



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Portare lo STEM nell'agIllo Attivo (BRAIN)

**PARTENARIATO STRATEGICO PER L'EDUCAZIONE
DEGLI ADULTI**

CODICE PROGETTO 2020-1-PL01-KA204-081805

“SCIENCE FOR ACTIVE AGING” - TOOLKIT





Indice dei contenuti

Intellectual Output 2: Toolkit "Science for Active Aging"

Struttura:

Tipo di laboratorio:

Contesto

Introduzione

Descrizione del progetto

Finalità e obiettivi del progetto

Gruppi target

Metodologia di attuazione/attività

Modello

Scenari del Consorzio

Scienze naturali (produzione partner polacca: Università WSEI)

1.1 Fisiologia della memoria - La base della riserva cognitiva (in presenza)

1.2 Fisiologia della memoria - La riserva cognitiva di base (online)

Scenario 1a

Scenario 1b

2.1 Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (in presenza)

2.2 Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (online)

Scenario 2a

Scenario 2b

Biologia, chimica e medicina (produzione italiana partner: MVNGO)

1.1 Responsabilizzare gli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (in presenza)

1.2 Responsabilizzare gli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (Online)

2.1 Workshop sul metodo scientifico (in presenza)

Scenario 1

Ingegneria (produzione partner bulgara: Horizont Proconsult)

1.1 Sfida della goccia d'uovo (in presenza)

2.1 Sfida delle barche di paglia (in presenza)

3.1 Rifiuti tossici (in presenza)

4.1 Gioco del Bingo (online)

5.1 CRONACHE DELL'IMMAGINAZIONE (Online)

Scenario 1

Scenario 2

Tecnologia e IT (partner spagnolo Produzione: FFE)

1.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password
Rompigiaccio 1 (in presenza)

2.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password
Introduzione alle basi della sicurezza di Internet (in presenza)

3.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

Presentazione: Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password (in presenza) / (online)

4.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

10

13

13

14

16

19

19

20

20

22

26

29

30

30

31

32

33

34

36

36

37

37

37

39

39

42

42

44

1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Gioco:Due verità e una bugia (in presenza) / (online)	44
Scenario 1	46
Bibliografia	47
Disclaimer	48
Documento digitale	48

Output intellettuale 2: Toolkit "Science for Active Aging" (Scienza per l'invecchiamento attivo)

L'output sarà un kit di strumenti multilingue con linee guida per l'uso diretto da parte di studenti adulti anziani in ambito STEM. Il Toolkit "Science for Active Aging" è stato realizzato attraverso **un processo di co-progettazione tra i ricercatori scientifici che hanno partecipato al progetto pilota internazionale e i formatori delle organizzazioni partner**. Il Toolkit sarà concepito per un pubblico primario di studenti adulti anziani, ma sarà adattabile alle esigenze di ciascun gruppo target in altri settori diversi. Inoltre, il Toolkit sarà testato attraverso un Programma locale implementato in ogni Paese partner, coinvolgendo adulti anziani di età superiore ai 60 anni in pensione.

Struttura:

- I. Contesto - WSEI
- II. Introduzione al quadro generale del progetto - Mine Vaganti ONG
- III. La cornice teorica della scienza e il suo valore - Mine Vaganti ONG
- IV. Scienze (ad es. chimica, fisica, astronomia)
- V. Tecnologia (ad es. materiali, processi, organizzazione della produzione)
- VI. Ingegneria (ad es. edilizia, meccanica, elettrica)
- VII. Matematica (ad es. informatica, matematica, statistica)
- VIII. Scienze naturali (ad es. biologia, medicina, geologia)

Tipo di workshop:

I workshop del toolkit dovrebbero essere elaborati come **sessioni di gruppo (2 workshop per ogni argomento)**.

Per lo sviluppo di ogni sessione si devono considerare i seguenti aspetti: Carico di lavoro, Metodi e Consegna.

Carico di lavoro	Metodi	Consegna
<u>Tipologia delle sessioni:</u> - teorico - pratico <u>Tempi di ogni sessione:</u> - struttura della durata (es. 10 min di introduzione, 40 min di implementazione, 15 min di debriefing).	<u>Metodi verbali:</u> metodo della presentazione orale, metodo della lezione e dell'insegnamento, metodo della scrittura, metodo della conversazione, metodo dell'esposizione di casi, metodo della discussione, metodo del problem solving. <u>Metodi pratici:</u> metodo di lavoro pratico, metodo di apprendimento indipendente, apprendimento in un ambiente online.	<u>Contenuto video:</u> materiale video destinato all'argomento della sessione. <u>Contenuto teorico:</u> materiale di lettura creato per ampliare il contenuto del video. <u>Contenuto pratico:</u> vari esercizi che favoriscono il processo di apprendimento. <u>Contenuto delle conoscenze:</u> brevi quiz; è previsto il caricamento dei compiti completati.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Contesto

In tutto il mondo si vive più a lungo. Oggi la maggior parte delle persone può aspettarsi di vivere fino a sessant'anni e oltre. Si prevede che entro il 2030, 1 persona su 6 nel mondo avrà 60 anni o più. In Giappone il 30% della popolazione ha già più di 60 anni. In questo periodo la quota di popolazione di 60 anni e oltre aumenterà del 40%pp. Si prevede che il numero di persone di 80 anni o più triplicherà tra il 2020 e il 2050 e che due terzi della popolazione mondiale con più di 60 anni vivrà in Paesi a basso e medio reddito (*Ageing and Health, 2022*).

Le condizioni comuni in età avanzata includono molte malattie e perdite. Tuttavia, una vita più lunga porta con sé opportunità, non solo problemi. Gli anni di vita in più offrono la possibilità di dedicarsi a nuove attività, come il proseguimento degli studi, una nuova carriera o una passione a lungo trascurata. Gli anziani possono anche contribuire in molti modi alle loro famiglie e comunità. Tuttavia, la portata di queste opportunità e contributi dipende in larga misura dalla salute, basata sull'attività fisica, mentale e sociale.

Non esiste una persona anziana tipica. Alcuni ottantenni hanno capacità fisiche e mentali simili a quelle di molti trentenni. Altre persone sperimentano un declino significativo delle capacità a età molto più giovani. Una risposta globale di salute pubblica deve affrontare questa ampia gamma di esperienze e bisogni degli anziani. Se gli anziani si prendono cura della propria salute e vivono in un ambiente favorevole, la loro capacità di fare le cose che apprezzano sarà poco diversa da quella di una persona più giovane (*Ageing and Health, 2022*).

La rassegna della letteratura sull'invecchiamento attivo e sui processi che lo supportano indica le direzioni per la comprensione di questo fenomeno e i modi per migliorare la dignità, il comfort e la partecipazione sociale delle persone che invecchiano. Un numero considerevole di lavori si concentra sull'aspetto dell'istruzione e dell'apprendimento nel contesto della partecipazione sociale durante l'invecchiamento, riconoscendo l'importante potenziale di questa dimensione (Boulton-Lewis, 2010).

Una delle soluzioni che possono sostenere la sfida dell'invecchiamento in buona salute è l'idea dell'apprendimento permanente, che ci aiuta in molti modi, tra cui: dandoci la capacità di adattarci al cambiamento; aiutandoci ad acquisire un vantaggio competitivo nel campo della carriera scelta; dando un significato alla vita in ogni fase (Laal & Salamati, 2012). La letteratura empirica esistente suggerisce anche l'importanza dell'inclusione sociale e conferma che può essere promossa migliorando le infrastrutture, ad esempio organizzando gli spazi pubblici di quartieri percorribili a piedi, facilitando la mobilità e alloggi adeguati per persone con diverse esigenze e abilità psicofisiche (Berlinger & Solomon, 2018).

L'apprendimento degli anziani ha anche il potenziale per combattere l'ageismo e l'esclusione sociale (Schmidt-Hertha et al., 2014). Ritardare e/o invertire i processi naturali di invecchiamento cerebrale introducendo esercizi adattivi intensivi, frequenti ed estesi di differenziazione percettiva, attenzione e memoria dovrebbe, secondo il modello della neuroplasticità, migliorare le prestazioni cognitive degli anziani (Dubbels, 2017).

Esistono numerosi programmi che supportano l'attivazione cognitiva utilizzando i cosiddetti serious games. I benefici dei serious games per gli anziani sono stati confermati da numerosi studi, soprattutto



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

per quanto riguarda il miglioramento delle funzioni legate all'orientamento spaziale (Potenza et al., 2020). Vale la pena notare che oggi i giochi sono sempre più sviluppati sulla base di discussioni con gli utenti target, tenendo conto delle loro idee, conoscenze ed esperienze sull'invecchiamento (Olympio & Alvim, 2018). La qualità della vita delle persone che invecchiano dipende dalla salute fisica e mentale e dalle relazioni sociali. Gli aspetti chiave dell'invecchiamento sopra citati sono la base per la risposta del Progetto BRAIN alle sfide della società dell'invecchiamento.

Introduzione

Descrizione del progetto

"BRinging STEM into Active agINg" (BRAIN) è un partenariato strategico della durata di 24 mesi finalizzato alla formazione di ricercatori scientifici in grado di trasmettere conoscenze e competenze scientifiche agli adulti più anziani, coinvolgendoli in un processo di invecchiamento attivo e assumendo un ruolo educativo attivo nei confronti dei loro coetanei e delle altre fasce di popolazione che ne favoriranno l'inclusione sociale.

Obiettivi e finalità del progetto

Gli obiettivi del progetto sono: formare ricercatori scientifici per promuovere le conoscenze e le competenze relative alla scienza e ai suoi campi tra gli adulti anziani; stimolare la cittadinanza attiva degli adulti anziani e la loro partecipazione educativa nel campo della scienza; coinvolgere gli adulti anziani nell'assunzione di un ruolo educativo nei confronti della società, agendo come educatori, conducendo laboratori educativi nelle loro comunità locali volti a contrastare l'esclusione sociale e gli stereotipi che li riguardano; creare metodologie e risultati concreti ed efficienti che possano essere sfruttati a livello transnazionale; adottare un approccio basato sul pensiero sistemico e sulla dinamica dei sistemi come metalinguaggio per promuovere l'attività tra gli anziani.

Gruppi target

- Ricercatori scientifici di età superiore ai 35 anni con almeno 5 anni di esperienza nel settore (Joint Staff);
- Anziani adulti di oltre 60 anni in pensione (Programma locale);
- Fasce di popolazione giovanile (13-17 anni), giovani adulti (18-30 anni), adulti (30-50 anni) e anziani (50+ anni) (Laboratori locali).

Metodologia di attuazione/attività

Il Consorzio dei partner produrrà un Rapporto di Ricerca che conterrà i bisogni formativi dei Ricercatori Scientifici in materia di competenze e metodologie per promuovere la loro conoscenza a persone non appartenenti al loro settore di competenza, i bisogni formativi degli adulti più anziani in materia di apprendimento di materie scientifiche e l'offerta formativa esistente nell'ambito della Citizen Science. Il Rapporto costituirà la base per lo sviluppo del Training Format (TF) "From the Laboratory to the City"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

basato sui moduli NFE, Mentoring, Co-design e Systems Thinking e sarà utilizzato per lo sviluppo del Toolkit IO2 "Science for Active Aging".

La TF sarà testata attraverso un progetto pilota internazionale che coinvolgerà ricercatori scientifici. Il Toolkit sarà testato attraverso un programma locale implementato nei Paesi partner, che sarà condotto da ricercatori e formatori delle organizzazioni partner, coinvolgendo adulti anziani di età superiore ai 60 anni in pensione. In seguito, gli anziani terranno i workshop "Scienza per tutti" implementati in ogni Paese partner con la partecipazione di rappresentanti di ogni fascia di popolazione, in cui replicheranno i laboratori educativi precedentemente appresi. Infine, per rafforzare l'impatto a lungo termine del progetto, il partner del Consorzio svilupperà l'APP di gioco "La scienza nella tua vita" rivolta a un pubblico più ampio di utenti.

Il progetto "BRAIN" prevede di trasmettere un impatto sostanziale e sostenibile: gli adulti anziani coinvolti nel Programma Locale, dopo aver acquisito nuove conoscenze e competenze, agiranno come replicatori dei risultati dell'apprendimento che aumenteranno la loro autostima e favoriranno la loro inclusione sociale nella società, mentre le organizzazioni partner acquisiranno nuove metodologie educative che potranno essere tradotte in altri settori. Inoltre, tutti i risultati prodotti dal progetto hanno un potenziale transnazionale che può essere sfruttato anche al di fuori dei Paesi del Consorzio, ponendo le basi per un impatto prospettico a lungo termine anche dopo la fine del progetto.

Modello

Questo è il modello che è stato compilato da tutti i partner del consorzio con gli scenari relativi a specifici moduli nazionali. Come obiettivo, il modello mira a fornire un quadro standard per l'attuazione delle attività sviluppate nell'ambito dell'IO2 del progetto BRAIN.

TITOLO	
Risultati dell'apprendimento	
Tempistica	
Metodi	
I materiali	
Preparazione	
Contesto	
Procedura	

Scenari del Consorzio

Scienze naturali (produzione partner polacca: Università WSEI)

1.1 Fisiologia della memoria - La base della riserva cognitiva (in presenza)

Fisiologia della memoria - La riserva cognitiva di base (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensione dei processi di memoria • Abilità a sostegno della riserva cognitiva
Tempistica	4 x 45 minuti
Metodi	Quiz Esercizio Lavoro di squadra
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Computer con connessione a Internet e proiettore • Lavagna a fogli mobili e pennarelli, penne/matite • Dispense 1, 2 - "Linee di autobus Mento Claro" e diapositive
Preparazione	Controllare e aggiornare i dettagli nelle dispense 1 e 2.
Contesto	Una stanza o un ambiente all'aperto
Procedura	<p><u>Fase 1.</u> Preparare la stanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparare i luoghi (sedie, tavoli, pennarelli, connessione internet, computer, proiettore, schermo) per il lavoro di gruppo in gruppi di 2-6 persone ciascuno, permettendo a tutti i partecipanti di vedere la lavagna/lo schermo del proiettore. - scrivete il seguente ordine del giorno sulla lavagna o mostrate la diapositiva sul proiettore: <ol style="list-style-type: none"> a) Presentazione (nome, professione e hobby) b) Il gioco delle linee di autobus Mento Claro c) Il backstage - fisiologia della memoria d) Esercizio da ricordare <p><u>Passo 2.</u> Se necessario, presentate il Progetto BRAIN, voi stessi e l'obiettivo e l'agenda della sessione (5 minuti).</p>

- a. Se necessario, chiedete a tutte le persone di presentarsi alle altre persone del gruppo, dando loro circa 1 minuto per conoscersi (10-15 minuti).
- b. Assegnare ai partecipanti un numero 1 o 2: metà dei partecipanti diventa 1 e la seconda metà diventa 2.
- c. Consegnate ai partecipanti numero 1 le Dispense A **Parte 1 (rosse)** e ai partecipanti numero 2 le Dispense A **Parte 2 (blu)**.
- d. Chiedete ai partecipanti numero 1 di lavorare in coppia con i partecipanti numero 2, senza mostrare loro le dispense (5 minuti).

Passo 3.

- . Fate il gioco del Mento Claro (MC) online (individualmente) o dalle dispense (a coppie):
- . Chiedete a tutte le **persone con il numero 1 di imparare** dalle persone con il numero 2 come raggiungere le destinazioni di MC (Mento Claro City) menzionate nel **pieghevole A parte 2 (blu)**.
- a. Calcolo del **punteggio MC Tourist Blue** (15 minuti).
- b. Chiedete a tutte le **persone con il numero 2 di imparare** dalle persone con il numero 1 come raggiungere le destinazioni in MC (Mento Claro City) menzionate nel **volantino A parte 1 (rosso)**.
- c. Calcolo del **punteggio MC Tourist Red** (15 minuti).
- d. Discutere i risultati: successi, sfide, tecniche utilizzate per ricordare.

Passo 4.

- . Presentate le informazioni del Progetto BRAIN online "Fisiologia della memoria" o la presentazione "BRAIN_IO2-3_Games_WSEI_MentoClaroBusLines-Handouts.pptx" (30 minuti).
- a. Presentare 2 tecniche selezionate di memorizzazione.
- b. Discutere nel forum (15 minuti):
 - . se i ricordi sono sempre necessari?
 - a. in quali situazioni abbiamo bisogno di ricordare informazioni sconosciute?
- a. Dividere il gruppo in squadre di 2 - 3 coppie (4-6 persone).
- b. Chiedete ai gruppi di discutere (10 minuti) e di preparare delle lavagne a fogli mobili (20 minuti) con i punti chiave del piano dei membri:
 - . Quali sono i metodi per migliorare la memoria che i partecipanti intendono iniziare a utilizzare dalla prossima settimana e perché?
 - a. Quali sono le fasi di miglioramento della memoria che i partecipanti intendono attuare e in quale giorno del mese prossimo?
 - b. Di chi/cosa hanno bisogno i partecipanti per essere supportati nei loro piani e come?
- a. Presentare e discutere i risultati di 2 - 3 gruppi (5 minuti di presentazione, 5 minuti di discussione).

Registrare (fotografare) i flipchart, pubblicarli nel forum del Progetto BRAIN.

1.2 Fisiologia della memoria - La riserva cognitiva di base (online)

Fisiologia della memoria - La base della riserva cognitiva (online)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensione dei processi di memoria • Abilità a sostegno della riserva cognitiva
Tempistica	4 x 45 minuti
Metodi	Quiz Esercizio Lavoro di squadra
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Computer con connessione a Internet per i partecipanti e il formatore • Ambiente di collaborazione online come Google Workspace / Microsoft 365 / Zoho • Strumento di riunione online con sale, come MS Teams / Google Meet / Zoho Meeting • Strumento di collaborazione online come Miro / Google Jamboard / Microsoft Whiteboard / altri • Link alle dispense 1 e 2 e alle diapositive online (pdf) di "Mento Claro Bus Lines".
Preparazione	Controllare e aggiornare i dettagli nelle dispense online 1 e 2.
Contesto	Un ambiente Internet online
Procedura	<p><u>Fase 1.</u> Preparare lo spazio online: - Preparare lo spazio di lavoro per la collaborazione online (computer, connessione a Internet, elenco dei link alle risorse online BRAIN, password online, sale per il lavoro di gruppo in gruppi di 2-6 persone ciascuno), consentendo a tutti i partecipanti di vedere la lavagna online e lo schermo condiviso. - scrivete il seguente ordine del giorno sulla lavagna o sulla diapositiva online: a) Presentazione online (nome, professione e hobby) b) Il gioco delle linee di autobus Mento Claro (online - pdf) c) Il backstage - fisiologia della memoria (appunti) d) Esercizio da ricordare - Prenotate una riunione in anticipo, inviate ai partecipanti le istruzioni per l'accesso e il funzionamento dell'ambiente e dell'agenda selezionati tramite e-mail, calendario online e comunicatore.</p> <p><u>Fase 2.</u></p>

- . Iniziare la riunione controllando le connessioni con le telecamere, verificare la possibilità di comunicazione bidirezionale voce e video.
- a. Presentate il Progetto BRAIN, se necessario, voi stessi e l'obiettivo e l'agenda della sessione (5 minuti).
- b. Se necessario, chiedete a tutte le persone di presentarsi alle altre persone del gruppo, dando loro circa 1 minuto per conoscersi (10-15 minuti).
- c. Assegnare ai partecipanti un numero 1 o 2: metà dei partecipanti diventa 1 e la seconda metà diventa 2.
- d. Inviare ai partecipanti con numero 1 le Dispense A **Parte 1 (rosse)** e ai partecipanti con numero 2 le Dispense A **Parte 2 (blu)**.
- e. Chiedete ai partecipanti numero 1 di lavorare in coppia con i partecipanti numero 2, senza mostrare loro le dispense (5 minuti in sala pausa).

Fase 3.

- . Fate il gioco del Mento Claro (MC) online (individualmente o in coppia):
- . Chiedete a tutte le **persone con il numero 1** di **imparare** dalle persone con il numero 2 come raggiungere le destinazioni di MC (Mento Claro City) menzionate nel **pieghevole A parte 2 (blu)**.
- a. Calcolo del **punteggio MC Tourist Blue** (15 minuti).
- b. Chiedete a tutte le **persone con il numero 2** di **imparare** dalle persone con il numero 1 come raggiungere le destinazioni in MC (Mento Claro City) menzionate nel **volantino A parte 1 (rosso)**.
- c. Calcolo del **punteggio MC Tourist Red** (15 minuti).
- d. Discutere i risultati: successi, sfide, tecniche utilizzate per ricordare.

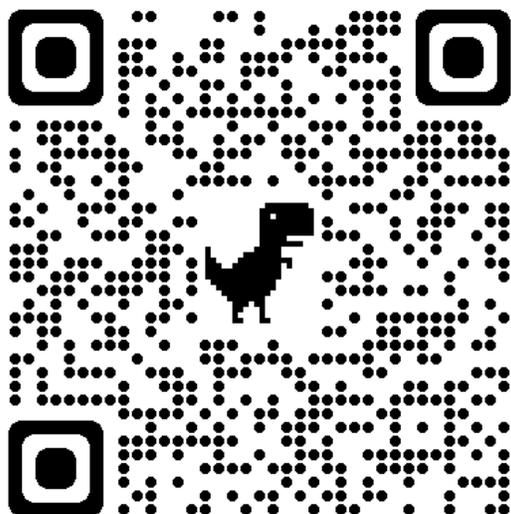
Passo 4.

- . Presentare le informazioni del Progetto BRAIN online "Fisiologia della memoria" "BRAIN_IO2-3_Games_WSEI_MentoClaroBusLines-Handouts.pptx" (30 minuti).
- a. Presentare online 2 tecniche selezionate di memorizzazione.
- b. Discutere nel forum (15 minuti):
 - . se i ricordi sono sempre necessari?
 - a. in quali situazioni abbiamo bisogno di ricordare informazioni sconosciute?
- a. Dividere il gruppo in squadre di 2 - 3 coppie (4-6 persone in una sala relax).
- b. Chiedete ai gruppi di discutere (10 minuti) e preparare appunti su lavagne online (20 minuti) con i punti chiave del piano dei membri:
 - . Quali sono i metodi per migliorare la memoria che i partecipanti intendono iniziare a utilizzare dalla prossima settimana e perché?
 - a. Quali sono le fasi di miglioramento della memoria che i partecipanti intendono attuare e in quale giorno del mese prossimo?
 - b. Di chi/cosa hanno bisogno i partecipanti per essere supportati nei loro piani e come?
- a. Presentare e discutere i risultati di 2 - 3 gruppi (5 minuti di presentazione, 5 minuti di discussione).

Registrare (fare screenshot) i flipchart, pubblicarli nel forum del Progetto BRAIN.

Scenario 1a

Scannerizzate il codice QR per dare un'occhiata all'intera dispensa 1:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Scenario 1b

Scannerizzate il codice QR per visualizzare l'intera dispensa 2:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

2.1 Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (in presenza)

Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere la fisiologia dell'osteoporosi • Competenze a supporto della salute delle ossa e della profilassi dell'osteoporosi
Tempistica	2 x 45 minuti
Metodi	Quiz Esercizio Lavoro di squadra
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Computer con connessione a Internet e proiettore • Lavagna a fogli mobili e pennarelli, penne / matite • Dispense 1 e 2 con l'IPAQ-E e diapositive sull'osteoporosi. • File Excel con la calcolatrice IPAQ-E (formula)
Preparazione	Controllare e aggiornare i dettagli nelle dispense 1 e 2, verificare l'uso della calcolatrice Excel.
Contesto	Una stanza o un ambiente all'aperto
Procedura	<p><u>Fase 1.</u> Preparare la stanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparare i luoghi (sedie, tavoli, pennarelli, connessione internet, computer, proiettore, schermo) per il lavoro di gruppo in gruppi di 2-6 persone ciascuno, permettendo a tutti i partecipanti di vedere la lavagna/lo schermo del proiettore. - Scrivete il seguente ordine del giorno sulla lavagna o mostrate la diapositiva sul proiettore: <ol style="list-style-type: none"> Presentazione (nome, professione e hobby) IPAQ-E - Il questionario internazionale sull'attività fisica per gli anziani Il dietro le quinte - fisiologia delle ossa e osteoporosi Muoviamoci - esercizi per la salute <p><u>Fase 2.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Se necessario, presentate il Progetto BRAIN, voi stessi e l'obiettivo e l'agenda della sessione (5 minuti). a. Se necessario, chiedete a tutte le persone di presentarsi alle altre persone del gruppo, dando loro circa 1 minuto per conoscersi (10-15 minuti). b. Distribuire la dispensa 1 a tutti i partecipanti o chiedere loro di compilare il questionario IPAQ-E online sulla pagina web del Progetto BRAIN.

c. Chiedere ai partecipanti di controllare i loro punteggi IPAQ-E.

Passo 3.

- e. Assegnare ai partecipanti un numero 1 o 2: metà dei partecipanti diventa 1 e la seconda metà diventa 2.
- . Chiedete ai partecipanti con il numero 1 di lavorare in coppia con i partecipanti con il numero 2 e di lavorare con loro:
 - . Confrontare a coppie i risultati del questionario IPAQ-E.
 - a. Discutere con l'altra persona in coppia i propri livelli di attività fisica e le proprie abitudini.
 - b. Raccogliere i risultati (categorie) di ogni persona del gruppo e calcolare la categoria modale del gruppo in Excel. Se necessario, le categorie modali possono essere calcolate separatamente per donne e uomini.
 - c. Presentare un grafico che mostri i risultati del gruppo (solo un grafico, non i risultati individuali!).
 - d. Discutere i risultati: successi, sfide, abitudini quotidiane ed esercizi o attività fisiche domestiche/lavorative che mantengono i partecipanti in salute.

Passo 4.

- g. Presentate le informazioni del Progetto BRAIN online "Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica" o la presentazione nel fascicolo 2 (30 minuti).
- . Presentare 2 esercizi selezionati utilizzati come prevenzione dell'osteoporosi. Selezionare esercizi facili e sicuri. Se necessario, è possibile selezionare un esercizio per le donne e uno per gli uomini.
 - . Invitate tutti i partecipanti a fare uno o due esercizi esemplari.
 - . Discutere nel forum (15 minuti):
 - . se l'attività fisica è sempre necessaria?
 - a. in quali situazioni abbiamo bisogno di allenarci con più forza e quando invece dobbiamo evitare l'attività fisica?
 - . Dividere il gruppo in squadre di 2 - 3 coppie (4-6 persone).
 - . Chiedete ai gruppi di discutere (10 minuti) e di preparare delle lavagne a fogli mobili (20 minuti) con i punti chiave del piano dei membri:
 - . Quali esercizi i partecipanti intendono iniziare a utilizzare dalla prossima settimana e perché?
 - a. Quali passi per migliorare la propria condizione fisica e prevenire l'osteoporosi i partecipanti intendono attuare e quale sarà il loro programma?
 - b. Di chi/cosa hanno bisogno i partecipanti per essere supportati nei loro piani e come?
 - . Presentare e discutere i risultati di 2 - 3 gruppi (5 minuti di presentazione, 5 minuti di discussione).

Registrare (fotografare) i flipchart, pubblicarli nel forum del Progetto BRAIN.

2.2 Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (online)

Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica (online)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere la fisiologia dell'osteoporosi • Competenze a sostegno della salute delle ossa e della profilassi dell'osteoporosi
Tempistica	2 x 45 minuti
Metodi	Quiz Esercizio Lavoro di squadra
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Computer con connessione a Internet per i partecipanti e il formatore • Ambiente di collaborazione online come Google Workspace / Microsoft 365 / Zoho • Strumento di riunione online con sale, come MS Teams / Google Meet / Zoho Meeting • Strumento di collaborazione online come Miro / Google Jamboard / Microsoft Whiteboard / altri • Link alle dispense online 1 e 2 e alle versioni online dell'IPAQ-E e delle diapositive.
Preparazione	Controllare e aggiornare i dettagli nelle dispense 1 e 2, verificare l'uso della calcolatrice Excel.
Contesto	Un ambiente Internet online

Procedura

Fase 1.

Preparare lo spazio online:

- Preparare lo spazio di lavoro per la collaborazione online (computer, connessione a Internet, elenco dei link alle risorse online BRAIN, password online, sale per il lavoro di gruppo in gruppi di 2-6 persone ciascuno), consentendo a tutti i partecipanti di vedere la lavagna online e lo schermo condiviso.

- scrivete il seguente ordine del giorno sulla lavagna o sulla diapositiva online:

- a) Presentazione online (nome, professione e hobby)
- b) IPAQ-E online - Questionario internazionale sull'attività fisica per gli anziani
- c) Il dietro le quinte - fisiologia delle ossa e osteoporosi
- d) Muoviamoci - esercizi per la salute davanti al computer

- Prenotate una riunione in anticipo, inviate ai partecipanti le istruzioni per l'accesso e il funzionamento dell'ambiente e dell'agenda selezionati tramite e-mail, calendario online e comunicatore.

Fase 2.

. Iniziare la riunione controllando le connessioni con le telecamere, verificare la possibilità di comunicazione bidirezionale voce e video.

a. Se necessario, presentate il Progetto BRAIN, voi stessi e l'obiettivo e l'agenda della sessione (5 minuti).

b. Se necessario, chiedete a tutte le persone di presentarsi alle altre persone del gruppo, dando loro circa 1 minuto per conoscersi (10-15 minuti).

c. Inviare a tutti i partecipanti il link alla dispensa 1 o chiedere loro di compilare il questionario IPAQ-E online sulla pagina web del Progetto BRAIN.

d. Chiedere ai partecipanti di controllare i loro punteggi IPAQ-E. Non consentire la discussione dei risultati.

Passo 3.

f. Assegnare ai partecipanti un numero 1 o 2: metà dei partecipanti diventa 1 e la seconda metà diventa 2.

. Chiedete ai partecipanti con il numero 1 di lavorare in coppia con i partecipanti con il numero 2 e di lavorare con loro:

. Confrontare a coppie i risultati del questionario IPAQ-E.

a. Discutere con l'altra persona in coppia i propri livelli di attività fisica e le proprie abitudini.

b. Raccogliere i risultati (categorie) di ogni persona del gruppo e calcolare la categoria modale del gruppo in Excel. Se necessario, le categorie modali possono essere calcolate separatamente per donne e uomini.

c. Presentare un grafico che mostri i risultati del gruppo (solo un grafico, non i risultati individuali!).

d. Discutere i risultati nel forum: successi, sfide, abitudini quotidiane ed esercizi o attività fisiche domestiche/lavorative che mantengono i partecipanti in salute.

Passo 4.

h. Presentate le informazioni del Progetto BRAIN online "Fisiologia dell'osteoporosi e attività fisica" o la presentazione nel fascicolo 2 (30 minuti).

. Presentare 2 esercizi selezionati utilizzati come prevenzione dell'osteoporosi.

Selezionare esercizi facili e sicuri. Se necessario, è possibile selezionare un esercizio per le donne e uno per gli uomini.

. Invitate tutti i partecipanti a fare uno o due esercizi esemplari.

. Discutere nel forum (15 minuti):

. se l'attività fisica è sempre necessaria?

a. in quali situazioni abbiamo bisogno di allenarci con più forza e quando invece dobbiamo evitare l'attività fisica?

. Dividere il gruppo in squadre di 2 - 3 coppie (4-6 persone).

. Chiedete ai gruppi di discutere (10 minuti) e di preparare delle lavagne a fogli mobili (20 minuti) con i punti chiave del piano dei membri:

. Quali esercizi i partecipanti intendono iniziare a utilizzare dalla prossima settimana e perché?

a. Quali passi per migliorare la propria condizione fisica e prevenire l'osteoporosi i partecipanti intendono attuare e quale sarà il loro programma?

b. Di chi/cosa hanno bisogno i partecipanti per essere supportati nei loro piani e come?

. Presentare e discutere i risultati di 2 - 3 gruppi (5 minuti di presentazione, 5 minuti di discussione).

Registrare (fare screenshot) i flipchart, pubblicarli nel forum del Progetto BRAIN.

Scenario 2a

Scannerizzate il codice QR per vedere l'intera dispensa 1:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Scenario 2b

Scannerizzate il codice QR per visualizzare l'intera dispensa 2:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Biologia, chimica e medicina (produzione italiana partner: MVNGO)

1.1 Dare potere agli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (In-Presenza)

Dare potere agli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (In-Presenza)	
Risultati dell'apprendimento	<p>In questo gioco di ruolo, gli educatori dimostreranno che le conoscenze di biologia, chimica e medicina possono essere utili per comprendere la realtà. In particolare, possono mostrare come un virus si diffonde tra le persone e indurre una riflessione sull'importanza della vaccinazione. I partecipanti potranno così acquisire la consapevolezza di quanto segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • come si diffonde un virus; • come i vaccini possono fermarlo; • come funziona l'immunità. <p>Inoltre, possono aumentare le loro conoscenze in biologia, virologia e medicina.</p>
Tempistica	80 minuti
Metodi	<p>Metodi verbali (discussione di gruppo, brainstorming/debriefing) Metodi pratici (metodo di lavoro pratico, gioco di ruolo)</p>
I materiali	<p>Consiglio di amministrazione Carta e penne</p>
Preparazione	<p>Preparare documenti con tre ruoli:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paziente 0 2. Persona non vaccinata 3. Persona vaccinata <p>Si inizia con una bassa percentuale di persone vaccinate, poi si può aumentare il numero.</p>
Contesto	In una stanza o in un ambiente all'aperto
Procedura	<p>INTRODUZIONE - 15 minuti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fate un'introduzione all'argomento di questo laboratorio e stimolate un breve dibattito: dite che state per vedere come funziona un virus e chiedete: "Sapete cos'è un virus?" e aspettate le risposte. Scrivete alcune parole chiave su una lavagna. Dopodiché, spiegate brevemente cos'è: per esempio, potete dire che è un organismo molto piccolo che può vivere e riprodursi solo all'interno di un'altra cellula vivente. La cellula che il virus invade si chiama cellula ospite. Il virus in pratica trasforma la cellula in una fabbrica per produrre altri virus che poi invadono altre cellule. Nella maggior parte dei casi il corpo umano è in grado di combattere il virus e qualsiasi trattamento medico ha lo scopo di alleviare i sintomi del virus piuttosto che distruggerlo, ma per le infezioni più gravi si possono usare farmaci chiamati antivirali.

2. Spiegate brevemente ai partecipanti cosa faranno (controllate la seguente sezione "implementazione")
3. Chiedete se ci sono domande o dubbi e rispondete.

ATTUAZIONE - 45 minuti:

1. Lasciate che i partecipanti scelgano a caso da una scatola il loro ruolo senza leggerlo. Chiedete ai partecipanti di stringere la mano a 3 persone e di scrivere i loro nomi.
2. Una volta terminato, dite ai partecipanti di leggere il loro ruolo. Chiedete chi era il paziente 0 e iniziate a ricostruire come si è diffuso il virus. Ripetete il primo passo un paio di volte e scrivete il numero di persone che si sono infettate; a ogni giro fate un confronto con come si sarebbe evoluta la stessa situazione se le persone vaccinate non fossero state vaccinate.
3. Assegnate nuovamente i ruoli, ma questa volta aumentate il numero di persone vaccinate. Ripetere le FASI 1 E 2.
4. Ripetere la FASE 3 con altre persone vaccinate.

DEBRIFIENG - 20 minuti

Unite i partecipanti in plenaria per discutere l'esercizio e riflettere su ciò che hanno fatto e su ciò che hanno imparato da esso. Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Cosa avete imparato sui virus in questo esercizio?
- Ritieni che i vaccini siano importanti? Perché?
- Quante persone vaccinate sono necessarie per impedire la diffusione del virus?
- Cosa si può fare se non c'è un vaccino? (Non "stringere la mano": allontanamento sociale)
- Riesci a pensare a virus quotidiani che sono stati fermati dalle vaccinazioni o dall'allontanamento sociale? Esempi:
 - Vaiolo
 - Peste bovina
 - Poliomielite
 - Tetano
 - Parotite
- Sicuramente la conversazione sarà incentrata anche sulla pandemia di covirus. Chiedete ai partecipanti qual è la loro esperienza in merito. Ad esempio, potete chiedere:
 - Come avete vissuto/state vivendo la pandemia?
 - Avete paura di questo? Se no, perché?
 - Cosa ne pensate dei problemi del vaccino? Siete vaccinati? Se no, perché?
 - Come evolverà la situazione, secondo lei?

1.2 Responsabilizzare gli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (Online)

Responsabilizzare gli anziani attraverso una sana alfabetizzazione (Online)	
Risultati dell'apprendimento	I partecipanti approfondiranno le loro conoscenze sui farmaci e su come utilizzarli in modo corretto. Inoltre, saranno più consapevoli degli effetti che possono avere sulla loro vita, soprattutto in alcuni casi.
Tempistica	90 minuti
Metodi	Metodi verbali: metodo di lezione e di insegnamento, metodo di discussione. Metodi pratici: metodo di apprendimento indipendente, apprendimento in un ambiente online.
I materiali	Connessione a Internet, computer portatili/tablet/cellulari, piattaforma per riunioni
Preparazione	<p>In questa attività è previsto un gioco di ruolo medico. In particolare, dovete dividere i partecipanti in 2 gruppi. Assegnare loro i seguenti ruoli: team di medici, infermieri e pazienti. Ai 2 pazienti, inoltre, assegnate una malattia:</p> <p>1. Paziente 1: diabete di tipo 2</p> <p>Che cos'è il diabete? Il diabete descrive una condizione in cui l'organismo non è in grado di utilizzare correttamente i carboidrati presenti negli alimenti perché il pancreas non produce abbastanza insulina, o l'insulina prodotta è inefficace, o una combinazione di entrambi. L'insulina è l'ormone che aiuta il glucosio (zucchero) proveniente dalla digestione dei carboidrati presenti negli alimenti a spostarsi nelle cellule dell'organismo, dove viene utilizzato per produrre energia. Quando l'insulina non è presente o è inefficace, il glucosio si accumula nel sangue. Questo perché l'insulina è la chiave che apre la porta delle cellule dell'organismo. Una volta aperta la porta, il glucosio può entrare e viene utilizzato come combustibile energetico per lavorare, giocare e vivere in generale la nostra vita.</p> <p>Se nell'organismo non è presente l'insulina, come nel diabete di tipo 1, non c'è la chiave per aprire la porta e il glucosio rimane nel sangue.</p> <p>Quando l'insulina non è sufficiente e le porte delle cellule si aprono solo parzialmente, oppure quando c'è molta insulina ma la serratura non funziona correttamente (a volte si parla di resistenza all'insulina), si parla di diabete di tipo 2.</p> <p>Poiché il glucosio in eccesso rimane nel sangue e non viene utilizzato come combustibile per l'energia, le persone con diabete non trattato si sentono spesso molto stanche, emettono grandi quantità di urina e hanno molta sete. Poiché le persone con diabete hanno problemi con l'insulina, è necessario che prendano provvedimenti per creare insulina o per aiutare l'insulina che stanno producendo a funzionare meglio. Questo può essere fatto attraverso uno stile di vita sano e un trattamento. Seguendo un piano di trattamento, che comprende una dieta sana e un'attività fisica regolare, le persone con diabete possono controllare la quantità di glucosio nel sangue e condurre una vita sana.</p> <p>Farmaci per il diabete: La maggior parte delle persone con diabete di tipo 2 utilizza farmaci diversi dalle iniezioni di insulina. Le persone affette da diabete di tipo 2 utilizzano farmaci per aiutare i livelli di glucosio nel sangue a rimanere nell'intervallo di riferimento. Se il corpo produce insulina e l'insulina non abbassa abbastanza i livelli di</p>

	<p>glucosio nel sangue, potrebbe essere necessario assumere uno o più farmaci. I farmaci per il diabete sono disponibili sotto forma di pillole e di punture. Alcune persone assumono i farmaci per il diabete una volta al giorno, altre più spesso.</p> <p>0. Paziente 2: ipertensione</p> <p>Che cos'è l'ipertensione? L'ipertensione è un altro nome per indicare l'alta pressione sanguigna. Può portare a gravi complicazioni di salute e aumentare il rischio di malattie cardiache, ictus e talvolta di morte. La pressione sanguigna è la forza che il sangue esercita contro le pareti dei vasi sanguigni. Questa pressione dipende dalla resistenza dei vasi sanguigni e dall'intensità del lavoro del cuore.</p> <p>Quasi la metà degli adulti soffre di pressione alta, ma molti non sanno di averla. L'ipertensione è un fattore di rischio primario per le malattie cardiovascolari, tra cui ictus, infarto, insufficienza cardiaca e aneurisma. La gestione della pressione arteriosa è fondamentale per preservare la salute e ridurre il rischio di queste condizioni pericolose. Farmaci per l'ipertensione: Per trattare l'ipertensione si possono usare farmaci specifici. All'inizio i medici raccomandano spesso una dose bassa. I farmaci antipertensivi hanno di solito solo effetti collaterali minori. Alla fine, le persone con ipertensione possono avere bisogno di combinare due o più farmaci per gestire la pressione sanguigna. I farmaci per l'ipertensione comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● diuretici, tra cui tiazidi, clortalidone e indapamide ● beta-bloccanti e alfa-bloccanti ● bloccanti del canale del calcio ● agonisti centrali ● inibitore adrenergico periferico ● vasodilatatori ● inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE) ● bloccanti dei recettori dell'angiotensina ● La scelta del farmaco dipende dall'individuo e da eventuali condizioni mediche sottostanti. <p>Chi assume farmaci antipertensivi deve leggere attentamente le etichette dei farmaci da banco (OTC) che eventualmente assume, come i decongestionanti. Questi farmaci da banco possono interagire con i farmaci che stanno assumendo per abbassare la pressione sanguigna.</p> <p>Preparate un word/pdf con queste informazioni e condividetele con i pazienti dei gruppi prima del lavoro di gruppo. Sarà utile ai partecipanti per comprendere la loro malattia e comunicarla adeguatamente durante il gioco.</p>
Contesto	In linea

Procedura

INTRODUZIONE - 5 minuti

Spiegate ai partecipanti cosa faranno. Inizialmente, verrà fornita una panoramica generale sui farmaci; poi, alcuni consigli per gestirli al meglio. In un terzo momento, il workshop proseguirà con un quiz. Infine, i partecipanti saranno divisi in due gruppi per un gioco di ruolo medico durante il quale fingeranno di essere medici, infermieri e pazienti. Chiedete se ci sono domande o dubbi e rispondete se necessario.

ATTUAZIONE - 20 minuti

Iniziare la presentazione, seguendo le diapositive:

1. Cosa sono i farmaci?

- Come sono composti i farmaci?
- Forme di medicinali
- Tipi di farmaci

Chiedete ai partecipanti se qualcuno di loro assume farmaci, che tipo di farmaci e se vogliono condividere con il gruppo le loro esperienze personali.

2. CONSIGLI: Come usare i farmaci in modo più sicuro

- Conoscere i farmaci
- Prendete le vostre medicine
- Tenete al sicuro i vostri farmaci
- Quando si è in ospedale
- Altri suggerimenti

QUIZ - 15 minuti

Guidare il gruppo a fare il quiz tutti insieme. Se necessario, commentate le risposte o stimolate un dibattito.

Seguono le risposte giuste: 1 - B; 2 - D; 3 - C; 4 - B; 5 - B; 6 - D; 7 - A; 8 - A

LAVORO DI SQUADRA - 40 minuti

Questa attività si baserà su quanto emerso in precedenza, ovvero tutti i contenuti potranno essere applicati durante la successiva attività di role-play.

Spiegate ai partecipanti che li dividerete in due squadre per un'attività durante la quale dovranno fingere di essere in ospedale. Assegnate a ciascun membro i seguenti ruoli:

- Equipe medica, ovvero medici e infermieri (il numero di medici e infermieri dipende da quante persone fanno parte dell'equipe)
- un paziente. Ai 2 pazienti, inoltre, assegnare una malattia: diabete di tipo 2, ipertensione (vedi sessione "preparazione").

Dividete i gruppi in stanze virtuali e lasciateli lavorare.

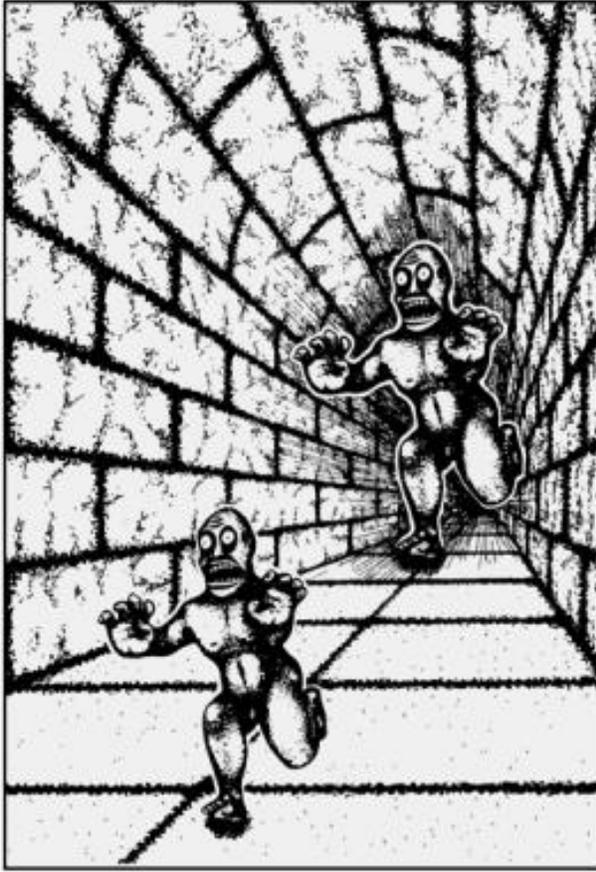
Entrate in ogni stanza e condividete con i pazienti il documento che avete preparato prima e dite loro di leggerlo per capire in che cosa consiste esattamente la malattia e dite loro di pensare a quale potrebbe essere il modo giusto per comunicarlo al team medico. Infatti, il paziente deve leggere il documento e fingere di essere malato; deve andare in ospedale per ricevere delle cure. Deve comunicare le sue condizioni di salute all'équipe medica per consentirle di fornire la cura migliore. In particolare, i pazienti di ciascun gruppo devono:

- dire quale malattia ha
- come lo tratta

	<ul style="list-style-type: none"> ● che tipo di sintomi ha (può inventare; per esempio, può avere un forte mal di testa o sentire qualcosa di strano sul petto) ● se ha già avuto un episodio simile <p>L'équipe medica (medici e infermieri), invece, deve chiedere e prendere nota:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sintomi ● malattia precedente ● farmaci assunti e frequenza ● allergie possedute ● effetti insoliti dei farmaci ● episodi simili registrati <p>In seguito, forniscono al paziente prescrizioni e consigli su come curare il problema.</p> <p>Durante l'esercizio, il paziente prende nota di come il personale medico comunica con lui, se si è sentito rassicurato, se medici e infermieri sono apparsi convincenti nel prescrivere la cura, se si è sentito ascoltato e se pensa che la cura prescritta sia quella giusta per lui e se pensa di aver espresso bene le sue necessità. Il personale medico, dall'altra parte, scrive se ritiene che il problema sia stato spiegato bene e se pensa che il paziente seguirà le sue istruzioni. Queste due parti si confronteranno poi all'interno della stanza virtuale e discuteranno sugli approcci reciproci, su ciò che avrebbero fatto o detto in modo diverso, se ritengono che la comunicazione reciproca sia stata efficace o se sono d'accordo con il piano di cura elaborato.</p> <p>Dopodiché, i gruppi si sposteranno di nuovo nella sala comune, dove spiegheranno, a turno, ciò che è stato fatto nella sala separata. Alla fine della spiegazione, chi vuole può dare il proprio feedback, un'opinione. Il formatore può anche incoraggiare le persone a parlare delle loro esperienze personali in ospedale, di cosa è successo, di come sono stati trattati, se il trattamento prescritto è stato efficace e così via.</p> <p>DEBRIEFING - 10 minuti Il formatore può stimolare una riflessione nei partecipanti, chiedendo qualcosa di simile:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cosa avete capito da questa sezione? ● pensa di aver usato bene le medicine durante la sua vita o a volte ne ha abusato? ● volete condividere la vostra opinione generale su questo workshop? <p>SUGGERIMENTI: potete creare più gruppi, squadre più piccole, dando loro la stessa malattia per vedere come ognuno si approccia allo stesso problema o a nuove malattie.</p>
--	--

2.1 Workshop sul metodo scientifico (in presenza)

Workshop sul metodo scientifico (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	I partecipanti sperimenteranno che i loro occhi non sono sempre corretti attraverso l'esame di due illusioni ottiche e rifletteranno sull'importanza dell'uso di alcune scienze (matematica,

	fisica...) per comprendere la realtà e su come le fake news o la percezione umana possano influenzare negativamente le loro conoscenze.
Tempistica	60 minuti
Metodi	Metodi verbali (discussione di gruppo, metodo del problem solving) Metodi pratici (metodo di lavoro pratico, metodo di apprendimento indipendente)
I materiali	<p>1. Stampa delle seguenti immagini di illusione ottica:</p> <p>FIG. A</p> 

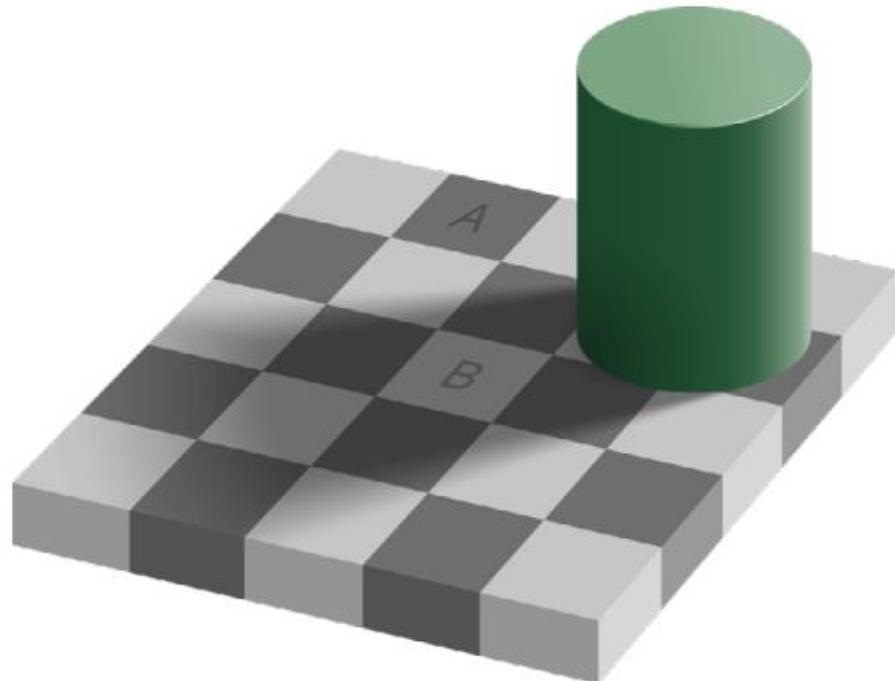


FIG. B

- 0. Un righello
- 0. Carta
- 0. Penne o matite
- 0. Gomme

Preparazione Stampate una delle illusioni ottiche per ogni gruppo.

Contesto In una stanza o in un ambiente all'aperto

Procedura
ATTUAZIONE - 45 minuti

1. Dividete i partecipanti in gruppi di 4-5 e date a ciascun gruppo la prima illusione ottica (FIG. A) capovolta, in modo che i partecipanti non possano vedere bene l'immagine.
2. Chiedete ai partecipanti di girare la pagina e di guardare la FIG. A. Dite ai partecipanti che possono solo guardare l'immagine, non possono toccare la carta (quindi non hanno nessuno strumento di confronto). Chiedete loro di alzare la mano se pensano che il mostro sul retro sia più piccolo di quello sul davanti. Poi chiedete ai partecipanti di alzare la mano se pensano che il mostro sul retro sia più grande di quello sul davanti. Infine, chiedete di alzare la mano se pensano che i due mostri siano della stessa dimensione. Avviate una discussione con loro per trovare una soluzione che consenta di verificare le loro opinioni/raggiungere un accordo comune (come ad esempio l'utilizzo di uno strumento comune per il confronto - un righello, ad esempio).

3. Lasciate che i partecipanti misurino i mostri con uno strumento e ripetete le domande della fase 2. Se c'è ancora disaccordo, lasciate che discutano sulla base delle loro misurazioni fino a raggiungere un accordo. Se c'è ancora un disaccordo, fateli discutere sulla base delle loro misure fino a raggiungere un accordo.
4. Date ai partecipanti la seconda illusione ottica (FIG. B) e chiedete loro di capire quale quadrato tra "A" e "B" è più scuro. Dite loro che devono presentare una misurazione a sostegno della loro teoria. Date loro qualche minuto per trovare un modo per confrontare i due quadrati. Chiedete poi di alzare la mano a chi pensa che il quadrato "A" sia più scuro, a chi pensa che "A" sia più chiaro e a chi pensa che siano uguali. Se c'è un disaccordo, lasciate che discutano in base alle loro misure fino a raggiungere un accordo.
5. Lasciate che i partecipanti provino a creare le proprie illusioni ottiche. A tale scopo, potete dare ai partecipanti un modello di tunnel o chiedere loro di disegnarlo da soli e di disegnare il proprio "mostro". Invitateli poi a mostrare la loro creazione e a chiedersi a vicenda quale sia il mostro più grande.

DEBRIEFING - 15 minuti

Riunite i partecipanti in plenaria per discutere l'esercizio e riflettere su ciò che hanno fatto e su ciò che hanno imparato da esso. Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

- La percezione umana è affidabile?
- Qual è stata la chiave per raggiungere un accordo?
- Perché il metodo scientifico è così importante?
- Che tipo di scienze sono coinvolte nell'esercizio appena concluso e come le avete applicate?

Esempi:

- Fisica
- Biologia
- Matematica
- Geometria
- Vi vengono in mente esempi di vita quotidiana in cui la nostra percezione non è affidabile? Esempi:
 - Testimoni
 - Forse? Quando vedete qualcuno per strada e pensate che si stia allontanando da voi, ma in realtà sta venendo verso di voi?
 - Vi viene in mente un esempio di vita reale in cui avete raggiunto un accordo utilizzando un metodo scientifico?

Esempio: Qualcuno vi dice che è più alto di voi, ma voi credete di essere più alti. Quindi misurate entrambi la vostra altezza e convincete il vostro coetaneo che in effetti siete più alti.

Scenario 1

Scannerizzare il codice QR per visualizzare l'intera dispensa:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Ingegneria (produzione partner bulgara: Horizont Proconsult)

1.1 Sfida della goccia d'uovo (in presenza)

Sfida della goccia d'uovo (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendere i principi fisici di base, come la gravità, la forza e l'impatto. 2. Sviluppare la creatività e le capacità di pensiero critico per progettare e modificare i mezzi di sbarco. 3. Migliorare le capacità di problem solving e di lavoro di squadra lavorando in modo collaborativo e iterativo.
Tempistica	Il tempo esatto dipenderà dalla complessità dei progetti e dal numero di iterazioni e test effettuati. Tuttavia, con una chiara comprensione dei requisiti della sfida e un approccio mirato, i partecipanti possono progettare, costruire e testare il proprio mezzo di atterraggio in tempi relativamente brevi.
Metodi	La sfida della goccia d'uovo segue il ciclo di progettazione ingegneristica, che prevede la definizione del problema, il brainstorming e la progettazione di soluzioni, la costruzione di prototipi, la sperimentazione e il perfezionamento del progetto. La sfida richiede creatività, pensiero critico, capacità di risolvere i problemi e di lavorare in gruppo.
I materiali	<p>Uovo crudo o altro carico utile da proteggere Contenitore, come un tubo di cartone, una tazza, una scatola, ecc. Materiali di protezione esterni, come palloncini, elastici, bastoncini, cannuce, ecc. Imbottitura interna, come tessuto, materiali da imballaggio, carta, ecc. Penna o matita Paper Forbici</p>
Preparazione	Per prepararsi alla sfida di lancio dell'uovo, i partecipanti dovranno raccogliere i materiali necessari, tra cui un uovo crudo o un altro carico utile, contenitori, imbottiture interne, protezioni esterne, penne o matite, carta, nastro adesivo e forbici. I partecipanti devono anche familiarizzare con il ciclo di progettazione ingegneristica e con i principi di base della gravità e della forza.
Contesto	La sfida della goccia d'uovo è un'attività pratica che può essere utilizzata per insegnare concetti di fisica e ingegneria, oltre che per sviluppare il lavoro di squadra e la capacità di risolvere i problemi.

Procedura	<p>Definire il problema e i vincoli, come l'altezza della caduta e i materiali consentiti.</p> <p>Fare un brainstorming e schizzare i potenziali progetti per il mezzo di sbarco, considerando fattori come il peso, la stabilità e l'assorbimento degli impatti.</p> <p>Selezionare il progetto migliore e raccogliere i materiali necessari.</p> <p>Costruire il mezzo da sbarco, incorporando l'imbottitura interna e la protezione esterna.</p> <p>Testare il mezzo di atterraggio facendolo cadere dall'altezza prevista.</p> <p>Valutare il successo del progetto esaminando l'uovo alla ricerca di crepe e apportando le modifiche necessarie.</p> <p>Ripetere il processo di verifica e affinamento fino a raggiungere il risultato desiderato.</p>
------------------	---

2.1 Sfida delle barche di paglia (in presenza)

Sfida delle barche di paglia (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	Completando questa sfida, i partecipanti faranno esperienza pratica con la progettazione ingegneristica, la risoluzione di problemi e i principi di base del galleggiamento. Inoltre, svilupperanno la motricità fine e le capacità di ragionamento spaziale.
Tempistica	Questa attività può essere completata in circa un'ora, a seconda dell'età e del livello di abilità dei partecipanti.
Metodi	I partecipanti useranno cannuce di plastica e nastro da imballaggio per costruire una barca che possa contenere caramelle, monete o biglie senza affondare. Verranno testati i loro progetti mettendo la barca in una bacinella d'acqua e osservando se galleggia o affonda.
I materiali	<p>Cannuce di plastica</p> <p>Nastro da imballaggio</p> <p>Forbici</p> <p>Ciotola d'acqua</p> <p>Caramelle, monete, biglie, ecc.</p>
Preparazione	Il materiale necessario per questa attività comprende cannuce di plastica, nastro da imballaggio, forbici, una ciotola d'acqua e piccoli oggetti da usare come carico. Il facilitatore deve assicurarsi che tutti i partecipanti abbiano spazio e materiali sufficienti per completare la sfida.
Contesto	Questa attività è un modo divertente e coinvolgente per introdurre i principi di base della galleggiabilità e dell'ingegneria. Può essere utilizzata in classe, nel doposcuola o in campeggio per insegnare i concetti STEM e promuovere la capacità di risolvere i problemi.
Procedura	I partecipanti seguiranno un processo passo dopo passo per costruire le loro barche, testare i loro progetti e iterare le loro creazioni per migliorare le prestazioni. Il facilitatore può incoraggiare la discussione e la riflessione sul processo di progettazione e sui principi di galleggiamento.

3.1 Rifiuti tossici (in presenza)

Rifiuti tossici (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	Capacità di lavorare in gruppo, capacità di risolvere i problemi, capacità di leadership, capacità di comunicazione, pensiero strategico e pianificazione. I partecipanti impareranno anche l'importanza di seguire le regole e le linee guida, nonché le conseguenze di una mancata osservanza. Questa attività può essere utilizzata per promuovere una cultura di collaborazione, fiducia e sostegno reciproco all'interno del team.
Tempistica	<p>Tempi: 35-55 minuti</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuti per il briefing e l'allestimento • 5 minuti per la discussione e la pianificazione del gruppo • 15-30 minuti per il completamento del compito • 10 minuti per la revisione e il debriefing della sfida.
Metodi	<p>Il metodo principale utilizzato in questa attività di team building è l'apprendimento esperienziale. Ai partecipanti viene presentato uno scenario simulato in cui devono lavorare insieme per risolvere un problema e raggiungere un obiettivo comune. Attraverso questa esperienza, i partecipanti sono in grado di identificare e sviluppare le loro capacità di lavoro di squadra, di risoluzione dei problemi e di leadership. Sono inoltre in grado di imparare dai propri errori e successi e di applicare queste lezioni a situazioni future.</p> <p>L'uso di un cerchio di corde e di un secchio per rifiuti tossici fornisce un modo tangibile e coinvolgente per sfidare le capacità di problem solving dei partecipanti. Le risorse limitate e le potenziali conseguenze di un fallimento aggiungono un elemento di eccitazione e urgenza all'attività.</p> <p>Inoltre, l'attività può essere modificata con l'uso di bende o penalità per chi entra nella zona di radiazione, il che aggiunge un ulteriore livello di sfida e aiuta a rafforzare l'importanza della comunicazione e del seguire le istruzioni.</p> <p>Nel complesso, questa attività utilizza una varietà di metodi per creare un'esperienza di apprendimento divertente e coinvolgente per i partecipanti.</p>
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • 1 secchio per rifiuti tossici (1 secchio grande) • 1 x corda per la zona di irradiazione • 2 corde della stessa lunghezza da utilizzare per trasportare il secchio dei rifiuti. • 1 x piattaforma rialzata (si può usare il sedile di uno sgabello per posizionare il secchio dei rifiuti) • 6 palline da tennis o acqua (per rappresentare i rifiuti tossici) • Bende (facoltative)

Preparazione	<p>Procuratevi il materiale necessario: secchio per rifiuti tossici, corde, piattaforma e palline da tennis o acqua.</p> <p>Preparate la zona di irradiazione usando una delle corde per creare un cerchio di 8-10 piedi di diametro.</p> <p>Posizionare la piattaforma al centro della zona di irradiazione.</p> <p>Riempire il secchio con palline da tennis o acqua e posizionarlo sulla piattaforma.</p> <p>Posizionare le due corde rimanenti al di fuori della zona di irradiazione.</p> <p>Facoltativo: bendare i partecipanti.</p>
Contesto	<p>Si tratta di una sfida di team building progettata per evidenziare l'importanza del lavoro di squadra, della risoluzione dei problemi e della leadership. L'obiettivo è trasportare un secchio di rifiuti tossici dalla zona delle radiazioni alla zona sicura senza rovesciarne il contenuto.</p>
Procedura	<p>Il gruppo ha il compito di trasportare un secchio di "Rifiuti tossici" da una zona con radiazioni a una zona sicura utilizzando solo 2 corde e una piattaforma rialzata. I rifiuti tossici possono essere rappresentati da acqua o palline da tennis. La zona delle radiazioni è creata con un cerchio di corde e la squadra deve evitare di entrarvi per evitare di ferirsi o morire. Il gruppo ha 20 minuti per completare il compito e deve dedicare 5 minuti alla discussione e alla pianificazione prima di tentare di recuperare il secchio.</p>

4.1 Gioco del Bingo (online)

Gioco del Bingo (online)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ● Miglioramento della memoria ● Miglioramento della funzione cognitiva ● Diminuzione del rischio di malattie mentali ● Recupero accelerato ● Miglioramento della coordinazione e dei riflessi ● Maggiore comfort con la tecnologia e le esperienze virtuali ● Socializzazione e nuove amicizie.
Tempistica	<p>Ogni partita può durare dai 30 ai 60 minuti.</p>
Metodi	<p>Il bingo è un gioco molto popolare tra gli anziani e offre diversi benefici, come il richiamo della memoria, il miglioramento delle funzioni cognitive e il potenziamento della coordinazione e dei riflessi. Giocare a bingo può anche ridurre il rischio di malattie mentali e accelerare il recupero. Si tratta quindi di un'attività ideale per gli anziani.</p>
I materiali	<p>Per impostare il gioco del bingo online sono necessari alcuni elementi. Innanzitutto, è necessario un dispositivo con fotocamera e microfono, come un computer portatile o un tablet. In secondo luogo, è necessario un modo per chiamare i numeri. Potete usare un set da bingo fisico o un generatore di numeri online come Bingo Maker. In terzo luogo, è necessario un modo per comunicare con i giocatori. Questo può avvenire attraverso una piattaforma di live stream come Zoom o Google Meet, o attraverso una piattaforma di hosting di bingo specializzata come Let's Play Bingo".</p>

Preparazione	Per organizzare una partita di bingo online per adulti anziani, dovrete scegliere una piattaforma di live stream facile da usare per gli anziani. Avrete anche bisogno di carte da bingo o di un generatore di carte da bingo virtuali e di un modo per visualizzare i numeri chiamati.
Contesto	Il bingo online è un ottimo modo per coinvolgere gli anziani che non possono partecipare agli eventi di bingo di persona. Offre un modo per socializzare, divertirsi e mantenere le funzioni cognitive.
Procedura	Per iniziare a giocare a bingo online, è necessario scegliere una piattaforma di facile utilizzo per gli anziani. Quindi, create o procuratevi delle cartelle da bingo e un modo per visualizzare i numeri chiamati. È possibile utilizzare un set da bingo fisico o un lettore di bingo online gratuito. Assicuratevi che la qualità audio e video sia sufficiente e tenete conto di eventuali problemi audio o visivi dei giocatori. Infine, stabilite le regole e le procedure del gioco, come ad esempio le modalità di chiamata dei numeri e la determinazione del vincitore.

5.1 CRONACHE DELL'IMMAGINAZIONE (online)

CRONACHE DELL'IMMAGINAZIONE (online)	
Risultati dell'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisce la creatività e l'immaginazione. • Migliora le capacità di narrazione e comunicazione. • Incoraggia il lavoro di squadra e la collaborazione. • Promuove il pensiero fuori dagli schemi. • Aumenta il morale e lo spirito di squadra.
Tempistica	Il gioco della "Spugna eccitante" può essere condotto in circa 30 minuti, a seconda delle dimensioni del team e del tempo assegnato a ciascun partecipante per condividere la propria storia.
Metodi	Il gioco si basa sulla partecipazione attiva di ogni membro della squadra, che sceglie un oggetto e usa la propria immaginazione per raccontare una storia emozionante su di esso.
I materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivi connessi a Internet per ogni partecipante. • Oggetti a portata di mano di ciascuno da utilizzare durante il gioco.
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Assicuratevi che tutti i partecipanti abbiano accesso a dispositivi connessi a Internet. • Chiedete a ogni membro della squadra di avere un oggetto a portata di mano prima di iniziare il gioco.
Contesto	Il gioco "Exciting Sponge" può essere utilizzato in vari contesti, come riunioni di team, sessioni di formazione, eventi virtuali o qualsiasi occasione in cui si desidera promuovere la creatività e il lavoro di squadra in modo divertente.



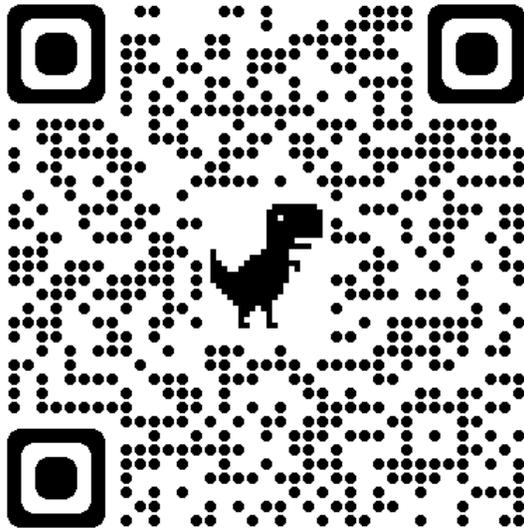
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Procedura

- Spiegare le regole del gioco a tutti i partecipanti.
- Chiedete a ciascuno di scegliere un oggetto a portata di mano.
- Ogni partecipante deve inventare e condividere una storia emozionante sul proprio oggetto, esagerandone le caratteristiche e aggiungendo dettagli ridicoli.
- Incoraggiate gli altri membri del team ad ascoltare con attenzione e a mostrare entusiasmo durante ogni storia.
- Dopo che tutti hanno condiviso le loro storie, si può procedere a una votazione informale per determinare la storia più divertente o creativa.

Scenario 1

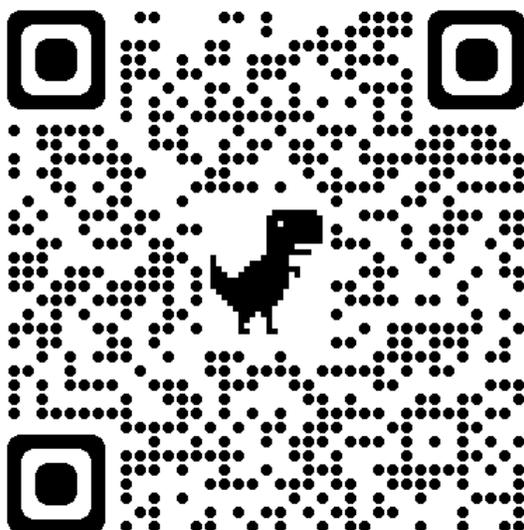
Scannerizzare il codice QR per visualizzare l'intera dispensa:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Scenario 2

Scannerizzare il codice QR per visualizzare l'intera dispensa:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Tecnologia e IT (partner spagnolo Produzione: FFE)

1.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

Rompighiaccio 1 (in presenza)

Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password Rompighiaccio 1 (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	I rompighiaccio sono attività divertenti che aiutano le persone a conoscersi. Gli istruttori possono usarli per far conoscere ai partecipanti i contenuti e le aspettative del corso.
Tempistica	
Metodi	Si possono fare diverse varianti di questo gioco, ma è ottimo per far conoscere al gruppo gli altri e i nomi.
I materiali	Telefoni/tablet/laptop con accesso a Internet, proiettore, fogli di carta, penne, cartoncini.
Preparazione	Mettete il gruppo in cerchio.
Contesto	I rompighiaccio possono anche essere progettati per riscaldare gli spazi di apprendimento online e orientare i partecipanti all'ambiente online.
Procedura	<p>Mettete il gruppo in cerchio. Iniziate dicendo il vostro nome e una parola relativa all'informatica che inizia con la stessa lettera. Ad esempio, Adam Application, Bartek Banner, Celine Cookies, Darek Domain, ecc....</p> <p>Poi la persona successiva fa il suo, più il vostro. Poi la terza persona fa il suo, quello della seconda e il nome della prima e una parola legata all'informatica.</p> <p>Poi si procede lungo la linea, in modo che l'ultima persona debba fare tutti quelli che fanno parte del gruppo.</p>

2.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

Introduzione alle basi della sicurezza di Internet (in presenza)

Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password Introduzione alle basi della sicurezza di Internet (in presenza)	
Risultati dell'apprendimento	Introduzione alle basi della sicurezza di Internet. L'istruttore inizierà ponendo ai partecipanti alcune domande per sapere se sanno cosa sono alcuni elementi e lasciando che si esprimano. Lo scopo è quello di generare una piccola discussione tra i partecipanti e la loro precedente conoscenza degli argomenti.
Tempistica	
Metodi	L'istruttore inizierà ponendo ai partecipanti alcune domande per sapere se sanno cosa sono alcuni elementi e lasciando che si esprimano.
I materiali	Telefoni/tablet/laptop con accesso a Internet, proiettore, fogli di carta, penne, cartoncini.
Preparazione	Sedersi in cerchio o in gruppo.
Contesto	Lo scopo è quello di generare una piccola discussione tra i partecipanti e la loro precedente conoscenza degli argomenti.

Procedura	<p>L'istruttore inizierà ponendo ai partecipanti alcune domande per sapere se sanno cosa sono alcuni elementi e lasciando che si esprimano.</p> <p>Introduzione all'argomento:</p> <p style="padding-left: 40px;">Cosa potete dirmi sulla privacy online? (Lasciate che rispondano e discutano)</p> <p>L'istruttore spiega che: La definizione di privacy online è il livello di protezione della privacy di un individuo quando è connesso a Internet. Riguarda la quantità di sicurezza online disponibile per i dati personali e finanziari, le comunicazioni e le preferenze. La privacy su Internet è importante perché consente di controllare la propria identità e le proprie informazioni personali. Senza questo controllo, chiunque abbia l'intenzione e i mezzi per farlo può manipolare la vostra identità per raggiungere i propri obiettivi, che si tratti di vendervi una vacanza più costosa o di rubare i vostri risparmi.</p> <p style="padding-left: 40px;">Che cos'è lo spionaggio? (Lasciate che rispondano)</p> <p>L'istruttore spiega che: Quando siete online, siete spiati da una serie di tracker per vari scopi. I tracker tengono traccia della vostra cronologia di ricerca e di tutte le vostre attività online attraverso vari mezzi. Questo fornisce loro un quadro chiaro di chi siete e dei vostri interessi, il che costituisce una violazione delle norme sulla privacy online e vi rende una proprietà pubblica. Nella maggior parte dei casi, questo tracciamento è finalizzato esclusivamente a scopi pubblicitari e consente agli inserzionisti di mostrare annunci in base ai vostri gusti e interessi. Ma a volte queste informazioni vengono utilizzate dai criminali informatici per svolgere attività non autorizzate e illegali, mettendo a rischio la vostra esistenza online.</p> <p style="padding-left: 40px;">Cosa sapete della manipolazione delle informazioni? (Lasciate che rispondano e discutano)</p> <p>L'istruttore spiega che: Su Internet ci sono vari siti che hanno bisogno delle vostre informazioni personali per accedere ai loro servizi. Questi siti spesso memorizzano i cookie e salvano le informazioni personali per poi utilizzarle per vari scopi. La maggior parte delle volte queste informazioni non sono criptate e possono essere accessibili a chiunque. Questa gestione scorretta delle informazioni personali può portare a gravi conseguenze. La tendenza moderna dell'e-banking e dei portali di e-business ha moltiplicato i rischi associati alla privacy online. Condividendo i vostri dati bancari e i file più importanti su Internet, aprite la strada ai ladri e vi rendete vulnerabili ai criminali informatici.</p> <p style="padding-left: 40px;">Cosa sono i biscotti? A cosa servono? (Lasciate che rispondano e discutano)</p> <p>L'istruttore spiega che: I cookie sono piccole parti di testo che i siti web visitati inviano al browser. Consentono ai siti web di ricordare le informazioni sulla vostra visita, il che può rendere più facile la rivisitazione dei siti e renderli più utili per voi.</p> <p>Sono file temporanei che possono durare per un periodo di tempo più o meno lungo. Possiamo configurarli, utilizzare strumenti per bloccarli, cancellarli quando vogliamo... Il problema può sorgere soprattutto quando raccolgono dati personali senza avvisare l'utente.</p> <p style="padding-left: 40px;">Sapete cos'è il cloud data? (Lasciate che rispondano e discutano)</p> <p>L'istruttore spiega che: Il cloud storage è un modello di cloud computing che prevede l'archiviazione dei dati su Internet attraverso un provider di cloud computing che gestisce e opera l'archiviazione dei dati come servizio. Viene fornito su richiesta con capacità e costi just-in-time ed elimina l'acquisto e la gestione della propria infrastruttura di archiviazione dati.</p> <p style="padding-left: 40px;">Qualcuno potrebbe dirmi cos'è la cybersecurity? (Lasciare che rispondano e discutere)</p> <p>L'istruttore spiega che: La cybersecurity è la pratica di proteggere sistemi, reti e programmi dagli attacchi digitali. Questi attacchi informatici sono solitamente finalizzati all'accesso, alla modifica</p>
------------------	--

o alla distruzione di informazioni sensibili, all'estorsione di denaro agli utenti o all'interruzione dei normali processi aziendali.

Qualcuno sa come creare una password forte? (Lasciate che rispondano e discutano)

L'istruttore spiega che: Le chiavi principali per creare una password forte sono che deve essere lunga almeno 12 caratteri, mescolando lettere maiuscole e minuscole, numeri e un simbolo. È inoltre necessario utilizzare password diverse per ogni sito e cambiarle di tanto in tanto.

Cos'è una VPN? (Lasciate che rispondano e discutano)

L'istruttore spiega che: VPN è l'acronimo di "virtual private network", un servizio che consente di mantenere la privacy online. Una VPN stabilisce una connessione sicura e crittografata tra il computer e Internet, fornendo un tunnel privato per i dati e le comunicazioni mentre si utilizzano le reti pubbliche.

Sapete come vengono tracciati gli utenti nei motori di ricerca? (cronologia delle ricerche, cookie, indirizzi IP, cronologia dei click) (Lasciate che rispondano e discutano)

L'istruttore spiega che: Un motore di ricerca può tracciare l'utente attraverso i siti web se i siti visitati contengono script di tracciamento del motore di ricerca come parte della pagina. Le ricerche effettuate lasciano una traccia di informazioni sull'utente. Queste informazioni rivelano ciò che vi interessa, ciò che vi incuriosisce e persino ciò che pensate di queste cose.

Conoscete qualche trucco per evitare che le vostre informazioni siano tracciate? (Lasciate che rispondano e discutano)

L'istruttore spiega che: Modificare le impostazioni per bloccare i tracker, utilizzare la modalità incognito, utilizzare vpn, utilizzare browser privati. Search Encrypt utilizza la crittografia per nascondere la cronologia delle ricerche ad altri che potrebbero utilizzare il dispositivo dopo le ricerche.

Potete dirmi che cos'è il furto d'identità e alcuni dei modi in cui viene perpetrato?

(phishing, malware, pharming, computer e telefoni abbandonati...) (Lasciate che rispondano e discutano)

L'istruttore spiega che: Il furto d'identità e la frode d'identità sono termini usati per riferirsi a tutti i tipi di crimini in cui qualcuno ottiene e usa indebitamente i dati personali di un'altra persona in qualche modo che implica frode o inganno, tipicamente per un guadagno economico.

3.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

Presentazione: Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password (in presenza) / (online)

Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password Presentazione: Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password (in presenza) / (online)	
Risultati dell'apprendimento	Internet è diventato un fattore determinante per lo sviluppo della società odierna. È stato utilizzato come mezzo principale per l'interazione tra persone e computer, per lo scambio di informazioni e per promuovere la rapida trasmissione di esperienze e conoscenze indipendentemente dalla posizione geografica.
Tempistica	
Metodi	Presentazione di Power Point
I materiali	Telefoni/tablet/laptop con accesso a Internet, proiettore, fogli di carta, penne, cartoncini.
Preparazione	Seguite la presentazione a riguardo nel file separato.
Contesto	Il formatore presenterà la presentazione in Power Point
Procedura	Il modo in cui Internet si è evoluto dalla sua invenzione è fantastico e ci ha fatto capire che continuerà a evolversi così velocemente da non smettere di stupirci. Seguite la presentazione su questo tema nel file separato.

4.1 Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password

Gioco: Due verità e una bugia (in presenza) / (online)

Perdita di dati personali, creazione di password forti, organizzatori di password Gioco: Due verità e una bugia (in presenza) / (online)	
Risultati dell'apprendimento	I rompighiaccio sono attività divertenti che aiutano le persone a conoscersi. Gli istruttori possono usarli per far conoscere ai partecipanti i contenuti e le aspettative del corso. I rompighiaccio possono anche servire per riscaldare gli spazi di apprendimento online e orientare i partecipanti all'ambiente online.
Tempistica	
Metodi	Ai partecipanti vengono date tre affermazioni. Due saranno vere, una sarà una bugia.
I materiali	Telefoni/tablet/laptop con accesso a Internet, proiettore, fogli di carta, penne, cartoncini.
Preparazione	I partecipanti devono identificare la bugia.
Contesto	Gioco Due verità e una bugia. I partecipanti devono identificare la bugia.

Procedura	<p>Ai partecipanti vengono date tre affermazioni. Due saranno vere, una sarà una bugia. I partecipanti devono identificare la bugia. Tutte le affermazioni saranno legate ad argomenti di Internet.</p> <p>Shopping online:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La carta di credito è uno dei modi più pericolosi per pagare le merci online 2. Non dovrete mai inserire i vostri dati di pagamento in una pagina a meno che non ci sia una S dopo l'HTTP. 3. Se non si dispone di una carta di credito o di debito, PayPal è una buona alternativa per pagare i prodotti online. <p>Malware:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il malware è un tipo di virus informatico 2. Un worm informatico sfrutta spesso i computer con software obsoleto. 3. Un passo importante per proteggersi dal ransomware è la realizzazione di backup regolari. <p>Phishing:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se un'e-mail si rivolge a voi come "cliente", dovrete essere particolarmente cauti. 2. Una truffa di phishing che conosce dettagli personali pertinenti al destinatario è chiamata attacco di spear-phishing. 3. Fare clic su un link in un'e-mail va bene se l'e-mail proviene da una banca con cui si ha un conto. <p>Privacy sui social media:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'unico livello di privacy predefinito consigliato è SOLO amici e familiari. 2. L'installazione di applicazioni di social media (Facebook, Instagram, Twitter...) può dare accesso a determinate informazioni su di voi a perfetti sconosciuti. 3. Se blocco qualcuno su Facebook o Twitter, questa persona non potrà vedere nulla di ciò che faccio o pubblico sul mio account. <p>Truffa su Facebook:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aggiungere uno sconosciuto su Facebook gli consente di accedere al mio computer 2. Aggiungere uno sconosciuto su Facebook potrebbe mettere a rischio i miei amici 3. Aggiungere uno sconosciuto su Facebook potrebbe portare al furto d'identità <p>Truffe via e-mail:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le truffe via e-mail con commissioni anticipate si basano sull'inganno della vittima, che viene spinta a inviare denaro con la promessa di un ritorno molto più consistente. 2. Un allegato di posta elettronica che contiene un documento di Word può comunque essere pericoloso da aprire. 3. La cosa migliore da fare se ricevo un'email truffaldina del "principe nigeriano" è rispondere e dire loro di smettere di inviarmi email. <p>Ransomware</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se il ransomware infetta il mio computer, un programma antivirus affidabile e rispettabile può rimuoverlo. 2. L'antivirus può annullare gli effetti del ransomware 3. Il ransomware è una delle minacce online più prolifiche del 2017 e del 2018 <p>Dopo questi esempi, i partecipanti dovranno pensarne almeno un altro. Poi cercheranno di scoprire quale affermazione è sbagliata.</p>
------------------	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Scenario 1

Scannerizzare il codice QR per visualizzare l'intera dispensa:



Tutti gli scenari sono disponibili anche a questo link: <https://brain.wsei.eu/en/modules/>

Bibliografia

Invecchiamento e salute. (2022). [OMS]. Invecchiamento e salute. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Berlinger, N. e Solomon, M. Z. (2018). Diventare buoni cittadini di società che invecchiano. *Rapporto del Centro Hastings*, 48(S3), S2-S9. <https://doi.org/10.1002/hast.905>

Boulton-Lewis, G. M. (2010). Educazione e apprendimento per gli anziani: Perché, come, cosa. *Gerontologia educativa*, 36(3), 213-228. <https://doi.org/10.1080/03601270903182877>

Dubbels, B. (2017). *Transforming Gaming and Computer Simulation Technologies across Industries-GoogleBooks*:
<https://books.google.es/books?id=NsedDQAAQBAJ&pg=PA200&dq=giochi+supporto+al+cervello+per+anziani&hl=it&sa=X&ved=2ahUKEwiVj7CO9JvAhU6RhUIHfn2BIUQ6AEwAXoECAUQA#v=onepage&q=giochi%20a%20sostegno%20del%20cervello%20per%20gli%20anziani&f=false>

Laal, M. e Salamati, P. (2012). Apprendimento permanente: perché ne abbiamo bisogno? *Conferenza mondiale sull'apprendimento, l'insegnamento e l'amministrazione - 2011*, 31, 399-403.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.073>

Olympio, P. C. de A. P., & Alvim, N. A. T. (2018). Giochi da tavolo: Gerotecnologia nella pratica dell'assistenza infermieristica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71 2. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0365>

Potenza, M. N., Faust, K. A., & Faust, D. (2020). *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health-Google Libros*.
<https://books.google.es/books?id=TPH6DwAAQBAJ&pg=PA372&dq=esperimento+scienza+tecnologia+gioco+anziani&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi4wcLg5bTvAhUPnxQKHTDYDPAQ6AEwAHoECAMQA#v=onepage&q=experiment%20science%20technology%20game%20elderly&f=false>

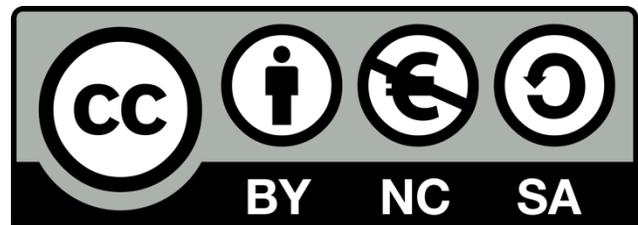
Schmidt-Hertha, B., Krašovec, S., & Formosa, M. (2014). *Apprendere attraverso le generazioni in Europa: Contemporary Issues in Older Adult Education*. <https://doi.org/10.1007/978-94-6209-902-9>.

Dichiarazione di non responsabilità

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Open Educational Resources



Scaricare il manuale con il seguente QR code:

