UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

COURSE SYLLABUS

Kit Benessere Digitale

2425-BENESSERE-DIG

Obiettivi formativi

Il Kit spiega perché - quando si studia o lavora in un contesto di connessione permanente - i media digitali diventano pienamente una risorsa solo quando si controllano i loro effetti collaterali. Questo viene illustrato alla luce della ricerca ma viene fatto anche sperimentare nel concreto. Il corso è rivolto agli studenti dell'Università di Milano-Bicocca e il suo completamento garantisce 1 CFU. Si basa su ricerche svolte all'Università di Milano-Bicocca e sulla letteratura internazionale. Attraverso lezioni seminariali, auto-osservazione, attività laboratoriali e uso diretto di specifiche applicazioni, il Kit fornisce gli strumenti per massimizzare i benefici della didattica a distanza e dello studio in contesti di connessione permanente, oltre che in generale il proprio "benessere digitale".

Contenuti sintetici

Organizzazione del tempo, self-control, identificazione degli obiettivi e pianificazione anticipata (esempio di app di gestione del tempo, Google Tasks, Todoist e buon uso del calendario digitale)
La predisposizione del luogo di studio o lavoro
Postura, vista ed ergonomia (da formazione dipendenti Bicocca; esempio App f.lux per ridurre l'affaticamento visivo e i disturbi del sonno)
Le strategie per moderare il carico cognitivo (chunking, signaling, pacing)
Limitare il multitasking e la frammentazione
Come gestire lo smartphone mentre si studia (esempio di app come Forest, Yourhour)
Come prendere appunti e studiare nella formazione a distanza (mappe concettuali, Logseq)
La gestione dei meeting online
Riconoscere l'effetto di un uso eccessivo di tempo-schermo sulla propria salute mentale o fisica
Media digitali e sonno
Online e offline: un bilanciamento positivo nel corso della giornata (l'uso offline di strumenti online)

Programma esteso

Prerequisiti

Sufficienti abilità logiche e buon livello di cultura generale; ragionevoli capacità di apprendimento, di scrittura e di comunicazione orale. Capacità di lettura in lingua inglese.

Metodi didattici

Lezioni seminariali, auto-osservazione, attività laboratoriali e uso diretto di specifiche applicazioni

Modalità di verifica dell'apprendimento

Valutazione di lavoro a casa

Testi di riferimento

- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital well-being. Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173.
- Landriscina, F. (2007). Ma si fanno i conti con il carico cognitivo? *Journal of e-Learning and Knowledge Society*, 3(1), 63–74.

Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE