

Uso dei media digitali e salute mentale

Guida per l'insegnante



Istruzione Secondaria

INDICE

1. Introduzione e obiettivi generali	3
2. Raccomandazioni per gli insegnanti: Cos'è e cosa non è questo workshop	4
3. Giorno 1 – Media digitali e benessere	
• Attività 1. Analizzare il nostro benessere digitale	5
4. Giorno 2 – Uso sano dei media digitali	
• Attività 1. Tempi di utilizzo dei media digitali	8
5. Giorno 3 – Riflessione e abitudini sane	
• Attività 1. – Riflessione e abitudini sane nei media	11
6. Attività supplementari	
• Attività complementare 1 — Dibattito su Fake News e social media	14
• Attività complementare 2 — Il mio piano settimanale di disconnessione digitale	15
7. Materiali stampabili e risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	16
◦ Giorno 1	
▫ Attività 1.1 — “Un giorno con Felix e Sam”	17
◦ Giorno 2	
▫ Attività 2.1 — Carte delle affermazioni.....	18
◦ Attività supplementari	
▫ Attività 1 — Post fuorvianti + dadi	19
▫ Attività 2 — Modello di piano settimanale	27

INTRODUZIONE

L'uso dei **media digitali** gioca un ruolo centrale nella vita degli **adolescenti**. **Smartphone, social media, piattaforme di streaming, videogiochi e app di messaggistica** influenzano il loro modo quotidiano di comunicare, imparare e relazionarsi con il mondo. A questa età, il tempo trascorso davanti allo schermo aumenta significativamente e, con esso, anche le opportunità e i rischi associati.

Questo modulo mira a offrire uno spazio di **riflessione critica e consapevole** sulle abitudini mediatiche degli studenti del 1° e 2° anno della scuola secondaria di primo grado (Year 7 e 8). Attraverso **dinamiche partecipative, dibattiti e attività pratiche**, gli adolescenti sono invitati ad analizzare l'impatto dei media digitali sul loro **benessere fisico, emotivo e sociale**, nonché a sviluppare strategie che incoraggino un **uso equilibrato e responsabile**.

Il **ruolo dell'insegnante** è fondamentale per accompagnare, guidare e facilitare un **dialogo aperto** che permetta agli studenti di **riconoscere i propri modelli di consumo digitale**, mettere in discussione le pratiche normalizzate e progettare **alternative più sane**. Oltre a identificare i problemi, questo workshop mira a **responsabilizzare gli studenti** affinché stabiliscano **obiettivi personali** realistici che migliorino la loro **qualità di vita** e rafforzino le loro **capacità di autoregolazione** nell'era digitale.

Sintesi:

- I **media digitali** sono centrali nella vita degli adolescenti: cellulari, social media, streaming, videogiochi, messaggistica.
- A questa età, il **tempo trascorso davanti allo schermo aumenta notevolmente**, portando opportunità ma anche rischi.

Scopo del modulo:

- Creare uno spazio di **riflessione e consapevolezza** riguardo alle abitudini digitali.
- Utilizzare dibattiti, dinamiche e attività per analizzare come i **media influenzano il benessere** (fisico, emotivo e sociale).
- Motivare gli studenti a progettare strategie di **uso digitale equilibrato e responsabile**.

Punti chiave per gli insegnanti:

- Guidare e accompagnare la **conversazione in un'atmosfera aperta e sicura**.
- Aiutare gli studenti a **riconoscere i propri modelli** e a mettere in discussione le **abitudini malsane**.
- Incoraggiarli a fissare **obiettivi personali realistici** che migliorino la loro vita quotidiana e rafforzino l'**autoregolazione**.



Le idee che condividiamo in questo workshop sono semplici suggerimenti su come il materiale può essere utilizzato. Sentitevi liberi di adattarlo alle vostre esigenze: potete dividere il workshop in due parti, distribuirlo su più giorni o completarlo in una singola sessione, a seconda di ciò che è più comodo per voi. Voi conoscete i vostri studenti e sapete cosa è meglio per loro.

Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato cartaceo che digitale, a seconda di ciò che è più conveniente per voi.

Parole chiave

- Media digitali
- Social media
- Emozioni online
- Autostima digitale
- Confronto sociale
- Identità digitale
- Confini sani
- Cyberbullismo
- Mindfulness
- Validazione esterna

Risultati attesi modulo 8

Entro la fine di questo modulo, si prevede che gli studenti sviluppino una **prospettiva più consapevole e critica** sull'impatto emotivo dei media digitali, nonché strumenti per interagire con essi da una posizione di maggiore **equilibrio, rispetto e cura di sé**.

D1

Giorno 1. Media digitali e benessere (durata 50 minuti)

Attività 1: Analizziamo il nostro benessere digitale (durata 40 - 45 minuti)

Adattalo al ritmo e al livello di partecipazione del gruppo.

1.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sul proprio **uso dei media digitali**.
2. Riconoscere i possibili **effetti dell'uso dei media** sul benessere fisico, emotivo e sociale.
3. Identificare **emozioni e abitudini** associate al tempo trascorso davanti allo schermo.
4. Promuovere il **pensiero critico e il dialogo** su stili di vita digitali equilibrati.

Materiali

- ☐ Testo stampato o proiettato: "Un giorno con Felix e Sam".
- ☐ Lavagna e pennarelli / gesso.
- ☐ Fogli di lavoro o fogli per annotare le impressioni.
- ☐ Dado delle emozioni e dei media (opzionale, per la seconda parte).
- ☐ Sedie disposte in cerchio o in gruppi di 4-5 studenti.

1.1.2 Svolgimento dell'attività

Parte 1

1. Introduzione: *"Come ci si sente a usare i media?"*
2. Domande guida:
 - *"In che modo pensi che l'uso del cellulare o dei social media influenzi il tuo stato d'animo quotidiano?"*
 - *"Quali emozioni associ all'uso prolungato degli schermi?"*
 - *"Credi che l'uso dei media ti aiuti a stare bene o a volte ti esaurisce?"*
3. Scrivi le risposte sulla lavagna (ad esempio: divertimento, ansia, relax, distrazione, stress).
4. Spiega che oggi analizzeranno due esempi diversi di come l'uso dei media può influenzare il benessere.

Parte 2

1. Leggi ad alta voce o distribuisci il seguente testo:

Un giorno con Felix e Sam

Sam si è svegliato lunedì mattina e ha subito preso il cellulare per guardare dei video.

Felix, invece, si è vestito velocemente ed è uscito a fare qualche tiro con la palla.

Dopo una colazione veloce, **Sam** ha guardato altri video e ha fatto un gioco sul cellulare.

A scuola, il suo telefono era sempre a portata di mano: solo per controllare i messaggi o guardare foto divertenti.

Nel pomeriggio, si è seduto sul divano, ha guardato una serie e più tardi ha fatto un videogioco al computer.

Di notte, è rimasto di nuovo con il cellulare finché non si è addormentato.

Felix ha fatto colazione ed è andato a scuola. Lì ha partecipato alle lezioni e ha giocato a rincorrersi durante l'intervallo.

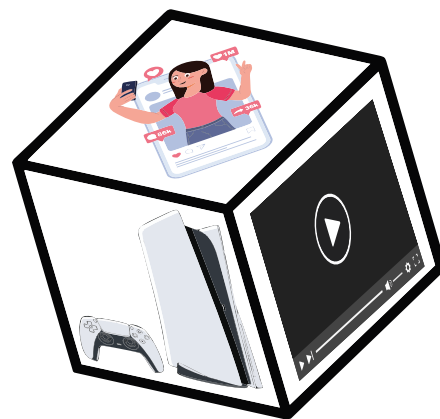
Dopo, si è incontrato con i suoi amici per giocare a calcio.

A casa ha letto un fumetto e ha giocato un po' alla console.

2. Domande di comprensione e riflessione:

- Quali differenze noti tra la giornata di Felix e quella di Sam?
- Come pensi che si senta ognuno di loro alla fine della giornata?
- Quali attività aiutano di più il benessere?
- Con quale dei due ti identifichi di più e perché?

3. Appunta le idee principali sulla lavagna.



Parte 3

1. Introduci il "Gioco del dado delle emozioni".

2. Spiega le regole:

- Un dado indica il tipo di media (es. social media, videogiochi, video, musica, messaggistica).
- Un altro dado mostra le emozioni (gioia, noia, stress, calma, curiosità, frustrazione).

3. A turno, gli studenti lanciano entrambi i dadi e condividono un'esperienza reale.

- Esempio:
 - "Social media + frustrazione" = *"Quando vedo i confronti con le altre persone."*
 - "Musica + calma" = *"Quando ascolto canzoni prima di andare a dormire."*

4. Domande per approfondire:

- Quali media ti fanno sentire bene?
- Quali media ti generano più stanchezza o stress?
- Cosa potresti fare per trovare un equilibrio?

Parte 4

1. Riunisci l'intera classe e chiedi ad alcuni studenti di condividere ciò che hanno scoperto sulle loro abitudini ed emozioni.

2. Sulla lavagna, disegna due colonne:

- Appunta le idee man mano che emergono.

"Mi fa sentire bene"	"Mi stanca o mi stressa"
----------------------	--------------------------

3. Chiudi l'attività sottolineando l'idea chiave:

- *"I media digitali fanno parte della nostra vita, ma siamo noi a decidere come usarli. Se impariamo a bilanciarli, possono farci sentire bene."*

Nota per l'insegnante:

- Evita giudizi di valore: focalizza la conversazione sul **benessere** e l'**autoriflessione**, non sulla proibizione.
- Se il gruppo è molto partecipativo, puoi dividerlo in due: uno analizza la storia di Sam e l'altro quella di Felix.
- Puoi tenere in classe il poster delle "abitudini che mi fanno sentire bene" per riprenderlo nelle sessioni future.

2.1.1 Obiettivi

1. Gli studenti comprendono l'importanza del tempo trascorso davanti allo schermo e delle pause.
2. Analizzare gli **effetti positivi e negativi** dell'uso dei media digitali.
3. Identificare **rischi e benefici** in diverse aree della vita quotidiana (sonno, amicizie, concentrazione, benessere).
4. Formulare **strategie concrete** per un uso della tecnologia più **equilibrato e consapevole**.

Materiali

- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Carte o proiettore con affermazioni sull'uso dei media digitali.
- ☐ Fogli o cartoncini per il lavoro di gruppo.
- ☐ Materiale per creare poster con i risultati (pennarelli, nastro adesivo).

2.1.2 Svolgimento dell'attività**Parte 1****1. Introduzione: "Cosa pensiamo dei media digitali?"**

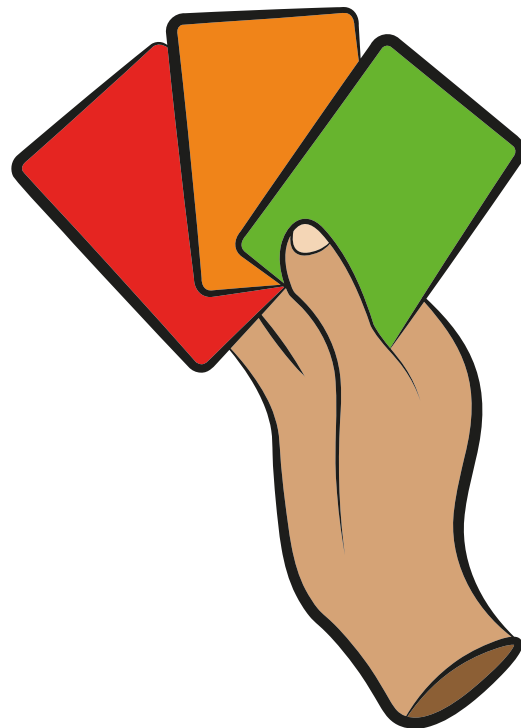
- Presenta diverse affermazioni sull'uso dei media digitali.
- Dopo ognuna, gli studenti esprimono se sono d'accordo, parzialmente d'accordo o in disaccordo.
 - **Forme di voto:**

Verde: D'accordo**Arancione:** Parzialmente d'accordo**Rosso:** In disaccordo**Effetti negativi**

- "Mi sento male quando mi **confronto con altre persone** sui social media."
- "Se passo molto tempo al cellulare, mi **fa male la testa**."
- "A volte non ho tempo per i miei hobby perché uso troppo il cellulare."
- "Sento di voler incontrare meno spesso i miei amici di persona."
- "Sento di dover essere **disponibile tutto il tempo**."

Effetti positivi

- "I media mi aiutano a **imparare cose nuove**."
- "Mi sento bene quando guardo un video divertente."
- "Posso **esprimermi creativamente** attraverso i media, ad esempio con foto o video."
- "Posso parlare con i miei amici, anche se sono lontani."
- "I media mi aiutano a rimanere informato su argomenti che mi interessano."



Affermazioni neutre o di riflessione:

- "A volte passo più tempo davanti agli schermi di quanto vorrei realmente."
- "Trovo **difficile smettere di giocare** una volta iniziato sul mio cellulare."
- "I media sono buoni, ma a volte ho bisogno di una pausa."
- "Mi rendo conto che i **media influenzano il mio umore**, a volte in meglio, altre in peggio."
- "Quando ricevo una notifica, voglio leggerla immediatamente, anche se sto facendo altro."

2. Dopo il voto, chiedi:

- "Quali frasi hanno generato più accordo?"
- "Quali hanno causato più dibattito?"
- "Perché?"

3. Appunta le idee più importanti sulla lavagna.

Parte 2

1. Analisi di gruppo: *"In che modo i media ci influenzano?"*
2. Dividi la classe in **piccoli gruppi (4-5 studenti)**. Ogni gruppo riceve un tema diverso:

Sonno e riposo

Amicizie e relazioni

Stress e benessere

Concentrazione e studio

3. Ogni gruppo **riflette e annota le proprie risposte** su un foglio o un poster:
 - *In che modo i media possono aiutarci in questo aspetto?*
 - *In che modo possono danneggiarci?*
 - Es. Tema Sonno:
 - **Aiuto:** ascoltare musica rilassante prima di dormire.
 - **Danno:** guardare il cellulare fino a tardi o ricevere notifiche a mezzanotte.
 - Gira tra i gruppi, **guida le conversazioni** e incoraggia tutti a partecipare.

Parte 3 - Feedback e riflessione

1. Ogni gruppo presenta brevemente le proprie conclusioni.
2. Raccogli i risultati sulla lavagna, evidenziando:

Effetti positivi

Effetti negativi

Idee per un uso più sano

3. Domande su cui riflettere insieme:
 - *"Cosa abbiamo scoperto sulle nostre abitudini?"*
 - *"Dove vediamo possibili problemi o miglioramenti?"*
 - *"Cosa potremmo fare diversamente da ora in poi?"*

Parte 4 - Chiusura: "Consigli per un uso sano"

1. Insieme, la classe crea una lista di consigli pratici per migliorare il **benessere digitale**.
 - Possono annotarli sulla **lavagna, su un poster o in un documento digitale**.
 - Esempi di consigli: Examples of tips:
 - Fare delle **pause ogni ora** quando si usano gli schermi.
 - **Disattivare le notifiche** durante lo studio.
 - **Evitare gli schermi** almeno 30 minuti prima di andare a dormire.
 - Riservare momenti della giornata senza tecnologia.
 - Parlare di persona più spesso con amici e familiari.
2. L'insegnante li ringrazia per la partecipazione e chiude con una **riflessione finale**:
 - *"I media digitali hanno cose molto positive, ma possono anche influenzarci negativamente se li usiamo senza controllo. L'importante è imparare a bilanciarli affinché ci facciano sentire bene."*

Nota per l'insegnante:

- Puoi **adattare le affermazioni** al contesto e all'età del gruppo.
- Se lo ritieni opportuno, conserva i poster con i consigli creati e appendili in classe.
- Ripeti la dinamica durante l'anno per vedere come si evolvono le abitudini mediatiche del gruppo.

D3

Giorno 3. Riflessione e abitudini sane (45 -50 minuti)

Attività 1: Riflessione e abitudini sane nei media

Adattato al ritmo e al livello di partecipazione del gruppo.

1.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sulle proprie **abitudini mediatiche** e sui loro effetti sul benessere.
2. Sviluppare strategie personali per stabilire **pause salutari**.
3. Formulare regole e obiettivi personali per un uso dei media digitali più **responsabile e equilibrato**.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi o colorati per disegnare o scrivere.
- ☐ Pennarelli, matite o colori.
- ☐ Vecchie riviste (opzionale, se si desidera creare un collage).
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Grande cartoncino per creare la lista comune della classe.

1.1.2 Svolgimento dell'attività:

Parte 1 Introduzione: "Ecco come mi rapporto con i media"

1. Chiedi agli studenti di **disegnare un simbolo o un piccolo schizzo** che rappresenti come si sentono riguardo al loro uso dei media digitali.
 - Esempi:
 - Un cellulare con una nuvola: sensazione di confusione o saturazione.
 - Un sole: esperienza positiva.
 - Un orologio: mancanza di tempo libero.
 - Un albero: equilibrio o disconnessione.
2. Una volta terminato il disegno, forma **piccoli gruppi (3-4 studenti)**.
 - Ogni gruppo condivide i propri disegni e commenta quali sentimenti comuni emergono (stress, divertimento, stanchezza, calma...).
3. In seguito, ogni gruppo condivide una conclusione generale con il resto della classe.
 - **Obiettivo:** identificare le emozioni associate all'uso dei media e collegarle a esperienze personali.



Parte 2 Preparazione: "Zone e momenti liberi dai media"

1. Spiega che ora rifletteranno su **quando e dove è consigliabile disconnettersi**. Introduzione:
 - *"A volte i media digitali ci accompagnano tutto il giorno. Ma abbiamo anche bisogno di **momenti senza schermi**: per riposare, concentrarci o goderci il presente."*
 - Commenta alcuni esempi:
 - Niente cellulare durante i pasti.
 - Non guardare gli schermi prima di dormire.
 - Passeggiate o attività all'aperto senza tecnologia.
2. Quindi, dividi la classe in piccoli gruppi e distribuisci i materiali (fogli, cartoncini o riviste per il collage).
3. Compito di gruppo:
 - Pensare a luoghi e momenti della giornata in cui sarebbe bene fare una **pausa digitale**.
 - Rappresentare le loro idee su un poster o un collage.

- Esempi:
 - *"Durante i pasti"*
 - *"Prima di dormire"*
 - *"Mentre si studia"*
 - *"Con la famiglia o gli amici"*.



Parte 3. Presentazione e lista comune

1. Ogni gruppo presenta il proprio poster o collage.
2. Dopo le presentazioni, l'insegnante raccoglie le idee e, insieme, creano una **lista comune della classe** intitolata: **"Zone e momenti liberi dagli schermi"**.
3. Questa lista può essere **esposta in classe** per ricordarla durante tutto il corso.

Parte 4 "Il mio obiettivo digitale"

1. Ogni studente formula un obiettivo personale per migliorare il proprio **benessere digitale**.
2. Istruzioni:
 - Possono scriverlo o disegnarlo.
 - Deve essere un **obiettivo chiaro, realistico e positivo**.
 - Esempi:
 - *"Non usare il cellulare prima di andare a dormire."*
 - *"Avere un giorno senza schermi nel fine settimana."*
 - *"Ascoltare musica rilassante invece di guardare i social media."*
3. Al termine, conduci una riflessione plenaria:
 - Alcuni studenti possono condividere i propri obiettivi volontariamente e il resto del gruppo può offrire idee o consigli per raggiungerli.

Parte 5 Compito opzionale: "Parlo del mio obiettivo a casa"

1. Chiedi agli studenti di **condividere il loro obiettivo personale con i genitori o i tutor**. Possono discutere insieme su come supportarsi a vicenda per raggiungerlo (ad esempio, stabilendo orari comuni senza schermi).

Nota per l'insegnante:

- Valorizza i disegni e i collage come strumenti di **espressione emotiva**, non artistica.
- Rinforza i messaggi positivi sull'**equilibrio e il benessere**, evitando il senso di colpa.
- Puoi rivedere gli obiettivi in una sessione successiva e analizzare i progressi con il gruppo.

AC1 Attività Complementari

Attività 1: Dibattito su Fake News e social media (durata 30 minuti)

4.1.1 Obiettivi

1. Sviluppare il **pensiero critico** verso l'informazione digitale.
2. Identificare i segnali della **disinformazione** sui social media.

Materiali

- ☐ Esempi di titoli o post falsi/ fuorvianti (possono essere screenshot adattati).
- ☐ Proiettore digitale o lavagna.
- ☐ Fogli per annotare le risposte.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. L'insegnante presenta 2-3 esempi di fake news o post fuorvianti.
2. In piccoli gruppi, gli studenti discutono:
 - "Come posso riconoscere se questa informazione è attendibile?"
 - "Quali sono i rischi di condividere informazioni non verificate?"
3. Ogni gruppo condivide le proprie conclusioni in una sessione plenaria.
4. L'insegnante riassume i punti chiave per rilevare le fake news sulla lavagna.



AC2

Attività 2: Il mio piano settimanale di disconnessione digitale

(durata 20-25 minuti)

4.1.1 Obiettivi

1. Promuovere l'**equilibrio** tra attività digitali e non digitali.
2. Incoraggiare l'**autonomia** nella gestione del tempo.

Materiali

- ☐ Stampabile: Modello di piano settimanale (con spazio per annotare attività senza schermi).
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

4.1.2 Svolgimento dell'attività:

1. Ogni studente riceve un **modello di piano settimanale**.
2. Completa gli spazi con **attività senza schermi** (es. sport, lettura, passare del tempo con gli amici, hobby creativi).
3. Decora il piano in modo personale per rimanere motivato a seguirlo.
4. In una sessione plenaria, gli studenti condividono alcune idee stimolanti dal loro piano.
5. L'insegnante li incoraggia ad applicare il piano a casa per una settimana e a riflettere sui risultati.

Diario Emozionale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Quale attività di oggi ti ha reso più felice?	Quale emozione hai notato più forte oggi e perché?	Cosa vorresti migliorare domani?	Quale piccolo traguardo di oggi ti ha fatto sentire orgoglioso/a?°	Quale attività senza schermi ti è piaciuta di più oggi e cosa l'ha resa speciale?	Quanto tempo hai trascorso lontano dagli schermi e come ti sei sentito/a?	Cosa hai imparato su di te quando non dipendevi da alcun dispositivo?

Checklist dei materiali per tutte le attività

Giorno 1. Media digitali e benessere

- ☐ Testo stampato o proiettato: "Un giorno con Felix e Sam".
- ☐ Lavagna e pennarelli / gesso.
- ☐ Fogli di lavoro o fogli per annotare le impressioni.
- ☐ Dado delle emozioni e dei media (opzionale, per la seconda parte).
- ☐ Sedie disposte in cerchio o in gruppi di 4-5 studenti.

Giorno 2. Uso sano dei media digitali

- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Carte o proiettore con affermazioni sull'uso dei media digitali.
- ☐ Fogli o cartoncini per il lavoro di gruppo.
- ☐ Materiale per la creazione di poster con i risultati (pennarelli, nastro adesivo).

Giorno 3. Riflessione e abitudini sane

- ☐ Fogli bianchi o colorati per disegnare o scrivere.
- ☐ Pennarelli, matite o colori.
- ☐ Vecchie riviste (opzionale, se si desidera creare un collage).
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Grande cartoncino per creare la lista comune della classe.

Attività complementari

4.1 Notizie false

- ☐ Esempi di titoli o post falsi/fuorvianti (possono essere screenshot adattati).
- ☐ Proiettore digitale.
- ☐ Fogli per annotare le risposte.

4.2 Il mio piano settimanale di disconnessione digitale

- ☐ Stampabile: Modello di piano settimanale.
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

Una giornata con Felix e Sam

Sam si è svegliato lunedì mattina e ha preso immediatamente il cellulare per guardare dei video. **Felix**, invece, si è vestito velocemente ed è uscito a praticare alcuni trick di calcio.

Dopo una colazione veloce, **Sam** ha guardato altri video e ha giocato a un gioco sul suo telefono.

A scuola, il suo telefono era sempre a portata di mano: solo per controllare i messaggi o guardare foto divertenti.

Nel pomeriggio, si è seduto sul divano, ha guardato una serie e più tardi ha giocato a un videogioco al computer.

Di notte, ha passato di nuovo del tempo sul cellulare fino a quando non è andato a dormire.

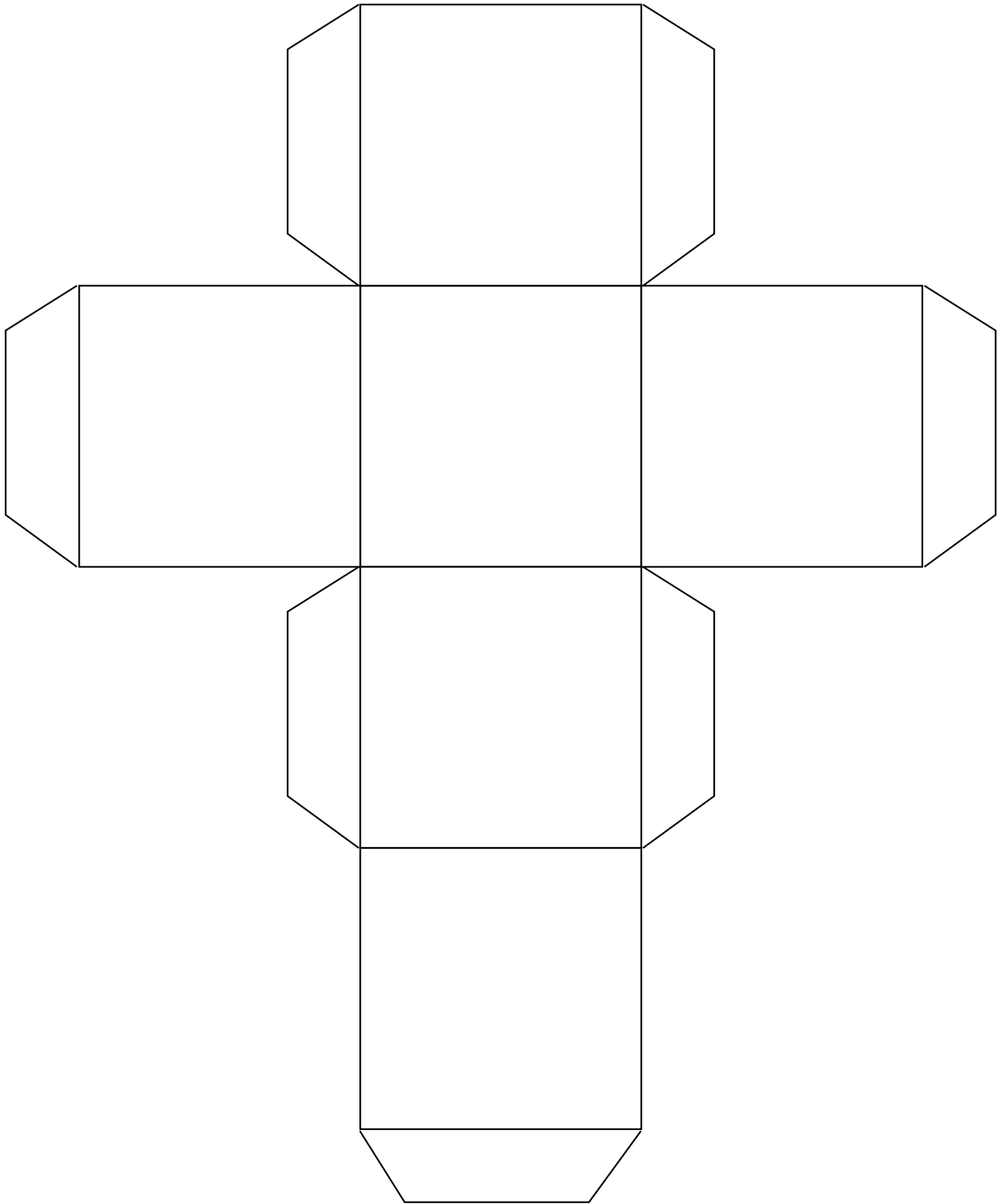
Felix ha fatto colazione ed è andato a scuola. Lì, ha partecipato in classe e ha giocato a rincorrersi durante la pausa.

In seguito, si è incontrato con i suoi amici per giocare a calcio.

A casa, ha letto un fumetto e ha giocato con la sua console per videogiochi per un po'.

Dopo cena, ha disegnato prima di andare a dormire.





Mi sento male quando mi confronto con altre persone sui social media.

Se passo troppo tempo al cellulare, mi viene il mal di testa.

A volte non ho tempo per i miei hobby perché uso troppo il cellulare.

Sento di avere meno voglia di incontrare i miei amici di persona.

Sento di dover essere disponibile tutto il tempo.

I media mi aiutano a imparare cose nuove.

Posso parlare con i miei amici, anche se sono lontani.

Posso esprimermi creativamente attraverso i media, ad esempio con foto o video.

Mi sento bene quando guardo un video divertente.

I media digitali mi permettono di trovare persone che condividono i miei stessi interessi e passioni.

A volte passo più tempo davanti agli schermi di quanto vorrei realmente.

Trovo difficile smettere di giocare una volta che inizio sul cellulare.

I media sono buoni, ma a volte ho bisogno di una pausa.

Mi rendo conto che i media influenzano il mio umore, a volte in meglio e altre in peggio.

Quando ricevo una notifica, voglio leggerla immediatamente, anche se sto facendo altro.



username.46



GIVEAWAY GLOBALE

Vinci un paio di AirPods gratis

Tutto ciò che devi fare è:

- ➔ Seguire questo account
- ➔ Inviarci un messaggio con il tuo nome completo e numero di telefono
- ➔ Condividerlo con i tuoi amici



Vincitori oggi!



Piace a **geminis37** e **doloresserpiente, juanes**

username.46 Non perdere questa opportunità





camardafrancesco9



ULTIME NOTIZIE

Francesco firma domani
con l'Atletico Andino FC!

**Solo chi segue questo account vedrà la
presentazione ufficiale.**



Piace a sofia.gomez e altri.

camardafrancesco9 Sorpresa! Francesco "mi piace" e condivi-
di per scoprirlo prima di chiunque altro #Messi #FirmaSpecia-
le #EsclusivaMondiale





blurs7



Piace a manuellopez e fernandasolis, juanperez, pepito gomez

blurs7 solleva 485 kg dal vivo!! Il video è stato rimosso ma noi lo abbiamo. COMMENTA "Voglio vederlo" e te lo invieremo.





"È una tecnica segreta che ho imparato in una clinica a Los Angeles", ha detto.

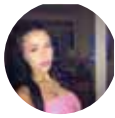
Canta senza respirare per 4 minuti



Piace a [alejandromagno](#) e [claudia834939](#), [anonimo506](#)...

Notizie FM Annalisa ha confessato in una "diretta privata" che prima di ogni concerto fa un esercizio di respirazione che le permette di **cantare per quasi 4 minuti senza prendere fiato**. Secondo il suo team, solo poche persone al mondo possono farlo. Metti "mi piace" al post per vedere il clip della diretta prima che lo cancellino.





annapep3



Anna challenge

Hai il coraggio di provarci?



Piace a jennrifer429.g e itzelgomez77

annapep3 riesce a camminare su una fila di lattine senza cadere. E tu? Registrati mentre cammini sopra 10 lattine di bibite gassate e taggaci. I migliori appariranno nelle nostre storie!!



Per insegnanti



Nessuna immagine del profilo.
L'account non è verificato.

Foto e testo molto generici.

I veri giveaway non chiedono dati privati.

I nomi di chi ha messo "mi piace" non sono affidabili.

La descrizione manca di dettagli.
Non ci sono termini e condizioni ufficiali per il giveaway.

Obiettivo: Identificare il phishing e il furto di dati.

L'account non è verificato



Cita un club inventato: "El Atlético Andino" non esiste.

Foto e testo molto generici.

Chiede "mi piace" e condivisioni per aumentare la portata.

Non ci sono fonti ufficiali (né l'account del club, né quello di Francesco, né media sportivi).

Utilizza frasi progettate per la viralità: "esclusiva", "solo chi segue questo account", "domani", "firma segreta".

Obiettivo: Identificare falsi rumors sportivi e lavorare sul pensiero critico.



L'account non è verificato.

Il peso "sollevato" è oltre la realtà umana (possibile solo se sei un atleta professionista in quel campo specifico).

Foto di bassa qualità.

Una figura pubblica avrebbe molti commenti.

Promette qualcosa che non esiste (tipico clickbait).

Usa i commenti come valuta (manipolazione dell'engagement).

La manipolazione dell'engagement si riferisce alle tecniche e strategie utilizzate per influenzare l'attenzione e l'impegno degli utenti sulle piattaforme digitali.

Obiettivo: Identificare contenuti esagerati o fisicamente impossibili e rilevare l'engagement bait.

Non c'è un'immagine del profilo, né l'account è verificato.



Foto di bassa qualità

Un team di professionisti non fa trapelare tecniche "segrete" via Instagram.

È fisiologicamente impossibile cantare senza respirare per 4 minuti.

Non mostra prove reali (data, fonte, link, screenshot).

Chiede "mi piace" in cambio di qualcosa (virality bait).

Obiettivo: Rilevare inganni sottili, mettere in discussione informazioni senza fonte e capire come le truffe mescolano dati reali con affermazioni false per apparire credibili.



Profilo non verificato.

Obiettivo: Riconoscere sfide virali pericolose, valutare i rischi, identificare comportamenti imitabili che possono causare danni e resistere alla pressione sociale implicita.

Immagine del profilo personale che non si adatta al tema.

Foto di bassa qualità.

Attribuisce una falsa sfida a una celebrità.

Incoraggia a registrarsi e a esporsi senza pensare.
Promuove un'attività non sicura.

Note importanti della settimana



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

