

Il benessere digitale è a portata di un clic

42

Sonar

www.corriereadriatico.it
Scrivi a spettacoli@corriereadriatico.it

INTERNET

Questo "strano" periodo è stato caratterizzato da un particolare dualismo tra i tifosi del "reale" e quelli del "digitale". Non credo sia ancora possibile fare una sintesi chiara di questo scenario, ma sicuramente abbiamo vissuto per la prima volta nella storia tantissimo tempo in digitale. E abbiamo vissuto tutto questo in famiglia, guardando figli, mogli o fratelli vivere molte ore davanti a uno schermo, in tutte le accezioni possibili. Ma come possiamo valutare quanto questo comportamento sia dannoso? Come possiamo tenere sotto controllo noi stessi e i nostri figli?

La ricerca

La questione non è nuova né connessa al Covid-19. Già l'anno scorso, l'Associazione nazionale Di.Te. (Dipendenze Tecnologiche, Gap e Cyberbullismo), in collaborazione con il portale per gli studenti Skuola.net, aveva condotto una ricerca tra i giovani: il 32,5% dei ragazzi tra gli 11 e i 26 anni, spende online, in media, tra le 4 e le 6 ore al giorno; più del 17% del campione resta connesso tra le 7 e le 10 ore. L'indagine è stata condotta su un campione di 23.166 persone, di cui 9.419 maschi e 13.747 femmine, di età compresa gli 11 e i 26 anni. Guardando i tempi di utilizzo del mio cellulare, mi accorgo che la settimana scorsa l'ho utilizzato mediamente oltre 4 ore al giorno, usando tante app o strumenti per la video conferenza.

Controlliamo il tempo di utilizzo

Ma come possiamo prevenire eventuali derive e aiutare la nostra famiglia e in particolare i più giovani a usare in maniera corretta i tanti strumenti digitali che abbiamo a disposizione nei nostri device? Iniziamo a conoscere alcuni utili strumenti, che sono, sempre più spesso, basati su approcci di intelligenza artificiale per l'analisi di comportamenti. Se stiamo usando un dispositivo Apple, andiamo su "Impostazioni",

IMPERA IL DUALISMO TRA I TIFOSI DEL "REALE" E QUELLI DEL "DIGITALE"

"Tempo di utilizzo" e poi "Visualizza" tutte le attività. Qui, possiamo controllare il nostro tempo di utilizzo, impostare limiti per le app che usiamo più spesso e vedere quante volte abbiamo attivato il nostro dispositivo o abbiamo ricevuto una notifica durante il giorno. È un ottimo metodo di autocontrollo. Se attiviamo "Condividi sui dispositivi", possiamo visualizzare le informazioni sull'uso generale di tutti i dispositivi dai quali abbiamo eseguito l'acces-

Come gestirsi

Obiettivo

Imparare a utilizzare strumenti di controllo e monitoraggio dei nostri dispositivi al fine di essere consapevoli del nostro "benessere digitale"

Cosa tenere sotto controllo

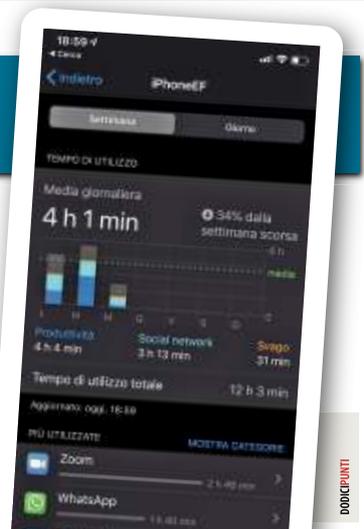
Tempi di utilizzo del cellulare e delle varie app, comprese quelle dei giochi. Accesso a contenuti per adulti e blocco dei dispositivi dei figli quando è ora di studiare

Funzioni di intelligenza artificiale

Il controllo dei testi delle chat o la classificazione dei contenuti multimediali non adatti ai bambini avviene attraverso algoritmi di classificazione basati su Ai

Letture consigliata

"Mio figlio non riesce a stare senza smartphone" di Giuseppe Lavenia, Ed. GiuntiEdu



Gli strumenti per prevenire derive e aiutare i giovani a gestire il tempo online

Il benessere digitale è a portata di un clic



Chi è

EMANUELE FRONTONI

Prof di Ingegneria Informatica



● Emanuele Frontoni è docente di Ingegneria Informatica della Politecnica. Le sue attività di ricerca si concentrano nel settore dell'intelligenza artificiale e della visione con applicazioni nella robotica, nell'analisi del comportamento umano, nella realtà aumentata e nell'Industry 4.0.

so con il nostro ID Apple e la password corrispondente. Se stiamo usando un dispositivo Android, a partire dalla versione 9, c'è un nuovo strumento per il monitoraggio del "benessere digitale", tramite il quale è possibile accedere rapidamente alle statistiche di utilizzo del proprio smartphone o tablet, come il tempo di effettivo utilizzo dell'intero dispositivo e di ciascuna app, il numero di notifiche ricevute (in totale e per ciascuna app), il numero di sblocchi effettuati sul dispositivo e il numero di volte in cui ciascuna singola app è stata aperta.

Il percorso

Per attivarlo, entriamo nelle "Impostazioni" di Android, cliccando l'icona a forma d'ingranaggio; accediamo alle sezioni "App e notifiche", "Avanzate", "Accesso speciale alle app". Accesso ai dati di utilizzo". Da qui un clic sulla voce "Benessere digitale" e verificiamo che la levetta situata nella schermata successiva sia impostata su On, altrimenti dobbiamo attivarla. A questo punto possiamo usare tutte le funzioni della sezione "Benessere digitale", che tra l'altro è un nome molto adatto a esprimere questi concetti.

Il benessere digitale è a portata di un clic

43

Sonar

Corriere Adriatico
Venerdì 19 giugno 2020

INTERNET



Alcuni strumenti utili per testare il benessere digitale sono sempre più spesso basati su approcci di intelligenza artificiale per l'analisi di comportamenti

Se vogliamo passare da un approccio molto personale a uno più familiare possiamo provare a fare qualche passo in più. Il parental control o filtro famiglia è il sistema che ci permette di monitorare o bloccare l'accesso a determinate attività da parte del bambino (siti pornografici, immagini violente o pagine con particolari parole chiave) e anche di impostare il tempo di utilizzo di computer, tv, smartphone e tablet. Senza fare la figura degli spioni, possiamo monitorare il comportamento online dei nostri figli o fratelli minori evitando di limitarne l'accesso: sarà sufficiente creare per loro un profilo utente personale dal quale far-

di tutelare i minori dai rischi del web. Possiamo monitorare e limitare l'utilizzo dei dati, i videogiochi, fino ai motori di ricerca (con Google Safe Search) e ai video di YouTube (usando anche la versione Kids). Se vogliamo iniziare, partiamo da Google Family Link. Cominciate a creare e collegare i vostri account e a settare i limiti per i più piccoli. Decidiamo noi qual è la durata ideale di tempo di utilizzo per nostro figlio.

Il limite giornaliero

Questa scelta può dipendere dall'uso che si fa del dispositivo: leggere un libro, guardare video o giocare. Possiamo utilizzare i rapporti sull'attività delle app di Family Link per vedere quali app utilizza con maggiore frequenza. E se vogliamo, impostiamo un limite giornaliero: possiamo stabilire dei limiti al tempo di utilizzo del dispositivo Android di nostro figlio e impostarne il blocco quando è il momento di andare a dormire. Possiamo anche gestire il loro dispositivo o nascondere app specifiche quando è ora di studiare. Ovviamente questo aiuta noi genitori, ma non ci sostituisce.

Emanuele Frontoni
© RIPRODUZIONE RISERVATA

SI POSSONO ANCHE NASCONDERE APP SPECIFICHE QUANDO È ORA DI STUDIARE

li connettere. I filtri famiglia possono essere applicati su qualsiasi dispositivo, dal pc al tablet, dallo smartphone alla tv. Tutti i sistemi operativi, infatti, da Windows a iOS di Apple fino alle più recenti versioni di Android e Linux, rispondono ormai alla necessità

È online il sito Ue sull'Europa che riapre

● È on line il sito Re-Open Eu (<https://reopen.europa.eu>), piattaforma web pensata dalla Commissione europea per favorire la ripresa sicura dei viaggi e del turismo in tutta Europa. Il sito fornirà informazioni in tempo reale sulle frontiere, sui mezzi di trasporto e sui servizi turistici disponibili negli Stati membri, concentrando in un unico sito informazioni che sono accessibili, ma che spesso sono



difficili da raccogliere perché sparse su diversi siti nazionali, talora solo nella lingua nazionale. Re-open Eu include anche informazioni pratiche fornite dagli Stati membri sulle restrizioni di viaggio, sulle misure di sicurezza e salute pubblica, tra cui il distanziamento sociale o l'uso della mascherina e altre informazioni utili sull'offerta turistica a livello nazionale e della Ue. Il sito, auspica la Commissione, dovrebbe consentire agli europei di prendere decisioni responsabili e consapevoli su come gestire i rischi residui connessi al Coronavirus nel pianificare vacanze e viaggi, quest'estate e in seguito. Per Thierry Breton, commissario per il Mercato interno, «dopo settimane di confinamento, le frontiere interne della Ue stanno riaprendo. Il sito web Re-open Eu offrirà ai viaggiatori un facile accesso alle informazioni necessarie per programmare gli spostamenti con fiducia e non correre rischi durante il viaggio. Ciò aiuterà anche i piccoli ristoratori e i proprietari di alberghi e le città di tutta Europa a trarre ispirazione dalle soluzioni innovative sviluppate da altri».

m. m.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La Festa della Musica sul canale YouTube

● Maratona di note online per il Conservatorio Rinaldo Franci di Siena che sabato e domenica celebrerà la Festa europea della musica, con un ricco programma di concerti e performance sul web. In occasione della "Fête de la Musique", nata in Francia per celebrare il solstizio d'estate e oggi evento dedicato alla musica diffuso in tutta Europa, il conservatorio senese mette in scena il talento di grandi e piccini, studenti e docenti, per una grande no stop musicale da seguire in streaming sul canale YouTube e sui social dell'istituto. L'edizione web della Festa della Musica partirà dal cuore del conservatorio, l'Auditorium del Franci, che ospiterà "Aspettando la festa", le esibizioni degli allievi dell'istituto. Per l'occasione i musicisti saranno impegnati in concerti e performance che, nel rispetto delle ordinanze legate all'emergenza Covid-19, si svolgeranno in assenza di pubblico e con accesso contingentato e riservato solo a chi si esibirà. Le performance, in diretta dalle 15 di sabato, verranno trasmesse in streaming sul canale YouTube dell'istituto e sulla pagina Facebook. Un grande palcoscenico multimediale sulla piattaforma Zoom ospiterà anche



il laboratorio di "Pratiche e Scritture Contemporanee" curato dai docenti Eleonora e Federico Costanza. Per l'occasione sarà creata una "camera sonora online", che ospiterà studenti, musicisti e pubblico, che potrà accedere alla sessione performativa dal titolo "Caosmo", attraverso un invito-link e interagire live. Un vero e proprio esperimento sonoro web 3.0 con incursioni strumentali in diretta.

m. m.

© RIPRODUZIONE RISERVATA