Educate to Empower

Ragazzi, un po' di attenzione!

Istruzioni e materiali per l'uso in classe



Valutazione

Una breve verifica di comprensione, con griglia di correzione

- Circa 15 minuti
- 20 punti
- Concentrazione: come reagire alla distrazione

Come utilizzare la valutazione

Si tratta di una breve verifica di comprensione, non di un test. Riguarda entrambe le lezioni: le domande da 1 a 5 riguardano la Lezione 1, mentre le domande da 6 a 9 riguardano la Lezione 2. Quando usarla: come compito a casa dopo la Lezione 2 oppure, meglio, all'inizio di una sessione di follow-up a distanza di circa due settimane, rivedendo anche le schede di uscita. **La scheda dello studente inizia a pagina 4. Stampa le pagine 6-8 per tutti. Se assegni anche la domanda di approfondimento, stampa anche la pagina 9.**

Contenuti

D	Che cosa verifica	Punti	Obiettivo e lezione
1	Richiamo: i due tipi di attenzione	2	OA1 · Lezione 1
2	Applicazione: classificare gli esempi in cattura e controllo	4	OA1 · Lezione 1
3	Richiamo: l'impatto della divagazione mentale (mind-wandering) sulle persone	1	OA1 · Lezione 1
4	Comprensione: perché le due modalità di errore richiedono soluzioni opposte	2	OA2 · Lezione 1
5	Applicazione: diagnosticare uno stato descritto	2	OA2 · Lezione 1
6	Comprensione: perché "basta metterlo da parte" non funziona	2	OA3 · Lezione 2
7	Richiamo e applicazione: rapporto segnale-rumore	3	OA3 · Lezione 2
8	Comprensione: stress, orologi biologici e variazione	2	OA4 · Lezione 2
9	Applicazione: trasformare un'intenzione vaga in un piano	2	OA5 · Lezione 2
–	Autovalutazione (senza voto)	–	–

Soluzioni e schema di valutazione

Accetta qualsiasi risposta dello studente che esprima il concetto con parole proprie.
Si tratta di formulazioni indicative, non di affermazioni richieste da usare parola per parola.

D	Risposta	Note di valutazione	Punti
1	Cattura dell'attenzione: quando qualcosa cattura la tua attenzione senza che sia tu a sceglierlo (un movimento, un rumore improvviso, un punto rosso). Controllo dell'attenzione: quando sei tu a scegliere a cosa prestare attenzione e mantieni l'attenzione su quella cosa; richiede sforzo e stanca.	1 punto per ciascun tipo, descritto correttamente. Assegna il punto per la descrizione anche se il termine è sbagliato.	2
2	Cattura: un telefono che vibra sulla scrivania accanto a te; un conto alla rovescia della riproduzione automatica che inizia alla fine di un video. Controllo: decidere di rileggere un paragrafo perché non è stato compreso; tenere gli occhi fissi sulla lavagna mentre le persone parlano dietro di te.	1 punto ciascuno, 4 disponibili. Se uno studente formula una risposta a favore della casella "sbagliata", ma il ragionamento è valido, assegna il punto; il confine è davvero sottile e un buon ragionamento vale più dell'etichetta.	4
3	Assimili meno di ciò che dovresti imparare/la tua capacità di comprensione peggiora.	Accetta qualsiasi affermazione relativa a un calo di rendimento nell'apprendimento o nella comprensione. Non accettare soltanto "ti distrai" come risposta: ripete semplicemente la domanda.	1
4	Perché sono problemi opposti. Un livello di attivazione troppo alto deve essere ridotto (allontanarsi, muoversi lentamente, andare in un posto più tranquillo). Uno livello di attivazione troppo basso deve essere aumentato (alzarsi, muoversi a passo svelto, andare in un posto più movimentato). Usare la soluzione sbagliata peggiora la situazione.	1 punto se si identifica che i due stati richiedono risposte opposte. 1 punto per un esempio corretto di una delle due soluzioni oppure se si risponde che la soluzione sbagliata peggiora la situazione.	2

D	Risposta	Note di valutazione	Punti
5	Livello di attivazione troppo basso/arousal basso. Soluzione: alzati, muoviti a passo svelto, vai in un posto più movimentato oppure imponiti di produrre qualcosa invece di limitarti a leggere.	1 punto per la diagnosi corretta. 1 punto per una soluzione che aumenterebbe l'arousal. Se la risposta è "livello di attivazione troppo alto", ma viene proposta una soluzione coerente, assegna 1 punto per la coerenza interna.	2
6	Perché l'attrazione non è un trucco: è un vero interesse, mirato con grande precisione a ciò che ti piace già. Non ti viene imposto nulla, quindi i consigli che presuppongono che tu sia costretto/a non corrispondono a ciò che sta realmente accadendo.	1 punto se si riconosce che l'interesse è genuino. 1 punto se questo viene collegato al motivo per cui i consigli basati sulla forza di volontà hanno esito negativo. Non assegnare punti se la risposta è semplicemente "perché crea dipendenza": è questo il fraintendimento che la Lezione 2 corregge.	2
7	SEGNALE = la cosa che dovresti fare. RUMORE = tutto il resto che arriva ai tuoi occhi e alle tue orecchie. Ciò che conta è il divario tra i due. Qualsiasi modo sensato per aumentare il divario: liberare la scrivania, chiudere le altre schede, mettersi di fronte a una parete bianca, fare una cosa alla volta, dirlo ad alta voce, usare un testo più grande.	1 punto per il segnale, 1 per il rumore, 1 per qualsiasi modo praticabile per ampliare il divario. Assegna il terzo punto per aumentare il segnale O ridurre il rumore; la Lezione 2 insegna entrambi.	3
8	Perché la concentrazione è uno stato che cambia, non un elemento fisso. L'ora del giorno, il tuo orologio biologico e il livello di stress sono tutti fattori che fanno cambiare il livello di concentrazione. In un periodo di stress il controllo dell'attenzione peggiora, è un dato di fatto, poi però si recupera.	1 punto se si indica che la concentrazione varia e non è fissa. 1 punto se si indica una qualsiasi causa corretta (ora del giorno, orologio biologico, stress; accettare il sonno come risposta). Considerare l'osservazione che l'effetto dello stress è temporaneo come risposta più approfondita; non vale un ulteriore punto.	2
9	Qualsiasi riscrittura nella forma "quando X, farò questo: Y" con un'indicazione e un'azione specifiche e verificabili. Ad esempio. "Quando stasera mi siederò per fare i compiti di storia, metterò il telefono nello zaino, non sulla scrivania."	1 punto per un'azione specifica. 1 punto per un'occasione o un segnale specifico. Un piano senza "quando" ottiene 1 punto. Un piano senza nessuno dei due ottiene 0.	2
	Totale		**20**

Domanda di approfondimento facoltativa – per studenti più grandi (14-18 anni)

"Alcune persone sostengono che i telefoni dovrebbero semplicemente essere vietati nelle scuole. Usando ciò che sai sui due tipi di attenzione, spiega perché vietare i telefoni potrebbe aiutare e perché potrebbe non bastare come unica soluzione." (6 punti)

Una risposta completa utilizzerà entrambi i sistemi: vietare il telefono elimina una grande fonte di cattura dell'attenzione (puntini rossi, ronzii, riproduzione automatica) che lo studente non può disattivare; tuttavia non affronta il tema del controllo dell'attenzione, che viene attivato da un interesse autentico e segue lo studente ovunque si trovi il telefono. Si potrebbe osservare che la ricerca sui divieti a livello di tutta la scuola dà risultati contrastanti e che le prove sperimentali secondo cui un telefono a portata di mano riduce la capacità disponibile durante un compito non sono sempre state replicate.

Assegna fino a 2 punti per l'uso corretto della cattura dell'attenzione, 2 per il controllo dell'attenzione e 2 per una conclusione ragionata che vada oltre la ripetizione di entrambe le posizioni.

Educate to Empower

Verifica della comprensione

Nove brevi domande. Circa 15 minuti. 20 punti.

NOME _____ CLASSE _____ VOTO _____ /20

1. Esistono due tipi di attenzione. Indicali e spiega quali sono le differenze. [2]

2. Seleziona la casella corretta per ciascun caso. [4]

	CATTURA	CONTROLLO
Un telefono che vibra sulla scrivania accanto a te	☐	☐
Decidere di rileggere un paragrafo perché non lo hai capito	☐	☐
Un conto alla rovescia della riproduzione automatica che parte alla fine di un video	☐	☐
Continuare a tenere gli occhi fissi sulla lavagna mentre le persone parlano dietro di te	☐	☐

3. Che cosa succede relativamente alla quantità di informazioni che riesci ad assimilare, dove divaga di più la tua mente? [1]

4. **Un "livello di attivazione troppo alto" e un "livello di attivazione troppo basso" richiedono soluzioni opposte. Perché è importante? [2]**

5. **Qualcuno dice: "Sono rimasto/a seduto/a lì per l'intera lezione. Ero in silenzio, guardavo l'insegnante e alla fine mi sono reso/a conto di non aver assimilato nemmeno una parola." Qual era lo stato di quella persona e cosa avrebbe potuto aiutarla? [2]**

6. **Perché il consiglio "basta mettere il telefono da parte" non funziona molto bene? Usa le informazioni che hai appreso su come le app catturano la tua attenzione. [2]**

7. **Spiega che cosa significano SEGNALE e RUMORE e indica un modo per aumentare il divario tra loro. [3]**

8. **Perché la tua capacità di concentrazione cambia da un giorno all'altro? Indica un elemento che la influenza. [2]**

9. **"Mi concentrerò meglio sui compiti." Questo non è un piano. Riscrivilo in modo che dica cosa farà la persona e quando. [2]**

E un'ultima cosa – Questa risposta non verrà valutata

Alla fine della Lezione 2 hai scritto un piano. Lo hai fatto davvero?

- ☐ Sì ed è stato utile
- ☐ Sì, ma non ha fatto alcuna differenza
- ☐ Ci ho provato, ma ho dimenticato di continuare a farlo
- ☐ No

Se volessi cambiarlo ora, cosa modificheresti?

Educate to Empower

Domanda di approfondimento

Per gli studenti più grandi (14-18 anni). Una domanda, 6 punti.

NOME _____ CLASSE _____ VOTO _____ /6

Alcune persone affermano che i telefoni dovrebbero essere semplicemente vietati nelle scuole. In base a ciò che sai sui due tipi di attenzione, spiega perché vietare i telefoni potrebbe essere d'aiuto e perché di per sé potrebbe non essere sufficiente.

[6 punti]