



Training Fiche Template

Title	SLOW NAVIGATION										
Keywords (meta tag)	Slow navigation, auto-limitation, competenza del limite, tecnostress, mindfull digitale, internet-addiction										
Provided by	DEMOSTENE CENTRO STUDI										
Language	ITALIANO										
Area	<p><i>Please select one or more of the following:</i></p> <table border="0"> <tr> <td><i>Netiquette</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online security</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Social Network</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Digital Skills</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online Risks and opportunities</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>										
<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>										
Objectives / goals											
<p>Per imparare a fare un uso corretto dell'online è possibile dare dei consigli di slow-navigation che si ispira alla digital mindfulness, una forma di meditazione applicata alla vita digitale.</p> <p>Obiettivi della Slow-navigation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestire in maniera più consapevole gli smartphone, computer e altri IT device; • creare un giusto equilibrio tra la vita reale e quella digitale. <p>La sezione Slow Navigation è suddivisa in 2 Unità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unità 1 Slow navigation, uno nuovo di stile di vita digitale; • Unità 2: Auto-limitation, acquisire la competenza del limite; 											





Description

Le tecnologie sono entrate nella nostra vita e hanno creato una vera e propria forma di dipendenza, spesso non riconosciuta. Non c'è un momento del giorno in cui non siamo connessi, tra whatsapp, SMS, Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Messenger, email, siti, giochi, news, navigatore, meteo, e-commerce, ricerca di locali, consultazione dell'agenda ecc.

Chi più, chi meno, siamo un po' tutti dipendenti dal mondo digitale. Lo è un terzo degli Europei. A rivelarlo è uno studio internazionale condotto da Gfk su un campione di 22 mila persone in ben 17 Paesi del mondo. Per il 42% essere connessi è fondamentale. Ben il 29% ammette di avere problemi di dipendenza mentre il 34% ha difficoltà a prendersi una pausa da smartphone, PC e tablet.

Eppure un uso smodato dei dispositivi può comportare diversi "effetti collaterali".

Secondo uno studio condotto dall'Università di Stanford, tra le conseguenze del tecnostress, lo stress generato da un eccessivo uso dei dispositivi elettronici, ci sono disturbi della memoria, cali della concentrazione, ansia, insonnia e molti altri ancora.

Ognuno dei fornitori di questi servizi, concepiti per migliorarci la vita, vuole 'fidelizzarci', spingendoci a trascorrere più tempo possibile sui social network e con le tecnologie: chattando, giocando, pubblicando o commentando, mettendo like, scattando e condividendo foto, video, messaggi vocali ecc. E per molti c'è anche la consultazione delle email, gli scambi via SMS, la reperibilità continua al lavoro: basta avere uno smartphone e siamo sempre operativi.

Il tempo e l'evoluzione della tecnologia non si possono fermare, ma è importante e possibile ritrovare equilibrio, educazione, consapevolezza.

Ci convinciamo che qualcosa faccia imprescindibilmente parte della vita moderna, come essere su Facebook, avere uno smartphone, essere raggiungibili via email anche durante i fine settimana, essere sempre al corrente di quello che succede nel mondo.





Purtroppo, alcune di queste cose sono realmente obbligatorie: chiunque può trovarsi veramente nelle condizioni di dover essere raggiungibile durante i weekend, di essere su Facebook ecc anche se non vorrebbe.

Nonostante ciò ci sono delle cose che possiamo imparare a fare per favorire una slow-navigation e un auto-limitation e staccare dalla vita online.

Impariamo insieme a sentirci di nuovo padroni di noi stessi, riprendiamoci la nostra vita e il nostro tempo: saremo di nuovo connessi e partecipi dei tempi che corrono, ma con saggezza e consapevolezza, vivendo la tecnologia senza ansia, ma come alleato.

E' importante dunque sviluppare consapevolezza e buone pratiche nel rapporto tra la propria vita personale, familiare, sociale, lavorativa da una parte e le tecnologie dall'altra.

Contents arranged in 3 levels

1. **Module name :** SLOW NAVIGATION

a. **Unit name:** SLOW NAVIGATION – Un nuovo Stile Digitale

i. **Section Name:**

1. **Contents:**

la Slow navigation è una pratica utile ad esercitare la presenza mentale anche quando si usano i media digitali attraverso una serie di esercizi che aiutano a usare questi mezzi in modo più consapevole. Il rapporto coi media digitali è per sua natura molto coinvolgente, ci trasporta in una sorta di realtà parallela che finiamo per scambiare con quella vera. Smartphone, tablet, PC non sono più solo meri strumenti al servizio delle nostre attività, ma vere e proprie estensioni dei nostri corpi e delle nostre menti delle quali non possiamo farne a meno e che spesso nonostante le loro straordinarie potenzialità rischiano di divenire mezzi di alienazione.

Implementare esercizi e abitudini di slow-navigation aiuta a contrastare la internet-addiction.





Alcuni studi dimostrano ad esempio che solo lo scorrere il newsfeed equivale a giocare alla slot machines, crea la stessa dipendenza.

Alcune regole di Slow-navigation (Do's & Don'ts):

2. Quando ti svegli la mattina non accendere subito il tuo cellulare. Non farti dettare l'agenda della giornata dall'impulso di rispondere a email o a messaggi di facebook e Whatsapp. Se non è capitato nulla di tragico, fidati, i messaggi possono attendere.
3. Comincia la giornata lavorativa con carta e penna, prima di accendere il computer, per scrivere l'elenco delle tre cose prioritarie che dovrai fare oggi;
4. Smartphone consapevole: Quando arrivi in ufficio e ci sono altre persone oltre a te, fai in modo che i tuoi amici digitali non siano al centro del mondo. Ricordati che una suoneria che squilla come la tromba del mattino in caserma non solo disturba ma è anche poco rispettosa degli spazi altrui. Quindi al lavoro ma anche a scuola o in condominio, tieni il telefono spento, in modalità aereo o in modalità "non disturbare". Potrai lasciarlo "vivere" ma non coinvolgerà tutto l'ambiente circostante;
5. Ogni ora o due alzati e fai una passeggiata di un minuto o due. Cammina per rifocalizzarti non accompagnato da smartphone;
6. Alterna periodi della giornata lavorativa dedicati al lavoro creativo a periodi dedicati alla comunicazione (email, social media), per esempio 3-4 ore al lavoro creativo, 30-45 minuti alla comunicazione. Per lavoro "creativo" non si intende solo la scrittura di testi o le composizioni grafiche, ma qualsiasi compito finalizzato a creare, come anche redigere preventivi, fatture e ordini, creare tabelle, interrogare un database, preparare una presentazione Power Point, correggere i compiti degli studenti ecc;
7. A tavola e durante i pasti tenere il telefono spento o lontano da te;
8. Aumenta i momenti che ti aiutano a stare solo con te stesso, completamente off-line: attività tipiche per questa parte della giornata sono meditazione, yoga, ginnastica, camminata





all'aria aperta, corsa, stare seduti a bere un tè o un caffè, o anche solo rimanere seduti o sdraiati senza fare niente;

9. Gestisci lo stress da notifica: Quando senti il suono di una notifica, non andare subito a vedere, ma fermati un attimo, respira, gestisci l'ansia da notifica, se fosse importante ti chiamerebbero;

10. Non farti perseguitare dai messaggi: WhatsApp o Messenger sono programmi utilissimi per restare in contatto con le persone che amiamo e perfetti anche per esigenze più professionali. Ma il rischio è quello di restare ipnotizzati come se si aspettasse sempre un verdetto o una rivelazione spirituale. Prova a mettere un po' di spazio tra te e i messaggi.

11. cerca di rimanere off-line in serata e almeno 2 ore prima di andare a dormire;

12. Usa la disincronizzazione delle mail la sera e il weekend;

13. Stabilisci insieme al partner quali sono le "zone franche" nelle quali i dispositivi digitali sono banditi, come ad esempio a letto, a tavola, mentre si passeggia, ecc;

14. Nelle serate con gli amici o in famiglia disattiva le notifiche, non mettere al centro gli amici digitali;

15. Ricordati che fuori c'è un mondo bellissimo: quando è stata l'ultima volta che hai guardato gli alberi nel tuo giardino o sei rimasto colpito dal colore dei fiori o dall'azzurro del cielo senza nuvole? Il mondo non è solo quello che compare sullo schermo del tuo smartphone. Tornare a stupirsi della bellezza della natura è fondamentale per ritrovare un po' di equilibrio nel rapporto con la tecnologia che sembrerà un po' meno fondamentale. Cerca allora di fare ogni giorno una passeggiata all'aria aperta, anche breve, possibilmente nel verde, guardandoti intorno;

16. Back to reality: Riscopriamo i rapporti diretti, reali. Non sempre è possibile essere presenti e piuttosto che il silenzio anche un messaggio è un gesto di amicizia e di affetto. Però, quando è il compleanno di una persona amica, prova a non farle gli auguri solo sui social, chiamala al telefono;





5 glossary entries

Technostress: stress generato da un uso eccessivo dei dispositivi digitali;

digital mindfulness: Una forma di meditazione applicata all'ambiente digitale

Self limitation: come limitare se stessi online incoraggiando un uso appropriato ed educato dei social network

10 Socratic test questions (multiple choice or true/false type questions)

La slow navigation si riferisce al fatto di avere una connessione lenta V - F

Gli amici digitali meritano di avere la priorità sulle persone reali V - F

I social Network possono farti ipnotizzare davanti ad allo schermo V - F

Top 5 key facts

Le tecnologie sono entrate nella nostra vita e hanno creato una vera e propria forma di dipendenza, spesso non riconosciuta

Secondo uno studio condotto dall'Università di Stanford, tra le conseguenze del tecnostress, lo stress generato da un eccessivo uso dei dispositivi elettronici, ci sono disturbi della memoria, cali della concentrazione, ansia, insonnia e molti altri ancora.

Con i Social Network oggi possiamo fare un po' di tutto, ma è bene ricordare che a tutto c'è un limite e questo molto spesso viene completamente ignorato perché ritenuto poco importante.





Microtraining contents for Powtoon

Script Slow navigation

- Ciao sono il tuo tutor digitale e oggi vi parlerò delle dipendenze online
- Le tecnologie hanno cambiato le nostre vite e hanno creato una vera e propria forma di dipendenza.
- Non c'è un momento del giorno in cui non siamo connessi sui nostri social (Fb, Whatsapp, Instagram e così via)
- Questo fenomeno è chiamato Tecnostress
- Si riferisce allo stress generato dai dispositivi elettronici
- Disturbi della memoria, perdita di concentrazione, ansia, insonnia ecc
- Questo microtraining vuole fornire consigli di slow navigation
- La slow navigation prende ispirazione dalla mindfulness, una forma di meditazione applicata all'ambiente digitale
- alla fine di questo modulo sarai in grado di gestire in maniera più consapevole gli smartphones, computer e altri dispositivi digitali
- Creare un giusto equilibrio tra la vita reale e quella digitale
- Ti aiuteremo ad implementare esercizie abitudini di slow navigation;
- e a contrastare in maniera efficace la tua Internet addiction con semplici 10 regole
- 1. Quando ti svegli la mattina non accendere subito il cellulare
- Non farti dettare l'agenda della giornata dall'impulso di rispondere a email e messaggi FB o Wsp





- 2 Inizia la giornata lavorativa con carta e penna e scrivi l'elenco delle 3 cose prioritarie che dovrai fare;
 - 3. Ricorda che una suoneria squilla come la tromba del mattino in caserma
 - a lavoro, a scuola ecc cerca di tenere sempre il tuo telefono in modalità silenziosa;
 - 4. Ogni ora o due alzati a fare due passi
 - cammina per rifocalizzarti non accompagnato dal cellulare
 - 5. Durante i pasti spegni il tuo telefono o lontano da te
 - 6 Aumenta i momenti che ti aiutano a stare da solo con te stesso completamente off-line
- CORRI – FAI YOGA- FAI ESERCIZIO FISICO – ESCI PER UN DRINK O SEMPLICEMENTE... RIMANI SDRAIATO SENZA FARE NIENTE
- 7. Non farti perseguitare dai messaggi o mail
 - 8 cerca di stare offline la sera... o almeno uno ora prima di andare a dormire
 - 9. Quando esci con i tuoi amici o famiglia disattiva le notifiche, non mettere al centro gli amici digitali
 - 10. Stabilisci insieme al partner delle zone franche nelle quali i dispositivi digitali sono banditi (a letto, a tavola, mentre si passeggia ecc)
 - il mondo non è solo quello che compare sullo schermo
 - Quando è stata l'ultima volta che hai guardato gli alberi nel tuo giardino o sei rimasto colpito dal colore dei fiori o dell'azzurro del cielo senza nuvole?
 - Tornare a stupirsi della bellezza della natura è fondamentale per ritrovare un po' di equilibrio nel rapporto con la tecnologia che sembrerà un po' meno fondamentale
 - Back to reality





www.clickclever.eu

-riscopriamo i rapporti diretti e reali

Bibliography

David Mikics, The art of Slow Reading, Garzanti, 2013;

Un educatore riflessivo [oltre il] 2.0. generatore di capacità
<https://www.socialeducation.it/un-educatore-riflessivo-oltre-2-0-generatore-capacita/>

Cos'è la Mindfull Digitale, <http://www.digitalmindfulness.it/cose-la-digital-mindfulness/>

Related Material

Related PPT

Reference Link

