Educate to Empower

Schede di attività



Prima di iniziare

In questa scheda non ci sono risposte sbagliate.

Molte attività sono pensate in modo che tutti ottengano una risposta diversa.

L'unica cosa che dovrà essere consegnata è l'ultima pagina.

NOME

CLASSE/DATA

01

LEZIONE 1 · ATTIVITÀ 1

Il test della candela

60 secondi, a tempo

Guarda la candela sullo schermo. Ogni volta che sbatti le palpebre, fai un segno...' nel riquadro qui sotto, poi continua a guardare. Non cercare di impedirlo – limitati a contare.

Fai un segno qui ogni volta che sbatti le palpebre. Non cercare di impedirlo – limitati a contare.

Il mio totale _____ *Nessuno nell'aula avrà scritto zero. È questo il punto.*

02

LEZIONE 1 · ATTIVITÀ 2

Di solito, come ti senti?

5 minuti

Pensa all'ultima lezione in cui hai davvero fatto fatica a concentrarti. Spunta le caselle che descrivono il tuo stato d'animo. Puoi spuntare caselle in entrambe le colonne.

Questo non è un test e non è una diagnosi. Descrive il tuo stato d'animo durante una lezione, non che tipo di persona sei.

ATTIVAZIONE TROPPO ALTA	ATTIVAZIONE TROPPO BASSA
☐ irrequieto/a, non riuscivo a stare fermo/a	☐ fiacco/a e appesantito/a
☐ iperattivo/a, il cervello andava troppo veloce	☐ distratto/a, pensavo ad altro
☐ irritabile, le piccole cose mi davano davvero fastidio	☐ gli occhi sulla pagina, ma non mi rimaneva nulla in mente
☐ non riuscivo a concentrarmi su nulla	☐ assonnato/a, non riuscivo a procedere
☐ il cuore mi batteva forte/mi sentivo in ansia	☐ non ho notato praticamente nulla

Ora girati verso la persona accanto a te. Un minuto ciascuno.

2a. Quale colonna rispecchia di più quella lezione?

2b. Cambia a seconda della materia? O l'ora del giorno? Fai un esempio.

Se hai spuntato caselle in entrambe le colonne, questa è la risposta giusta. Quasi tutti hanno entrambi gli stati d'animo, in momenti diversi.

Prima della prossima lezione: fermati a riflettere quando ti accorgi che non riesci a concentrarti

Da adesso fino alla prossima lezione, nota una volta in cui non riesci a concentrarti.

Chiediti: il mio livello di attivazione è troppo alto o troppo basso? Cosa stava succedendo intorno a me?

Non devi ancora risolvere nulla. Limitati a notarlo. La Lezione 2 inizia da ciò che hai osservato.

Che cosa ho notato:

LEZIONE 1 · RIEPILOGO

10 secondi ciascuna

Domande rapide

Il tuo insegnante leggerà ad alta voce cinque domande sulla Lezione 1. Scrivi una risposta breve per ciascuna.
Non tornare a guardare la pagina 1.

1

2

3

4

5

03

LEZIONE 2 · ATTIVITÀ 3

Contare quante volte viene catturata l'attenzione

2 minuti, in coppia

Scegli un'app che usi. Non prendere il telefono, immagina soltanto. Elenca tutte le funzionalità progettate per catturare la tua attenzione senza chiedere: puntini rossi, badge, riproduzione automatica, serie, "qualcuno sta scrivendo", storie, una pagina senza fine. Vince l'elenco più lungo.

L'app che ho scelto: _____

FUNZIONALITÀ	A COSA MIRA (movimento? suono? colore? qualcosa di inaspettato?)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

3a. Quale di queste funzionalità potresti disattivare questa sera?

04

LEZIONE 2 · ATTIVITÀ 4

Come ha imparato?

2 minuti

Non prendere il telefono. Immagina soltanto il tuo feed.

4a. Scrivi una cosa che il tuo feed mostra regolarmente e che è specifica per te.

4b. Ora scrivi come ha scoperto che ti piaceva. Indica in modo preciso che cosa hai fatto esattamente.

Nessuno si è seduto a programmarlo perché sapesse questo di te. Glielo hai insegnato tu: ogni pausa, ogni volta che hai riguardato, ogni secondo in cui non sei passato oltre.

05

LEZIONE 2 · ATTIVITÀ 5

Scegliere una strategia

5 minuti · consegna questa pagina

Scegli UNA delle cinque strategie. Scrivi che cosa farai e quando lo farai. Indicalo in modo specifico.

"Concentrarmi meglio" non è un piano.

"Il telefono nello zaino, non sulla scrivania, quando faccio i compiti stasera" è un piano.

LE CINQUE STRATEGIE: cerchia quella che scegli

Il tuo insegnante potrebbe non averle trattate tutte e cinque. Scegli tra quelle che avete trattato.

1	Notare il tuo stato d'animo: attivazione troppo alta o troppo bassa
2	Aumentare o ridurre gli stimoli esterni: cambia il luogo e la modalità di lavoro
3	Movimento: funziona per entrambi i problemi
4	Sistemare il rapporto segnale-rumore: riduci il rumore, aumenta il segnale
5	Lavorare con il proprio orologio biologico: programma il lavoro più difficile nelle tue ore migliori

IL MIO PIANO

Quando

_____

Farò questo

_____

Il tuo insegnante tornerà su questo punto tra circa due settimane e ti chiederà se l'hai fatto.