossimo compito (durata 2 min.).



Compito 3: Sviluppare delle strategie per un uso sensato dello smartphone (in piccoli gruppi)

Proiettare il lucido **MD | SP | 10**, formare dei piccoli gruppi e in una prima fase discutere con l'aiuto delle seguenti domande:

- › Ci sono dei momenti in cui spegni lo smartphone?
- › Se sì, perché? Per quale motivo? In quali momenti lo spegni? Che cosa ti aspetti?
- › Se no, perché?
- › Che cosa succederebbe se fossi raggiungibile tramite il tuo smartphone solo per la metà del tuo tempo?

In una seconda fase, il piccolo gruppo elabora delle strategie e dei suggerimenti per un uso sensato e indipendente dello smartphone e annota questi consigli sui fogli in formato A6. Appuntare i foglietti a una lavagna in sughero oppure disporli su un tavolo e insieme creare dei gruppi tematici. Discutere i consigli e se necessario annotarne altri e aggiungerli alla lista. Una scelta di consigli per gruppo tematico può essere incollata su un foglio di grandi dimensioni da appendere in aula.

Compito 4: Lista di controllo «I miei consigli migliori» (Attività individuale)

Le scolare e gli scolari scrivono i cinque suggerimenti che ritengono più sensati per le loro abitudini di utilizzo sulla scheda «I miei consigli migliori» **MD | SP | 11**.

Scattare una fotografia a questa lista di controllo affinché sia sempre a «portata di mano».





A. Prima di tutto discutete nel gruppo le seguenti domande:

- Ci sono dei momenti in cui spegni lo smartphone?
- Se sì, perché?
Per quale motivo?
In quali momenti lo spegni?
Che cosa ti aspetti?
- Se no, perché?
- Che cosa succederebbe se fossi raggiungibile tramite il tuo smartphone solo per la metà del tuo tempo?

B. Partendo dalla discussione, elaborate dei consigli per usare in maniera sensata lo smartphone e scrivete i suggerimenti sui fogli in formato A6 (un consiglio per foglietto).



«I miei consigli migliori»

per un uso indipendente, autonomo
e libero dello smartphone:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____
