QUADERNO PER LA SCUOLA SECONDARIA

# EDUCYBER generations

## Progetto informativo intergenerazionale su rischi e opportunità del digitale e della intelligenza artificiale



promosso da

moige
proteggiamo i nostri figli

in collaborazione con

UNnodoBLU
CONTRO IL BULLISMO A SCUOLA

con il patrocinio di

anci

con il contributo di

DIPARTIMENTO PER LA TRASFORMAZIONE DIGITALE

Posteitaliane

Google

Fondo Beneficenza
INTESA SANPAOLO
per il progetto
"Nonno clicca qui"

con il sostegno di

enel
Cuore Onlus

1214 EG A4 superiori 16pp.indd 1 24/09/2024 11:09:27



# INTRODUZIONE

**Benvenuti a questo percorso di formazione dedicato a due temi cruciali per la vostra vita quotidiana: il bullismo e i rischi della rete. Viviamo in un'epoca in cui le tecnologie digitali fanno parte integrante delle nostre giornate, offrendo enormi opportunità di connessione e apprendimento. Tuttavia, con queste opportunità emergono anche nuove sfide e pericoli che è importante conoscere e saper affrontare.**

Il bullismo, sia esso fisico, verbale o digitale (cyberbullismo), è una realtà che può avere un impatto profondo sulla vita delle persone coinvolte. Capire cos'è il bullismo, come riconoscerlo e come reagire è il primo passo per proteggere voi stessi e gli altri.

Parallelamente, il mondo online, pur offrendo infinite possibilità, nasconde insidie come la diffusione di dati personali, l'incontro con persone sconosciute e l'esposizione a contenuti inappropriati. Essere consapevoli dei rischi della rete vi permetterà di navigare in modo sicuro e responsabile.

Questo booklet vi guiderà attraverso queste tematiche, fornendovi le conoscenze e gli strumenti necessari per diventare cittadini digitali consapevoli e rispettosi. Ricordate, il vostro benessere e la vostra sicurezza sono una priorità.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 2 24/09/2024 11:09:27

# ALCUNI FENOMENI PSICOSOCIALI DEI NOSTRI TEMPI CHE È BENE CONOSCERE

## *Loneliness*

La loneliness, tradotta letteralmente in “solitudine” viene definita come uno stato emotivo doloroso, dovuto ad una discrepanza fra le relazioni percepite e quelle desiderate. Si tratta di una condizione di solitudine soggettiva, diversa dalla condizione di essere oggettivamente soli.

Facciamo un esempio: se un ragazzo desidera avere 3 amici e ne ha 5 si sentirà più sereno e appagato a differenza di un altro che ne possiede 10 ma ne vorrebbe avere 15. Questo senso di solitudine percepita può incrementare la tendenza degli adolescenti a rifugiarsi nel mondo digitale facendoli vivere l’illusione di avere un’ampia rete relazionale in cui sono in continua connessione. Quindi, se da un lato le nuove tecnologie digitali sono un incredibile passatempo da cui si originano nuove forme di interazione e divertimento, dall’altro un abuso di esse può portare i ragazzi, e non solo, all’isolamento e alla reclusione. È così che nei casi più estremi nascono gli Hikikomori.

## *Chi sono gli Hikikomori?*

Il termine "Hikikomori", coniato dallo psichiatra giapponese Tamaki Saito nel 1988, descrive un fenomeno sociale in cui i giovani, incapaci di affrontare le sfide della vita, si rifugiano nella tecnologia e vivono isolati. Gli Hikikomori passano la maggior parte del tempo nella propria stanza, interagendo principalmente attraverso videogiochi e social network, abbandonando lo studio e le uscite. Preferiscono restare svegli di notte e diventano riluttanti verso la famiglia e la vita reale, trovando nella tecnologia un modo per sentirsi meno giudicati e colmare la solitudine.

Gli Hikikomori si caratterizzano per:

- Stile di vita centrato all’interno delle mura domestiche senza alcun accesso a contesti esterni;
- Iper-uso della tecnologia;
- Nessun interesse verso attività esterne come scuola o lavoro;
- Persistenza del ritiro sociale per almeno sei mesi;
- Nessuna relazione esterna mantenuta con compagni o colleghi di lavoro.





1214 EG A4 superiori 16pp.indd 3 24/09/2024 11:09:27

## *Dipendenza dalla Rete*

Principalmente, per che cosa usi internet?

- ☐ giocare online
- ☐ cercare info
- ☐ stare in contatto con amici/parenti
- ☐ cercare nuovi amici/amori
- ☐ altro

Un fenomeno insidioso dell'epoca della rivoluzione digitale è il possibile sviluppo di una dipendenza dalla rete. In casi come questo la maggior parte del tempo e delle energie vengono spesi nell'utilizzo degli strumenti digitali per navigare sul web, creando in tal modo menomazioni forti e disfunzionali nelle principali e fondamentali aree esistenziali, come quella personale, relazionale, scolastica, familiare e affettiva.

## *Ma come si riconosce un dipendente dalla rete?*

- **Perde il controllo:** è incapace di gestire l'impulso e non riesce ad interrompere in alcun modo l'utilizzo di internet;
- **Sente l'astinenza**: succede come per le sostanze, quando non c'è la disponibilità dell'accesso ad internet compaiono irritabilità, insonnia, ansia, tremori, sudorazione, tutti sintomi di una vera e propria crisi di astinenza.;
- **Perdita di interesse:** provate a proporre ad un dipendente della rete una passeggiata in bici o un pomeriggio al parco, quasi sicuramente rifiuterà la vostra noiosa proposta! Qualunque altra attività diversa dall'uso di internet diventa noiosa e di scarso interesse. Internet è l'unico ad attrarlo e sedurlo.

Se ti riconosci non preoccuparti, parlane con i tuoi genitori o con qualcuno di cui ti fidi. Può capitare a tutti, non sei solo!

## *Come si può prevenire la dipendenza da internet?*

La miglior prevenzione è un utilizzo consapevole di internet. Per evitare di cadere nella trappola della dipendenza è fondamentale saper riconoscere gli scopi di navigazione, saper monitorare le proprie emozioni e limitare il tempo di utilizzo, alternandolo ad attività sociali, affinché la rete non diventi un'abitudine a cui non si può rinunciare.

Bisogna ricordare che non è facile saper riconoscere il limite invalicabile della patologia, quando si è totalmente immersi nel mondo virtuale, inoltre i sintomi della dipendenza si manifestano quando il rapporto con la realtà è già compromesso, pertanto è evidente come il precoce riconoscimento del disagio sia indispensabile.





1214 EG A4 superiori 16pp.indd 4 24/09/2024 11:09:27

# BENESSERE DIGITALE

Ecco uno strumento che può aiutarti! Nei PlayStore di Android ed Apple esistono diverse app che possono aiutarti a gestire e migliorare il tuo rapporto con la tecnologia, promuovendo un uso equilibrato e consapevole dei dispositivi digitali. Queste applicazioni offrono una varietà di funzionalità, tra cui:

- **Monitoraggio del tempo di utilizzo:** registrano quanto tempo trascorri su diverse app e dispositivi, permettendoti di capire meglio le tue abitudini digitali;
- **Limiti di utilizzo:** consentono di impostare limiti di tempo per l'uso di specifiche app o categorie di app, aiutandoti a ridurre il tempo trascorso su attività non produttive o dannose;
- **Modalità di concentrazione:** bloccano le notifiche e limitano l'accesso a determinate app per periodi di tempo definiti, facilitando la concentrazione su attività importanti senza distrazioni (ad esempio puoi impostarlo quando devi studiare!!!!!);
- **Promemoria di pausa:** inviano notifiche che ti ricordano di fare pause regolari per evitare l'affaticamento digitale e promuovere una postura sana e una visione adeguata;
- **Analisi e report:** offrono report dettagliati sul tuo utilizzo digitale, evidenziando le tendenze e suggerendo modi per migliorare le tue abitudini tecnologiche;
- **Funzionalità di benessere mentale:** alcune app includono tecniche di rilassamento, meditazione, esercizi di mindfulness e consigli per migliorare il sonno e ridurre lo stress legato all'uso eccessivo della tecnologia.






1214 EG A4 superiori 16pp.indd 5 24/09/2024 11:09:27



# GLI STRUMENTI DELLE NUOVE GENERAZIONI

## *Cosa rappresentano i social?*

I social sono un luogo dove spendere il tempo con gli amici, relazionarsi e divertirsi. Sono moltissimi e sulla base delle loro caratteristiche consentono di esprimere qualcosa di sé. Su alcuni social si possono condividere rapidamente le esperienze quotidiane, su altri si può trarre ispirazione e dare espressione alla propria creatività e altri ancora consentono di essere sempre aggiornati sul gossip oppure di intrattenere delle relazioni intime, ma spesso superficiali.

## *Quale social usi?*

**Instagram:** La peculiarità di Instagram è l'enfasi che pone sulla modalità visiva, le immagini hanno un forte impatto emotivo e possono raggiungere una grande quantità di persone in pochissimo tempo diventando virali, è un "social network sempre attivo": data la mole di utenti e di contenuti pubblicati a qualsiasi ora del giorno e della notte, non ci si annoia mai.

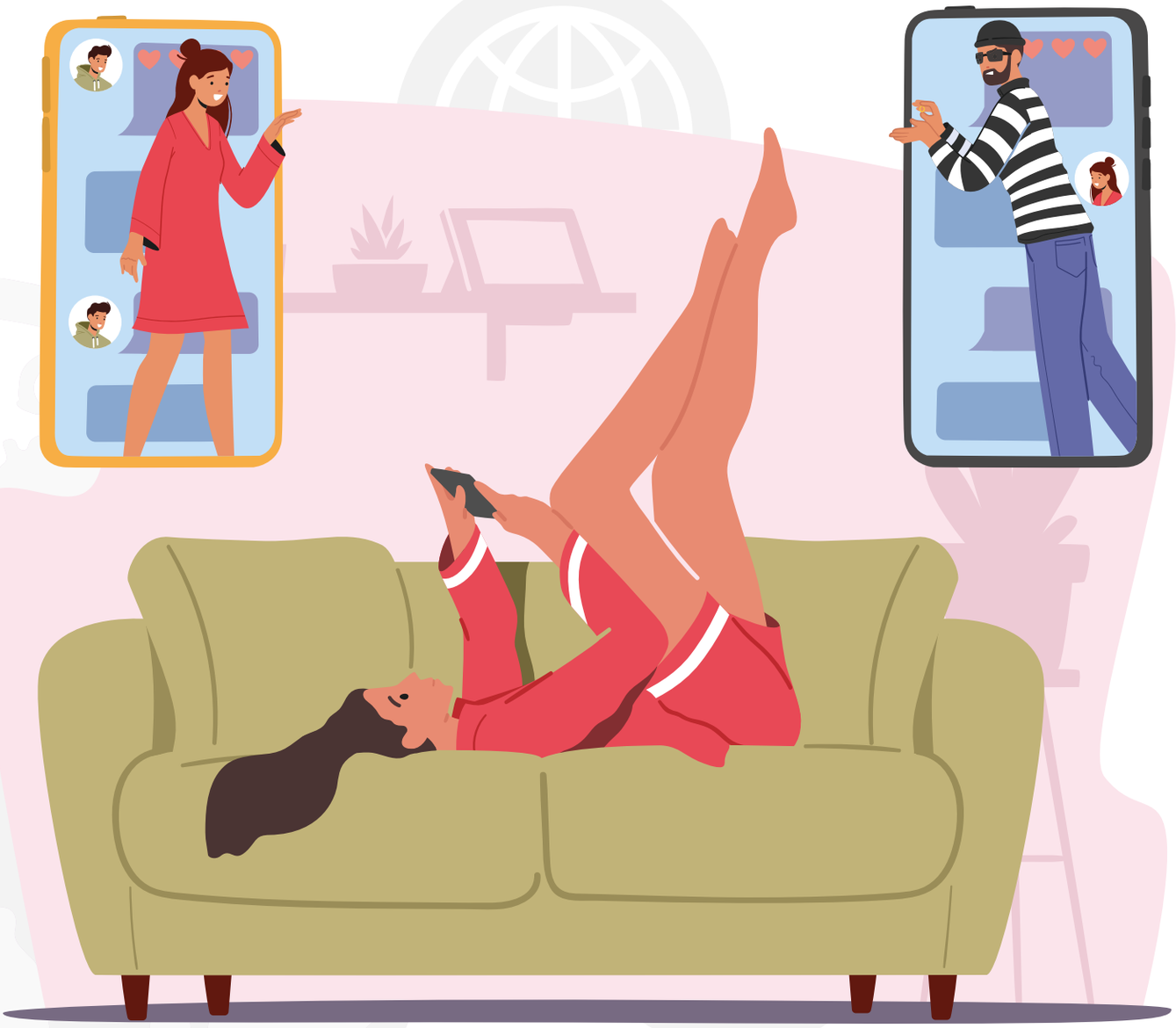
Gli Instagrammer attraverso le Stories e Reel condividono esperienze e stati d'animo o momenti ironici e divertenti. Si fa molta attenzione alla qualità del proprio profilo e dei contenuti: si studia attentamente la composizione dell'immagine per ogni singolo scatto e per migliorarle si può ricorrere a diversi strumenti come i filtri, per dare personalità e identità al profilo, ma a discapito della realtà.

**Tik Tok:** la sua caratteristica è la velocità, con i suoi 800 milioni di tik tokers permette di realizzare video divertenti e creativi di breve durata. A TikTok è riconosciuto il merito di aver inventato gli Hashtag Challenge, sfide tematiche contrassegnate da hashtag, e invita gli utenti a 'rispondere' ai video caricati da altri. Gli adolescenti, in particolare, possono sviluppare una "dipendenza" da TikTok, dedicando molto tempo alla progettazione dei video nel tentativo di renderli virali, nonostante la loro breve durata. Lo sapevi? In alcuni stati è stato vietato in quanto "presenta livelli inaccettabili di rischio per la privacy e la sicurezza".

**BeReal:** è un social network francese con caratteristiche uniche. Una volta al giorno, in un momento casuale, si apre una finestra di due minuti in cui tutti gli utenti possono pubblicare una foto o un breve video che cattura ciò che stanno facendo in quel preciso istante, utilizzando sia la fotocamera anteriore che quella posteriore. Gli utenti ricevono una notifica e devono pubblicare entro questi due minuti, altrimenti perdono la possibilità di vedere i BeReal degli altri del giorno precedente. Inoltre, non possono vedere i BeReal del giorno corrente finché non caricano il proprio. BeReal introduce anche i "RealMojis", che richiedono agli utenti di scattare una foto per interagire con i post degli altri.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 6 24/09/2024 11:09:28



## LE INSIDIE "ON LINE"

Nel web esistono due categorie principali di rischi: quelli legati alla dipendenza e quelli relazionali.

### *Rischi di dipendenza:*

- **Sindrome dei like:** i "like" diventano un parametro fondamentale per l'autostima;
- **FOMO (Fear of Missing Out):** la paura costante di perdersi qualcosa o di essere esclusi.

### *Rischi relazionali:*

- **Perdita delle abilità sociali:** prediligere le relazioni virtuali può compromettere la capacità di costruire rapporti reali;
- **Comportamenti aggressivi:** la de-personalizzazione offerta dallo schermo favorisce condotte aggressive, dando origine agli haters.

I social network permettono numerose possibilità di comunicazione da casa, aumentando le opportunità di relazione ma anche i rischi. Il mondo online è un terreno fertile per fenomeni come gaming, sfide sociali, fake news e cyberbullismo.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 7 24/09/2024 11:09:28

# GAMING

Il gaming consiste nell'uso compulsivo dei videogiochi, dove i giocatori si immergono in mondi virtuali fantastici e a volte proibiti. I gamer possono assumere nuove identità e creare avatar personalizzati, soddisfacendo desideri spesso irrealizzabili nel mondo reale. I giochi multiplayer offrono un'esperienza di squadra che crea un forte senso di appartenenza, ma questo può portare alla pressione di partecipare costantemente, trascurando la vita reale.

I videogiochi possono sviluppare abilità come gestione dello stress, collaborazione, negoziazione, problem solving e creatività. I giochi di ruolo, in particolare, possono essere un diversivo alla solitudine e aiutare a creare nuove amicizie. Tuttavia, l'abuso del gaming può sostituire attività fisica, studio e ridurre le relazioni sociali e familiari, favorendo quelle esclusivamente virtuali. Questo abuso può alterare abitudini e comportamenti, come alimentazione, sonno e igiene personale, causando anche irritabilità e sintomi fisici come mal di testa, mal di schiena e disturbi della vista. Nei casi peggiori, può portare alla dipendenza e all'isolamento completo.

## *Conseguenze*

Giocare online può essere una risorsa, ma un uso eccessivo può causare dipendenza, modificando abitudini e comportamenti. Le piattaforme di gioco online permettono di condividere contenuti, chattare, inviare messaggi vocali e fare videochiamate, esponendo a rischi come la violazione della privacy. Un esempio significativo è l'incursione del 2011 alla Sony, che compromise gli account degli utenti rubando informazioni personali, coinvolgendo circa un milione e mezzo di italiani.

Altri rischi includono le microtransazioni nei giochi free-to-play, che possono portare a spese impreviste, e il furto d'identità, dove i truffatori utilizzano i dati personali per fare acquisti o compiere azioni illecite. È importante anche prestare attenzione all'età appropriata per i giochi, valutata dal sistema PEGI (Pan-European Game Information) è un sistema di classificazione dei contenuti dei videogiochi utilizzato in Europa. È stato introdotto nel 2003 per aiutare i consumatori, in particolare i genitori (ma anche i ragazzi stessi dovrebbero prestarvi attenzione) a prendere decisioni informate sull'acquisto di videogiochi, basandosi sull'età appropriata e sui contenuti presenti nei giochi.





1214 EG A4 superiori 16pp.indd 8 24/09/2024 11:09:28



Nei giochi online, è facile aggirare i sistemi di identificazione dichiarando un'età falsa, il che può portare a diverse conseguenze. Nei giochi multiplayer, i membri più grandi possono usare linguaggi inappropriati per i minori. Inoltre, le scene di violenza comuni nei giochi online possono diventare normalizzate per i più giovani, aumentando la probabilità di condotte aggressive o comportamenti violenti, o al contrario di passività di fronte ai comportamenti violenti di altri, a causa dell'esposizione prolungata; la tensione prodotta dal dal gioco può creare inoltre stress eccessivo se non adeguato all'età.

## *Come posso proteggermi?*

**1.** Non sentirti a disagio se non riesci a fare a meno di giocare. Forse può aiutarti sapere che spesso molte piattaforme online ti inducono ad usarle più di quanto tu desideri, per esempio l'invio continuo di notifiche è un tentativo di attrarre l'attenzione. Ti può essere utile disattivarle.

**2.** Non dimenticare quanto è importante coltivare la vita offline per il tuo benessere personale.
È fondamentale imparare a gestire il tempo online per aprirsi alla vita sociale e alle attività nel mondo reale.

**3.** Per capire se giocare online rappresenta un problema per te, cerca di notare se...

- ☐ Tendi a trascurare gli amici, lo sport o i tuoi hobby, la famiglia o la scuola
- ☐ Vai a dormire molto tardi, ti dimentichi di mangiare o di fare la doccia
- ☐ Quando non giochi ti senti irritato, ansioso, irrequieto o hai difficoltà a dormire
- ☐ Lamenti alcuni sintomi fisici: mal di testa, vista sfocata, dolori al collo o alla schiena
- ☐ I tuoi dispositivi (pc o cellulare) sono spesso surriscaldati e/o con la batteria scarica
- ☐ Ritieni che andare online sia più gratificante di qualsiasi altra attività
- ☐ Ti è difficile rinunciare al gioco, anche quando credi di avere autocontrollo

**4.** Chiedi aiuto se pensi che giocare online sia diventato un problema.

**5.** Cerca di parlare con i tuoi genitori o con chiunque tu creda sia un punto di riferimento e non sentirti a disagio se pensi che il gioco ti sia sfuggito di mano, c'è sempre qualcuno pronto ad aiutarti.

**6.** Devi sapere che esistono delle linee telefoniche dedicate proprio a questi problemi, ad esempio il Moige.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 9 24/09/2024 11:09:28

# CHALLENGE/ SFIDE SOCIAL

Le Challenge sono sfide proposte sui social con l'intento di diventare virali. Possono avere nobili scopi, come sensibilizzare su temi importanti, o essere estremamente pericolose e dannose. Queste sfide "spettacolari" vengono accettate per sentirsi parte di un gruppo, sembrare coraggiosi o provare emozioni intense. I partecipanti spesso credono erroneamente di poter interrompere la sfida prima di farsi del male. Anche se consapevoli dei potenziali rischi mortali, temono di apparire inferiori agli altri in un ambiente dove l'obiettivo è diventare un leader della rete.

## *Hai mai pensato perché le Challenge sono così attraenti?*

Secondo le scienze sociali i motivi dipenderebbero da:

- **Intrattenimento:** nei momenti di svago, soprattutto in questo periodo di isolamento, i video su TikTok e YouTube hanno ampliato il pubblico, aumentando a livello esponenziale le visualizzazioni.
- **Identità:** ci sono diversi tipi di challenge, una per tutti i gusti. Questo si tradurrebbe in una ricerca della propria identità, che non è ancora stata trovata;
- **Appartenenza:** una challenge diventa attraente se qualcuno dei tuoi amici ha già fatto quella challenge. Non è tanto un fenomeno di mera emulazione, ma riguarda proprio un riconoscimento da parte del gruppo d'appartenenza;
- **Accessibilità:** è facile riprodurre le Challenge perchè sono a costo zero, talvolta sono semplici da eseguire e se riuscite possono aumentare la propria popolarità;
- **Persistenza:** Realizzando una challenge e riprendendosi nel momento in cui viene fatta, si vogliono dimostrare all'intera comunità virtuale le proprie capacità, sperando di diventare virali;
- **Moda:** Più è di moda la challenge e più sarà possibile che venga realizzata.

## *Conseguenze:*

Le challenge sono sfide ampiamente diffuse, che comportano rischi variabili a seconda della pericolosità della sfida scelta. Le conseguenze possono minacciare sia l'immagine futura che l'integrità fisica. Ad esempio, la Tide Pod Challenge prevedeva di masticare capsule di detersivo, mentre la Blue Whale Challenge incitava i partecipanti a compiere atti autolesionistici per un periodo di 50 giorni, culminando in un'ultima sfida estremamente pericolosa. Alcune di queste sfide possono esporre a seri rischi medici, fino alla morte.

## *Come posso proteggermi?*

1. Cercate di rimanere aggiornati sulle nuove challenge per non cadere vittima di una sfida eccessivamente pericolosa;
2. Se ritieni che una challenge non sia adeguata oppure avverti delle perplessità a riguardo, parlane con i tuoi genitori o con qualcuno di cui ti fidi: confrontandosi con loro, si potrà arrivare a capire cosa sia giusto fare;
3. Parlate delle sfide in voga;
4. Siate sempre aperti al dialogo, senza giudicare;
5. Ricordate che rifiutare è sinonimo di forza e grande autostima, non hai bisogno di omologarsi per dimostrare chi sei davvero!



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 10 24/09/2024 11:09:28

# CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo è una forma di bullismo che si verifica online, includendo offese, molestie, ricatti e pressioni esercitate da una o più persone verso un altro soggetto utilizzando tecnologie digitali. L'obiettivo è mettere a disagio o danneggiare la vittima, che spesso non riesce a difendersi. I cyberbulli creano, pubblicano e diffondono immagini, video o altri contenuti per offendere e rovinare la reputazione della vittima. Gli spettatori e sostenitori del cyberbullo contribuiscono alla diffusione del materiale offensivo.

L'anonimato del molestatore facilita i comportamenti persecutori, e il materiale online è facilmente accessibile, favorendo una diffusione incontrollata. Il cyberbullismo può manifestarsi in varie forme, come sexting, hate speech e body shaming, quest'ultimo consistente nel giudicare il corpo di qualcuno, causando vergogna alla vittima.

## *Conseguenze*

- Isolamento socio-relazionale;
- Assenteismo: vi è un rifiuto di recarsi a scuola o di svolgere le consuete attività sportive.
- Cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica, dolori addominali e disturbi del sonno, nervosismo, ansia, chiusura;
- Autostima e sicurezza vengono minate profondamente: nei casi più gravi si arriva a togliersi la vita.

## *Come posso tutelarmi?*

Se sei vittima di cyberbullismo:

- Non rispondere alle provocazioni perché questo darebbe solo soddisfazione a chi sta cercando di disturbarti;
- La prima cosa da fare è bloccare subito il contatto e segnalarlo al gestore del sito internet o del social media;
- Se il gestore non avrà provveduto alla rimozione ci si può rivolgere al Garante per la protezione. Il modello per la segnalazione predisposto dal Garante va inviato alla mail: cyberbullismo@gpdp.it;
- Parlane con i tuoi genitori e con i tuoi insegnanti.

Se ti dovessi imbattere in uno dei fenomeni di cui ti abbiamo parlato e non sai proprio come fare: il Moige è sempre pronto ad aiutarti, da anni infatti lavoriamo nelle scuole in ottica di sensibilizzazione e prevenzione. Ricordati che non sei solo!

Per saperne di più: https://www.moige.it/cosa-facciamo/bullismo-cyberbullismo/






1214 EG A4 superiori 16pp.indd 11 24/09/2024 11:09:28

# FAKE NEWS

Le fake news sono la versione moderna e più internazionale del termine “bufala”. Il termine indica articoli pubblicati con informazioni inventate, ingannevoli e distorte e diffuse sui mezzi di informazione. Le tecnologie digitali hanno amplificato e accelerato la diffusione di tali notizie false tanto da farle diventare un reale problema. Lo scopo delle fake news è quello di disinformare e manipolare il lettore. Ora, un lettore critico e attento è immune ai danni delle fake news, ma molti ragazzi non sono in grado di giudicare la veridicità delle notizie. In una ricerca condotta dal Moige nel 2023 è emerso che il 54% dei ragazzi pensa che quello che leggono su internet sia corretto e attendibile. Il 42% dei ragazzi ammette di essere caduto qualche volta in una fake news. Il più delle volte sono gli stessi lettori del web a giocare un ruolo principale nella diffusione delle bufale non avendo le abilità ma, soprattutto, la voglia di approfondire e valutare fino in fondo quello che stanno leggendo. Con un click non ponderato contribuiscono a diffondere in maniera virale una Fake news.

## *Conseguenze*

Così le fake news sono diventate un fenomeno dilagante con importanti conseguenze su:

- L'opinione pubblica: le fake news hanno alimentato un clima di paura;
- La salute e la sicurezza: le fake news possono mettere a rischio la salute quando si seguono alla lettera indicazioni fuorvianti, ad esempio dimagrire con la sauna;
- La reputazione delle persone: come false testimonianze su questioni private.






1214 EG A4 superiori 16pp.indd 12 24/09/2024 11:09:28

## *Come posso proteggermi?*

**1.** Cerca prima di tutto di approfondire. Leggi le notizie fino in fondo senza fermarti a titoli antisonanti, verifica la coerenza e la serietà del contenuto, controlla che sia menzionato l'autore e la data di pubblicazione, fai caso alla formattazione della pagina web; gli errori di battitura possono essere indice di un contenuto inaffidabile e verifica che l'URL sia corretto: l'indirizzo ingannevole può essere molto simile a quello di fonti autorevoli.

**2.** Adopera un atteggiamento critico: sii consapevole che non tutto quello che leggi su Internet è attendibile.




**3.** Tieni a mente che diffondere delle notizie false vuol dire creare disinformazione.

**4.** Per verificare attivamente l'attendibilità delle informazioni:

- fai un controllo incrociato: metti a confronto la stessa notizia riportata da fonti diverse.
- Sul motore di ricerca digita il nome della tua fonte associato a parole come "bufala" o "fake news".
- Verifica che le immagini siano pertinenti, autentiche e non contraffatte: ad esempio su Google puoi fare una ricerca dell'immagine, cliccandoci sopra con il tasto destro e selezionando l'opzione di ricerca.

**5.** Non dimenticare che:

- le notizie false rischiano di essere molto dannose sia per la società che per le persone;
- è importante verificare una notizia prima di condividerla e contribuire così alla sua diffusione incontrollata;
- anche gli autori che riteniamo affidabili possono sbagliare, ad esempio i giornalisti. Cerca di capire se chi parla di un argomento è un vero esperto in materia;
- i social network possono essere fonte di disinformazione.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 13 24/09/2024 11:09:28

# L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'intelligenza artificiale (IA) è un ramo dell'informatica che sviluppa sistemi e programmi capaci di svolgere compiti che normalmente richiederebbero l'intelligenza umana, come riconoscere immagini, comprendere il linguaggio naturale, prendere decisioni e risolvere problemi. Questi sistemi utilizzano algoritmi complessi e grandi quantità di dati per "imparare" e migliorare nel tempo.

L'intelligenza artificiale (IA) sta rapidamente diventando una parte integrante della vita quotidiana, specialmente tra voi giovani. Utilizzate spesso l'IA in molti modi, senza nemmeno rendervene conto. Ecco alcune delle principali aree in cui utilizzate l'IA:

## *1. Educazione:*

- **Piattaforme di apprendimento online:** strumenti come Khan Academy, Coursera, edX e altri utilizzano algoritmi di IA per personalizzare il percorso di apprendimento degli studenti, offrendo contenuti su misura in base alle loro esigenze e al loro ritmo.
- **Assistenza allo studio:** app come Grammarly aiutano i ragazzi a migliorare la loro scrittura fornendo suggerimenti grammaticali e di stile, mentre altre applicazioni offrono aiuto in matematica, scienze e altre materie.

## *2. Intrattenimento:*

- **Giochi e applicazioni:** molti videogiochi utilizzano l'IA per creare esperienze più immersive e realistiche, ad esempio attraverso avversari controllati dall'IA o mondi di gioco dinamici;
- **Raccomandazioni di contenuti:** piattaforme come YouTube, Netflix e Spotify utilizzano algoritmi di IA per suggerire video, film e musica in base ai gusti e alle preferenze degli utenti.

## *3. Social Media:*

- **Filtri e riconoscimento facciale:** applicazioni come Snapchat e Instagram utilizzano l'IA per applicare filtri facciali, migliorare le immagini e riconoscere i volti nelle foto;
- **Moderazione dei contenuti:** L'IA aiuta a monitorare e moderare i contenuti sui social media, rilevando e rimuovendo automaticamente contenuti inappropriati o dannosi.

## *4. Assistenti virtuali:*

- **Assistenti personali:** Molti giovani utilizzano assistenti virtuali come Siri, Google Assistant e Alexa per rispondere a domande, impostare promemoria, gestire il calendario e controllare dispositivi smart.

## *5. Acquisti online:*

- **Raccomandazioni di prodotti:** Amazon e altre piattaforme di e-commerce utilizzano algoritmi di IA per suggerire prodotti in base agli acquisti precedenti e alle preferenze degli utenti;
- **Chatbot di assistenza:** Molti siti di e-commerce utilizzano chatbot basati sull'IA per fornire supporto clienti immediato e rispondere a domande frequenti.

## *6. Salute e benessere:*

- **App per il benessere mentale:** Applicazioni come Headspace e Calm utilizzano tecniche di IA per offrire meditazioni guidate e programmi di benessere personalizzati;
- **Monitoraggio della salute:** dispositivi indossabili come Fitbit e Apple Watch utilizzano l'IA per monitorare l'attività fisica, il sonno e altri parametri di salute.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 14 24/09/2024 11:09:29

## *Implicazioni e Considerazioni*

L'uso diffuso dell'IA comporta vantaggi significativi, come l'accesso a strumenti educativi personalizzati e la comodità degli assistenti virtuali. Tuttavia, ci sono anche alcune considerazioni importanti da tenere a mente:

- **Privacy e sicurezza:** voi ragazzi dovete essere consapevoli dei dati che condividete online e delle implicazioni della vostra privacy.
- **Dipendenza dalla tecnologia:** l'utilizzo eccessivo di dispositivi e applicazioni basate sull'IA può portare alla dipendenza dalla tecnologia e a ridurre le interazioni sociali faccia a faccia.
- **Disinformazione e bias:** gli algoritmi di IA possono talvolta amplificare bias preesistenti o diffondere disinformazione, quindi è importante sviluppare il pensiero critico e la consapevolezza digitale.

In conclusione, mentre l'intelligenza artificiale offre molti strumenti utili e migliora diversi aspetti della vita di voi ragazzi, è essenziale utilizzarla in modo consapevole e responsabile.






## *Chiedi aiuto al Moige!*

NUMERO VERDE:
**800 93 70 70**

NUMERO DI MESSAGGISTICA:
**393 300 90 90**



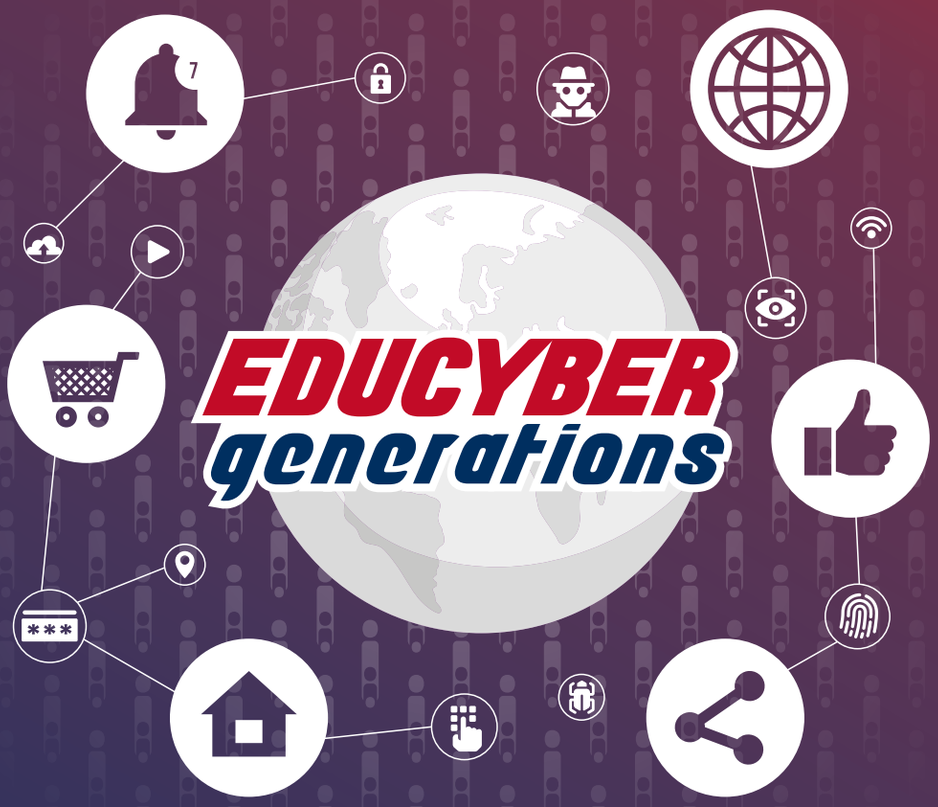
## *BIBLIOGRAFIA*

Huber J., Reynolds C., Développer la compétence interculturelle par l'éducation, Serie Pestalozzi n° 3, Consiglio d'Europa, 2014.

Twenge, J. M. (2018). Iperconnessi. Giulio Einaudi Editore.



1214 EG A4 superiori 16pp.indd 15 24/09/2024 11:09:29



# EDUCYBER generations

promosso da

moige
proteggiamo i nostri figli

in collaborazione con

UNnodoBLU
CONTRO IL BULLISMO A SCUOLA

con il patrocinio di

anci

con il contributo di

DIPARTIMENTO PER LA TRASFORMAZIONE DIGITALE

Posteitaliane

Google

Fondo Beneficenza
INTESA SANPAOLO
per il progetto
"Nonno clicca qui"

con il sostegno di

enel
Cuore Onlus

1214 EG A4 superiori 16pp.indd 16 24/09/2024 11:09:29