Educate to Empower

Ragazzi, un po' di attenzione!

Istruzioni e materiali per l'uso in classe



Sommario

01 - Piano della lezione

02 - Schede di attività per gli studenti

03 - Note di approfondimento per l'insegnante

04 - Valutazione

05 - Consigli tecnologici per gli insegnanti

06 - Lezione sulla concentrazione (PowerPoint)

07 - Lezione sulla concentrazione (stampabile con note del relatore)

European Schoolnet

EPSON

Prefazione

Se ti è mai capitato di fare lezione con una mosca che ronzava per l'aula, conosci già il concetto di base di queste due lezioni. Una mosca non è importante e non è interessante. Eppure è quasi impossibile ignorarla.

Tendiamo a pensare alla concentrazione come a una sorta di muscolo mentale: qualcosa che si riduce allo sforzo e alla motivazione. Quindi, quando uno studente non si concentra, diamo per scontato che non ci stia provando o che noi non siamo abbastanza interessanti. La mosca ci dice qualcosa di diverso. L'attenzione è un continuo tira e molla tra le cose dell'ambiente circostante che ci attraggono e la nostra capacità di dire "non quello, ma questo". Inoltre, dipende dal corpo tanto quanto dalla mente, motivo per cui può incepparsi in due modi opposti. Uno studente non riesce a stare fermo. Un altro resta perfettamente immobile e non recepisce nulla.

Il mondo in cui crescono i nostri studenti è più veloce, più saturo e meno prevedibile di quello in cui è cresciuta la maggior parte di noi, e che in larga parte è stato progettato per trattenere la loro attenzione. Lo vedo nell'istituto di ricerca che dirigo nella zona est di Londra e lo vedo a casa con i miei tre figli. Il loro cervello non ha nulla che non va. Sta facendo ciò che fanno i cervelli: adattarsi al mondo in cui si trovano.

Quindi queste lezioni non invitano gli studenti a impegnarsi di più e non dicono loro di mettere via il telefono, ma offrono loro un quadro preciso di come funziona la loro attenzione, le parole per descriverla e un esperimento specifico da provare. Sentirsi spiegare come funziona qualcosa è più interessante che essere rimproverati, ed è molto più utile.

Tutto ciò di cui hai bisogno il giorno della lezione si trova nelle slide e nelle note per il relatore. Se hai altri quindici minuti, leggi le note di approfondimento per l'insegnante. Sono scritte per te, non per i tuoi studenti: espongono la ricerca alla base di ogni sezione e per la maggior parte si applicano al nostro modo di insegnare e alla nostra concentrazione tanto quanto alla loro.

Spero che ti piaccia presentarle agli studenti.



Prof. Sam Wass
Institute for the Science of Early Years and Youth, University of East London

Educate to Empower

Piano della lezione

Concentrazione: come reagire alla distrazione

Due lezioni da 45 minuti

Età 11-18 anni

Salute e benessere, sviluppo personale, tempo con l'insegnante di classe o metodo di studio

In sintesi

Area tematica	Lezioni su salute e benessere, sviluppo personale o cittadinanza; tempo con il coordinatore di classe; metodo di studio; oppure uno spazio di approfondimento di scienze o psicologia. Il documento di mappatura del programma mostra dove si inseriscono le lezioni in ciascun Paese.
Fascia d'età	11-18. Lo stesso PowerPoint è adatto alla scuola secondaria di primo e di secondo grado. I criteri di successo e la domanda di approfondimento facoltativa nella valutazione mostrano come cambi l'enfasi per gli studenti più grandi.
Durata	Due lezioni da 45 minuti, svolte in ordine e idealmente a distanza di una o due settimane l'una dall'altra. Cinque brevi attività e un riepilogo di cinque minuti all'inizio della Lezione 2.
Dimensione della classe	Qualsiasi. Pensato per un'intera classe. Quattro attività vengono svolte a coppie, quindi se il numero di studenti è dispari serve un gruppo di tre.

Conoscenze pregresse	Nessuna richiesta per la Lezione 1. La Lezione 2 si apre con un riepilogo della lezione 1.
PowerPoint	56 slide in un unico file, in cinque sezioni. La Lezione 1 corrisponde alle slide 1-28 (sezioni 1 e 2). La Lezione 2 corrisponde alle slide 29-56 (riepilogo, quindi sezioni 3, 4 e 5). Nulla è facoltativo: ogni lezione è programmata per durare esattamente 45 minuti.
Preparazione	Prevedi 30-45 minuti prima della Lezione 1 e circa cinque minuti prima della Lezione 2. Vedi "Prima di iniziare la lezione" di seguito.
Note di approfondimento	Fornite separatamente. Non sono una lettura obbligatoria, ma rappresentano la risorsa più utile del pacchetto dopo le slide: la ricerca alla base di ogni sezione, scritta sia per la tua pratica sia per queste lezioni.
Valutazione	L'Attività 5, alla fine della Lezione 2, è la scheda di uscita. Un breve quiz di comprensione viene fornito separatamente.

Obiettivi di apprendimento

Al termine delle due lezioni, gli studenti saranno in grado di:

OA1 Spiegare che cos'è l'attenzione, distinguere tra cattura dell'attenzione (automatica e involontaria) e controllo dell'attenzione (impegnativo e intenzionale) e descrivere le conseguenze della divagazione mentale.

OA2 Descrivere i due modi opposti in cui si può perdere la concentrazione: attivazione troppo alta e attivazione troppo bassa, e riconoscere verso quale dei due tendono gli studenti.

OA3 Analizzare il modo in cui le piattaforme digitali sono progettate per coinvolgere sia la cattura dell'attenzione sia il controllo dell'attenzione e valutare che cosa significa per le proprie scelte.

OA4 Spiegare perché la concentrazione varia nel corso della giornata, della settimana e dell'anno scolastico, inclusi gli effetti degli orologi biologici, dell'ora del giorno e dello stress.

OA5 Selezionare una strategia di autoregolazione e impegnarsi a seguirla come piano specifico ("quando X, farò questo Y").

La Lezione 1 comprende OA1 e OA2. La Lezione 2 comprende OA3, OA4 e OA5.

Criteri di successo

Formulati come affermazioni "Sono in grado di" rivolte agli studenti. Le tre colonne sono una guida al risultato atteso, non tre attività separate; ogni studente prova a svolgere le stesse attività.

	Fase di sviluppo	Fase consolidata	Fase avanzata
OA1	Sono in grado di indicare due diversi tipi di attenzione e fornire un esempio di ciascuno.	Sono in grado di spiegare la differenza tra cattura dell'attenzione e controllo dell'attenzione e perché una richiede sforzo e l'altro no.	Sono in grado di spiegare perché la cattura dell'attenzione non può essere disattivata e perché questo era utile per i nostri antenati.
OA2	Sono in grado di descrivere come ci si sente quando il livello di attivazione è troppo alto e quando è troppo basso.	Sono in grado di spiegare perché i due stati richiedono soluzioni opposte e di individuare verso quale tendo.	Sono in grado di usare la relazione a U invertita e spiegare perché uno sforzo maggiore a volte peggiora la concentrazione.
OA3	Sono in grado di indicare tre funzionalità di un'app progettate per catturare la mia attenzione.	Sono in grado di spiegare in che modo un'app coinvolge diversamente la cattura dell'attenzione e il controllo dell'attenzione, usando entrambi i termini.	Sono in grado di spiegare perché "basta metterlo da parte" è un cattivo consiglio e proporre qualcosa di meglio.

	Fase di sviluppo	Fase consolidata	Fase avanzata
OA4	Sono in grado di dire che la concentrazione cambia nel corso della giornata.	Sono in grado di spiegare in che modo il momento della giornata, gli orologi biologici e lo stress influiscono sulla concentrazione, e di individuare le mie ore migliori.	Sono in grado di spiegare perché la reversibilità degli effetti dello stress è importante e pianificare tenendo conto di un periodo di forte pressione.
OA5	Sono in grado di indicare una cosa che proverò a fare.	Sono in grado di scrivere un piano specifico che indichi cosa farò e quando lo farò.	Sono in grado di giustificare perché la strategia che ho scelto si adatta al modo in cui la mia concentrazione viene meno.

Termini chiave

Le definizioni sono formulate per essere lette ad alta voce così come sono. L'ultima colonna indica la slide in cui il concetto compare per la prima volta; due termini sono riservati agli insegnanti e sono contrassegnati come tali.

Termine	Definizione rivolta agli studenti	Quando appare per la prima volta
Attenzione	Scegliere una cosa su cui concentrarsi e ignorare tutto il resto.	Slide 8
Cattura dell'attenzione	Quando qualcosa cattura la tua attenzione senza che tu lo scelga: un movimento, un rumore improvviso, un punto rosso.	Slide 8 e 13
Controllo dell'attenzione	Quando scegli a cosa prestare attenzione e rimani fisso/a su quella cosa. Richiede impegno e può diventare stancante.	Slide 8 e 16
Divagazione mentale (mind-wandering)	Quando i tuoi pensieri si allontanano da ciò che dovresti fare, di solito senza che tu te ne accorga.	Slide 17
Attivazione alta/ attivazione bassa	Quanto è in allerta il tuo corpo. Le lezioni usano queste espressioni al posto del termine tecnico "arousal", che gli studenti fraintendono.	Slide 20-26 (Lezione 1), poi 47 e 50 (Lezione 2)
Sopravvivenza	La risposta di allarme del corpo. Battito cardiaco accelerato, muscoli pronti, pensiero ristretto.	Slide 20

Termine	Definizione rivolta agli studenti	Quando appare per la prima volta
La zona ottimale	La parte centrale dell'intervallo (in allerta ma non attivato/a) in cui lavori al meglio.	Slide 26
Rapporto segnale-rumore	La distanza tra ciò che dovresti fare (il "segnale") e tutto il resto che arriva ai tuoi occhi e alle tue orecchie (il "rumore").	Slide 52
Orologio biologico	Il ritmo interno di 24 ore che rende più facile concentrarsi in alcune ore rispetto ad altre.	Slide 44
Algoritmo	Il sistema che calcola cosa mostrarti dopo, in base a ciò che hai fatto in precedenza.	Termine per l'insegnante. Il concetto è illustrato nella slide 37 senza usare la parola
Intenzione di implementazione	Un piano nella forma: "Quando succede questo X, farò questo Y".	Termine per l'insegnante. Questo formato viene usato nella slide 55 senza la parola

Risorse necessarie

Base

- Proiettore o schermo con audio. La slide 14 (Lezione 1) usa un breve video online.
- Una lavagna su cui scrivere. Le slide 13 e 16 (Lezione 1) chiedono di scrivere i due termini chiave, mentre le risposte a voce della Sezione 3 nella slide 34 (Lezione 2) funzionano meglio se organizzate in due colonne: la distrazione che scegli e quella che non scegli.
- Carta e penna per ogni studente. Per quattro delle cinque attività è necessario scrivere, così come nel riepilogo all'inizio della Lezione 2.
- Un timer visibile o un cronometro. L'attività 1 deve essere cronometrata per 60 secondi interi.
- Schede di attività per gli studenti, un set per studente (fornite separatamente, 7 pagine). Le pagine 1-2 vengono usate nella Lezione 1 e le pagine 5-7 nella Lezione 2. Stampa l'intero set una sola volta e ritiralo alla fine della Lezione 1 oppure stampa separatamente le due parti.
- **Stampa le schede di attività, un set per studente (5-10 minuti).** Sette pagine, stampate solo fronte, in modo che ogni attività possa essere ritirata separatamente.
- **Leggi le sezioni 1-3 delle note di approfondimento per l'insegnante (10 minuti).** Facoltativo, ma consigliato. Vedi il riquadro nella pagina seguente.
- Prima della Lezione 2 (5 minuti). Rileggi le note del relatore per le slide 29-32 e tieni pronte le schede di attività della Lezione 1 per restituirle.

Facoltativo

- Una seconda copia della pagina 7 delle schede di attività, se vuoi conservare le schede di uscita e restituire agli studenti la loro copia.
- Una telecamera per documenti (visualizzatore) o una copia di riserva della scheda di attività sullo schermo, se vuoi mostrare come svolgere l'Attività 5 invece di scrivere esempi alla lavagna.

Prima della lezione: prevedi 30-45 minuti

Se sei in ritardo, accorcia gli interventi a voce (slide 11, 24, 34 e 42), invece dell'Attività 2 o dell'Attività 5. Sono queste due attività a sostenere la lezione.

- **Esamina la presentazione con le note del relatore aperte (15-20 minuti).** Usa la visualizzazione Presentazione o Relatore. Le note indicano i tempi, cosa fare e cosa dire per ogni slide. La presentazione contiene GIF animate: si ripetono automaticamente nella visualizzazione Presentazione, ma non nella visualizzazione di lettura.
- **Riproduci il video della slide 14 e controlla l'audio nell'aula in cui farai lezione (5 minuti).** Il video si trova qui: https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo. Ha lo scopo di dimostrare la cecità da disattenzione: vedi le note di approfondimento per l'insegnante, sezione 1b. Se non riesci a riprodurre il video, descrivi cosa mostra il filmato e vai avanti. Nulla di ciò che viene dopo dipende da questo.

Le note di approfondimento per l'insegnante sono per te

Puoi tenere entrambe le lezioni usando soltanto le slide e le note del relatore. Non è obbligatorio leggere le note di approfondimento, ma sono la risorsa più utile di questo pacchetto dopo le slide e sono scritte per gli insegnanti, non solo come fonte di risposta alle domande degli studenti.

Presentano, in un linguaggio semplice e con fonti, la ricerca alla base di ogni sezione: i due tipi di attenzione, quanto spesso la mente si distrae durante le lezioni, perché un livello di attivazione troppo alto o troppo basso richiede risposte opposte, come stress e orologi biologici influiscono sulla concentrazione, come sono progettate le piattaforme e perché il rumore di fondo è importante. Molti di questi contenuti si applicano al modo in cui viene tenuta qualsiasi lezione (che cosa c'è sulle pareti e sullo schermo, quanto è rumorosa l'aula, in quale momento della giornata vengono assegnati compiti impegnativi) e alla tua concentrazione tanto quanto a quella dei tuoi studenti.

Le sezioni 1-3 sono di supporto alla Lezione 1. Le sezioni 4-9 sono di supporto alla Lezione 2. Vale la pena dedicare due minuti alla tabella delle convinzioni errate verso la fine, prima di una qualsiasi delle due lezioni.

Se hai poco tempo o lezioni più lunghe

Ogni lezione occupa 45 minuti se a ogni momento di discussione viene dedicata l'intera durata indicata nelle note del relatore.

Lezione 1. Se sei in ritardo, riduci i momenti di risposta ad alta voce nelle slide 11 e 24 e raccogli meno risposte. Non accorciare l'Attività 2 (slide 27): la Lezione 2 si basa su di essa.

Lezione 2. Le slide di riepilogo della Sezione 5 (49 e 54) possono essere saltate senza interrompere il filo del discorso: di' "quattro cose" invece di cinque se salti la slide 54. Se sei in ritardo, accorcia i momenti di risposta ad alta voce nelle slide 34 e 42, invece dell'Attività 5.

Lezioni più lunghe (50-60 minuti). Lascia proseguire le discussioni a coppie. È lì che è meglio impiegare il tempo in più.

Una doppia ora. Le due lezioni possono essere tenute una dopo l'altra. Fai una breve pausa alla slide 28, salta l'attività di osservazione in quella slide e mantieni il riepilogo rapido delle slide 30-31 come verifica prima della Sezione 3.

Le due lezioni

I tempi sono cumulativi all'interno di ogni lezione e presuppongono l'utilizzo di tutte le slide. L'indicazione OROLOGIO in ogni nota del relatore rappresenta il tempo trascorso il quale dovresti arrivare a quella slide. Alla slide 29, all'inizio della Lezione 2, si ricomincia da 00:00.

Lezione 1: che cos'è la concentrazione e come può ridursi

Slide 1-28 · 45 minuti · OA1 e OA2 · Schede di attività, pagine 1-2

Tempo	Slide	Fase	Attività
0:00-4:20	1-6	Apertura: due domande per alzata di mano, poi il programma	-
4:20-26:30	7-18	Sezione 1: che cos'è la concentrazione – cattura e controllo	Attività 1
26:30-43:40	19–27	Sezione 2: come si riduce – livello troppo alto di attivazione, livello troppo basso di attivazione, la zona ottimale	Attività 2
43:40-45:00	28	Chiusura: una cosa da notare prima della lezione successiva	-

Circa 22 dei 45 minuti sono dedicati a discussioni, lavoro a coppie o attività (slide 11, 14, 15, 20, 24 e 27). L'Attività 2 della slide 27 è quella da salvaguardare: è il momento in cui gli studenti capiscono in che modo la loro concentrazione tende a ridursi e la Lezione 2 ritorna su questo argomento.

Tra le due lezioni

- La slide 28 assegna un piccolo compito: fermati a riflettere quando ti accorgi che non riesci a concentrarti e chiediti se il tuo livello di attivazione è troppo alto o troppo basso. La domanda è stampata nel riquadro in fondo alla pagina 3 delle schede di attività, con una riga per annotare ciò che hanno notato. Non devono consegnare nulla.
- Raccogli le schede di attività o chiedi agli studenti di riportarle. Le pagine 5-7 sono utilizzate nella Lezione 2. Se le ritiri, chiedi agli studenti di copiare la domanda della slide 28 sul quaderno.
- Se l'intervallo tra una lezione e l'altra supera le due settimane, dedica qualche minuto in più al riepilogo delle slide 30-31 e raccogli meno risposte alla slide 42.

Lezione 2: che cosa rende tutto più difficile e che cosa aiuta

Slide 29-56 · 45 minuti · OA3, OA4 e OA5 · Schede di attività, pagine 5-7

Tempo	Slide	Fase	Attività
0:00–6:00	29–32	Riepilogo: cinque domande rapide, poi il piano di oggi	Riepilogo rapido
6:00-22:55	33–40	Sezione 3: come sono progettate le piattaforme in funzione di questo	Attività 3 e 4
22:55-29:35	41-45	Sezione 4: perché la concentrazione va e viene	-
29:35-38:00	46-54	Sezione 5: cinque cose che funzionano davvero	-
38:00-45:00	55-56	Attività 5 (scheda di uscita) e chiusura	Attività 5

Circa 27 dei 45 minuti sono dedicati a discussioni, lavori di coppia o attività (slide 30-31, 34, 35, 38, 40, 42 e 55). Gli interventi ad alta voce sono quelli che richiedono tempo: se sei in ritardo alla Sezione 4, raccogli meno risposte alla slide 42 invece di accorciare l'Attività 5.

In alternativa, la nota del relatore suggerisce di ripetere il test della candela della slide 15 per trenta secondi.

Dopo le lezioni

Subito dopo la Lezione 2

- Raccogli le schede di uscita dell'Attività 5, oppure chiedi agli studenti di conservarle nei quaderni, dove le potranno rivedere.
- Leggile. Ti dicono molto su quali studenti riconoscono di essere in uno stato di "attivazione alta" e quali in uno stato di "attivazione bassa": il secondo gruppo è quello che di solito non riesci a individuare in classe.
- Collegati alle scienze: il sistema nervoso autonomo, la risposta di sopravvivenza e i ritmi circadiani sono tutti alla base di queste lezioni.
- Collegati a una conversazione a livello di scuola sul regolamento relativo ai telefoni. Le lezioni forniscono agli studenti il lessico necessario per partecipare alla conversazione, invece di limitarsi a subirne le conseguenze.

Circa due settimane dopo

- Dedica cinque minuti a rivedere le schede di uscita. Chiedi: l'avete fatto? Ha funzionato? Cambiereste qualcosa?
- Questa revisione è il singolo elemento che incide di più sulla possibilità che le lezioni modifichino davvero qualche comportamento. Un piano su cui non si torna mai è un piano che si esaurisce in silenzio.
- Usa qui il breve quiz di comprensione (fornito separatamente) se preferisci una verifica scritta a una discussione.

Opzioni di follow-up

- Chiedi agli studenti di condurre un esperimento di una settimana sul rapporto segnale-rumore: cambiare una cosa del luogo in cui studiano e annotare se è stata utile.
- Assegna il contenuto della Sezione 3 come compito più articolato: scegliere un'app, descrivere le funzionalità che catturano l'attenzione e scrivere una breve argomentazione sul fatto che la progettazione sia difendibile.

Benessere degli studenti e tono

Queste lezioni chiedono agli studenti di riflettere sulla propria concentrazione, sullo stress e sul sonno. Una minoranza rivelerà qualcosa di più serio durante il percorso, il più delle volte durante l'Attività 2 o durante il momento di risposte a voce alta su ciò che ci spinge verso la sopravvivenza (entrambi nella Lezione 1).

Prendine atto brevemente, non approfondire davanti alla classe, prosegui con la lezione e affronta la questione in seguito tramite le procedure di tutela dei minori o di benessere degli studenti della tua scuola.

Evita di presentare qualsiasi parte di queste lezioni come una diagnosi. "Attivazione alta" e "attivazione bassa" descrivono stati, non persone, e la presentazione è scritta in modo da mantenere questa distinzione.