



**Quick Unplugged Lombardia
per la didattica a distanza**

1

Organizzarsi a casa



**Regione
Lombardia**

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema Regione Lombardia © 2020 - Distribuzione gratuita. Vietata la vendita. La riproduzione anche parziale è consentita solo se citata la fonte.

INTRODUZIONE

La situazione di emergenza sanitaria nella quale ci troviamo ha caratteristiche eccezionali e inedite di cui nessuno ha esperienza. Anche le nostre abitudini quotidiane più consolidate devono essere ripensate e riprogrammate per adattarsi al contesto, fuori dagli automatismi acquisiti in precedenza. La diversa organizzazione degli impegni durante la giornata, il tempo a nostra disposizione e le modalità di interazione con gli altri, in casa o a distanza richiedono la capacità di sperimentare nuove modalità organizzative.

In questo periodo in cui siamo tutti costretti a sottostare ad alcune regole di comportamento, prima fra tutte quella di stare a casa, a distanza è importante lavorare con gli studenti sulla capacità di identificare regole individuali e condivise che li orientino e sostengano.

La casa è il luogo in cui sperimentiamo ciò che fino a poco tempo fa avveniva principalmente in altri luoghi come ad esempio le lezioni di scuola, lo svolgimento di attività fisica e le relazioni con gli amici.

Il Programma Unplugged propone agli studenti di individuare e condividere quali regole adottare per lavorare in gruppo in maniera efficace e piacevole. Questa pratica consente di sperimentare e rafforzare abilità come l'autoconsapevolezza, il pensiero critico e il pensiero creativo all'interno di un percorso sistematico e articolato.

Individuare e condividere regole per lavorare insieme è una abilità che può essere utilmente trasferita alla situazione attuale per sviluppare con gli studenti regole orientate verso il benessere personale e relazionale in risposta agli evidenti disagi derivanti dal distanziamento sociale.

In questa Unità Quick Unplugged gli studenti si eserciteranno nell'individuazione e condivisione di regole attraverso:

- *il contratto della classe virtuale*: quali comportamenti curare per lavorare bene con gli altri a distanza
- *le regole per organizzarsi in casa*: come organizzare i vari momenti della giornata e prendere accordi con i familiari

IL CONTRATTO DELLA CLASSE VIRTUALE

Svolgere lezioni a distanza è una esperienza nuova legata allo stato di necessità. Definire insieme alcune regole condivise può aumentare il benessere dei partecipanti e aumentare l'efficacia di queste esperienze di apprendimento.

Chiedete a ciascuno studente di scrivere individualmente le tre regole più importanti per lui per migliorare le lezioni a distanza.

Condividete i lavori individuali attraverso una lavagna condivisa on line.

Verificate quali regole ricorrono con maggior frequenza.

Discutete con gli studenti per scegliere una decina di regole al massimo, condivise da tutti, che permettano di gestire la lezione a distanza rendendola una esperienza piacevole e utile.

Alcuni esempi:

- Rispettare compagni e insegnanti
- Disattivare il microfono quando parlano gli altri
- Definire un criterio per il turno di parola
- Condividere le modalità d'uso della videocamera
- Definire un dress code per le lezioni on line
- Definire la durata dell'incontro e le eventuali pause condivise
- Chiedere il consenso per l'eventuale necessità di registrare parti di lezione
- ...

Una volta individuate le dieci regole condivise riunitele in un documento comune e chiedete a tutti gli studenti di sottoscriverle in maniera partecipata.

LE REGOLE PER ORGANIZZARSI IN CASA

Anche l'organizzazione delle giornate in casa richiede un ripensamento di abitudini consolidate. A questo proposito può essere utile proporre una attività simile alla precedente che riguardi alcune regole condivise con i compagni che si trovano in situazioni simili. Chiedere agli studenti di identificare e scrivere singolarmente almeno tre regole utili nella vita di casa che saranno successivamente condivise con i compagni.

Condividete i lavori individuali attraverso una lavagna condivisa on line.

Verificate quali regole ricorrono con maggior frequenza e quali sono le differenze rilevanti.

Discutete con gli studenti per sottolineare l'importanza che le regole possano essere differenti almeno in alcuni aspetti per ciascuno di loro proprio perché sono lo strumento che ci permette di raggiungere i nostri obiettivi e realizzare i nostri desideri a partire dalle differenze del contesto. Così se i nostri obiettivi e i nostri desideri sono individuali e ogni casa ha caratteristiche uniche, anche le regole potranno declinarsi in maniera differente per ciascuno di loro.

Ecco alcuni esempi:

- Definire il tempo del riposo (sveglia, sonnellini, coricarsi)
- Stabilire orari e modalità dei pasti (colazione, spuntini, pranzo e cena)
- Programmare del tempo da dedicare alla cura del proprio corpo
- Alternare momenti di studio, movimento, tempo per comunicare con gli amici
- Concordare con gli altri componenti della famiglia l'uso di spazi comuni
- Concordare con gli altri componenti della famiglia l'uso di beni comuni
- Concordare con gli altri componenti della famiglia la turnazione nei compiti domestici

Stilare una lista condivisa di tutte le regole individuate singolarmente a cui a ogni studente potrà ispirarsi per stilare la propria lista personale di massimo dieci regole utili per organizzare la propria quotidianità a casa secondo le proprie esigenze e per aumentare il proprio benessere.

Chiedete ad ogni studente se desidera condividere con i propri familiari questa lista, proponendo loro di sottoscriverla.

CONCLUSIONE

In conclusione potete rivolgere agli studenti queste domande:

- Siete riusciti ad individuare regole significative per organizzarvi in questa nuova situazione di distanziamento?
- Quali sono le regole maggiormente condivise con i compagni? Quali quelle specifiche e maggiormente legate alle vostre esigenze personali?
- È stato facile condividere con gli altri questi aspetti? Avete riscontrato idee e questioni simili nei vostri compagni? Differenze significative? Quali?
- Può essere utile identificare e condividere con gli altri alcune regole per organizzarsi meglio, in quali altre situazioni applicheresti questa abilità? Perché?