

**Attività di formazione esperienziale**

**ETA 5**

Applicazioni per ridurre la dipendenza dagli schermi e l’uso di sostanze (tabacco)

**Autori**

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED



|  |  |
| --- | --- |
|  | Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse. |

**Dichiarazione di Copyright:**

**Εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα**

Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

* condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
* modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

* Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l’utente o il suo utilizzo del materiale.
* Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
* Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Contenuto

[1. Informazioni sul modulo 2](#_Toc166854723)

[Obiettivi 2](#_Toc166854724)

[Partecipanti e ruoli 2](#_Toc166854725)

[Obiettivi formativi 2](#_Toc166854726)

[Contenuti formativi 2](#_Toc166854727)

[Durata prevista 2](#_Toc166854728)

[Risorse 2](#_Toc166854729)

[2. Contenuti formativi 3](#_Toc166854730)

[2.1 Sessione didattica 3](#_Toc166854731)

[2.2 Sessione di formazione esperienziale 5](#_Toc166854732)

[2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online 6](#_Toc166854733)

[2.4 Sessione conclusiva 6](#_Toc166854734)

[3. Appendice – App per combattere le dipendenze e l’uso di sostanze 7](#_Toc166854735)

# Informazioni sul modulo

## Obiettivi

Questo modulo offre una descrizione dettagliata dei principali elementi legati alla dipendenza dagli schermi e da tabacco, con l’inclusione di esperienze interattive e pratiche, e simulazioni. I partecipanti acquisiranno le competenze essenziali nel riconoscimento di tendenze di dipendenza, valutazione dei fattori di rischio, e nell’applicare misure di prevenzione. Tramite le simulazioni, impareranno ad intervenire in maniera efficace, offrendo un’assistenza solidale e comprensiva, e a svolgendo un ruolo fondamentale nel promuovere abitudini di salute sane all’interno della propria comunità. In aggiunta, il modulo fornirà competenze digitali, facendo prendere familiarità con applicazioni specializzate sugli argomenti menzionati.

## Partecipanti e ruoli

* **Migranti nuovi arrivati;** studenti. Migranti che vogliono gestire meglio l’uso di sostanze che creano dipendenza (es. Tobacco) o l’uso eccessivo di schermi elettronici.
* **Migranti coetanei**; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.
* **Figure di supporto**; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.

## Obiettivi formativi

* Gli studenti riceveranno informazioni fattuali riguardo ai problemi e/o rischi associati alla dipendenza dagli schermi e l’uso di sostanze.
* Attività didattiche tramite l’uso di specifiche applicazioni incoraggeranno gli studenti a ragionare e prendere coscienza dei problemi di salute associati alla dipendenza.
* Gli studenti prenderanno familiarità con le varie applicazioni dedicate alle dipendenze (strategie di auto-miglioramento), individuando le app utili e rilevanti, ed imparando a farne buon uso.
* L’acquisizione di conoscenze e competenze, insieme alle risorse utili fornite, permetterà loro di gestire situazioni problematiche e, in caso di necessità, fare uso di servizi sanitari specifici.
* Gli studenti conosceranno la nozione di responsabilità individuale e collettiva per le conseguenze di comportamenti a rischio (mettere a rischio la salute e sicurezza dei consumatori e/o chi li circonda).

## Contenuti formativi

* Informazioni generali sull’uso di sostanze, dipendenze e le conseguenze di salute.
* L’importanza della prevenzione e della riduzione del rischio.
* Nomofobia e uso di sostanze: le dipendenze e l’uso di sostanze possono assumere diverse forme, abbiamo proposto di trattare l’argomento concentrandosi su due delle sostanze più comunemente usate e che creano più dipendenza, in particolare sui telefoni.

## Durata prevista

* Totale: 8 ore
* Sessione didattica: 4 ore
* Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online: 1 ore
* Sessione di formazione esperienziale: 2 ore
* Sessione conclusiva: 1 ora

## Risorse

* Materiali didattici: ppt. per la sessione didattica
* Materiali didattici: attività
* Piattaforma e strumenti di e-learning
* Applicazioni sui temi trattati (tabacco e dipendenza dagli schermi)

# Contenuti formativi

## 2.1 Sessione didattica

| Fasi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 5.1.0  Introduzione e presentazione  30 minuti | Il formatore presenterà agli studenti il progetto e l’organizzazione della formazione .  Gli studenti si presenteranno con una breve descrizione, incluse le proprie competenze digitali di base.  Attività rompighiaccio  Risorse: PPT (Presentazione del progetto) |
| 5.1.1  Informazioni generali sull’uso di sostanze e le dipendenze  30 minuti | Il formatore introdurrà agli studenti il concetto di salute e prevenzione e la sua importanza per la società nel suo complesso, oltre al concetto di cura di sé e i suoi benefici.  Verranno poi presentati gli elementi principali dell’uso di sostanze e delle dipendenze, le conseguenze sulla persona e sulla società.  La lezione offrirà agli studenti l’occasione di esprimersi, permettendo di condividere le proprie conoscenze, esperienze e bisogni sull’argomento. |
| 5.1.2 Informazioni sul consumo di tabacco  45 minuti | Il formatore affronterà due dipendenze in particolare: tabacco e l’uso degli schermi.  **Tabacco**   * Informazioni sul tabacco, rischi di salute e conseguenze   + Il tabacco   + Fattori di rischio   + Fattori protettivi   + Effetti (voluti e non)   + Rischi e danni causati * Controllare l’uso di tabacco   + Compilazione di un questionario per definire il tuo profilo di rischio e i tuoi atteggiamenti   + Comprendere perché ne facciamo uso   + Benefici guadagnati e persi * Come ridurre e/o interrompere il consumo di tabacco * Prevenzione, e strategie di supporto e di cura: scopi e obiettivi (metodo SMART) * App specifiche   Risorse: PPT |
| 5.1.3  Informazioni sulla dipendenza dagli schermi  45 minuti | Il formatore introdurrà l’argomento della dipendenza dagli schermi, ovvero l’uso eccessivo e incontrollato di dispositivi digitali, che può influenzare la vita scolastica, lavorativa, e i rapporti interpersonali.  Più nello specifico, verranno trattati:   * Raccomandazioni sul tempo trascorso allo schermo. * Effetti della dipendenza dagli schermi. * Rapporto tra tecnologia e salute mentale. * Educazione sull’utilizzo ragionevole degli schermi.   Risorse: PPT |
| 5.1.4  Uso interattivo di app per controllare il consumo di tabacco e l’uso degli schermi  1 ora | Il formatore chiederà ai partecipanti di scaricare e utilizzare delle app per controllare il consumo di tabacco e l’uso degli schermi.   * Oltre alla formazione ricevuta nelle sezioni precedenti, i partecipanti avranno accesso a video pertinenti con istruzioni, testi e siti. * In base agli insegnamenti della sessione didattica, i partecipanti dovranno scaricare un’app per controllare il consumo di tabacco, e una per l’uso degli schermi. * Il formatore chiederà ai partecipanti di utilizzare le applicazioni scelte per poi condividere la propria esperienza.   Ad esempio, quali benefici o difficoltà hanno incontrato, sotto forma di un diario.   * Per discutere le proprie esperienze è possibile usare anche gli strumenti di comunicazione (forum, etc.).   Risorse :   * PPT ; * Link pertinenti ; * Piattaforma di formazione online * Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di formazione online |
| 5.1.5  Discussione e valutazione  Riferimenti, ulteriori approfondimenti e chiusura  30 minuti | Questa sezione include un riassunto degli argomenti principali trattati nella formazione. Gli studenti si dovranno sedere in cerchio e discutere le proprie opinioni sulle app utilizzate. Ciascuno studente dovrà valutare le app trattate nel modulo ed esprimere quali pensano siano i loro benefici maggiori.  Verrà in seguito distribuito un questionario di gradimento, ed il formatore ringrazierà tutti per la partecipazione.  Risorse :   * PPT * Piattaforma di formazione online * Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di formazione online |

## 

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 5.2. Uso interattivo di app per controllare il consumo di tabacco e l’uso degli schermi  2 ore | Il formatore chiederà agli studenti di partecipare ad una sfida usando un’app di prevenzione; o per l’uso degli schermi o per smettere di fumare .  Spiegherà il procedimento e i fattori da tenere in considerazione.  L’attività si svolgerà quanto segue:  Il formatore caricherà sulla piattaforma online i passaggi da seguire, in modo che gli studenti possano completare l’attività in autonomo.   * Il primo passaggio è definire, a livello di prevenzione, l’area specifica di interesse: il fumo o gli schermi. * In seguito, lo studente dovrà definire gli obiettivi da raggiungere, in modo da poter gestire la situazione in maniera appropriata. |

## 2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 5.3  Quiz e autovalutazione  1 ora | Il formatore chiederà agli studenti di compilare un questionario sulla piattaforma di e-learning.  Il quiz comprende domande a risposta multipla, vero o falso e esercizi di associazione, ed aiuterà gli studenti a verificare la propria comprensione delle lezioni teoriche della sessione didattica.  I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.  Risorse :   * Quiz. Piattaforma di formazione online e ppt? |

## 

## 2.4 Sessione conclusiva

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 5.4  Chiusura  30 minuti | Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni principali trattate durante la formazione. I formatori inciteranno una discussione sulle esperienze personali degli studenti durante le sessioni esperienziali e di autoapprendimento, in modo da trarre conclusioni sui vantaggi dell’utilizzo delle app per gestire la dipendenza dagli schermi e l’uso di tabacco.  Risorse :   * PPT * Piattaforma di formazione online * Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma e-learning |

# Appendice – App per combattere le dipendenze e l’uso di sostanze

| **Nome** | **Proprietario** | **Paese** | **Costo** | **Piattaforma (link)** | **Gruppo target** | **Descrizione** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stop Smoking - EasyQuit | Herzberg Development |  | Gratis/Versione Premium | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&hl=en_US&gl=US> | Dipendenza dal fumo  -Tabacco |  |
| Kwit - Quit smoking for good! | Kwit SAS |  | Gratis/Versione Premium | <https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&hl=en_US&gl=US> | Dipendenza dal fumo  -Tabacco |  |
| Smoke Free | David Crane PhD |  | Gratis/Versione Premium |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |