



# MODULO 3

## DECISIONI RESPONSABILI: GESTIRE L'USO DEI SOCIAL MEDIA E SUPERARE L'IPER-CONNETTIVITÀ



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lezione 3.3

# Strumenti pratici per un coinvolgimento responsabile sui social media



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

# Panoramica della lezione



Nella sessione odierna, esploreremo l'uso responsabile dei social media, concentrandoci sullo stabilire limiti sani, l'autoregolazione e il pensiero critico nelle interazioni digitali. L'obiettivo è fornire agli studenti strumenti pratici per fare scelte consapevoli su come e quando interagire con i social media. Attraverso attività interattive, svilupperemo la consapevolezza promuoveremo capacità di autoregolazione, e svilupperemo strategie per stabilire e mantenere confini digitali sani.

## **Il workshop è organizzato in 4 fasi:**

1. Introduzione all'uso responsabile dei social media (10 min)
2. Esplorare idee per il coinvolgimento responsabile sui social media (15 min)
3. Costruire resilienza contro le esperienze online negative (10 min)
4. Discussione finale e conclusioni (5 min)

Lezione 3.3

# Strumenti pratici per un coinvolgimento responsabile sui social media

## Obiettivi:

- Comprendere l'importanza dell'uso responsabile dei social media per il benessere mentale.
- Esplorare idee e programmi per promuovere comportamenti positivi online.
- Sviluppare la resilienza contro le esperienze negative online.
- Scoprire gli strumenti e le strategie chiave per supportare un impegno responsabile.

## Messaggi chiave:

- I social media sono uno strumento potente, se usati responsabilmente.
- Stabilire dei limiti e costruire resilienza favorisce abitudini e relazioni più sane.



TIPO DI LEZIONE:





## Fase 1

# Introduzione all'uso responsabile dei social media (10 min)

In questa prima fase, discuteremo di come i social media possano essere un potente strumento di connessione, apprendimento ed espressione, ma di come comportino allo stesso tempo delle sfide. È fondamentale interagire con i social media in modo responsabile, assicurandosi di mantenere il controllo sul nostro tempo e sul nostro benessere mentale. Oggi esploreremo come possiamo utilizzare i social media in modo responsabile, evitare abitudini dannose e prendere decisioni consapevoli in linea con i nostri valori personali.

**Guardiamo questo video sui social media e la salute mentale: Youtube**

Ora che abbiamo guardato il video, parliamo di ciò che abbiamo imparato:

- In che modo i social media plasmano le emozioni o le relazioni?
- Quali sfide derivano dal loro uso eccessivo o dalla mancanza di limiti?



## Fase 1

# Introduzione all'uso responsabile dei social media (10 min)

I social media sono diventati parte integrante della nostra vita quotidiana, permettendoci di entrare in contatto con gli altri, condividere esperienze e persino imparare cose nuove. In effetti, i social media hanno effetti davvero positivi! Ad esempio, ci aiutano a rimanere in contatto con amici e familiari, indipendentemente da quanto siano lontani. Offrono anche una piattaforma per l'apprendimento, che si tratti di video educativi, articoli informativi o community online. I social media possono anche dare voce alle persone, consentendo loro di sensibilizzare su importanti questioni sociali, trovare supporto per la salute mentale, o persino acquisire nuove competenze e scoprire nuovi interessi.

Tuttavia, i social media possono anche avere effetti negativi sul nostro benessere, se non prestiamo attenzione al modo in cui li utilizziamo.

### **Riflettiamo insieme:**

- Quali sono gli aspetti positivi dei social media nelle nostre vite?
- Convidete i risultati con un partner o un piccolo gruppo.



## Fase 2

# Esplorare idee per il coinvolgimento responsabile sui social media (15 min)

### **Obiettivo:**

Analizzare l'impatto delle abitudini di uso dei social media sul nostro benessere.

### **Attività di riflessione di gruppo:**

- Spunti di discussione:
  - Effetti positivi dei social media: entrare in contatto con amici e familiari, condividere idee, restare informati, scoprire nuovi interessi e hobby, creare comunità solidali.
  - Effetti negativi dei social media: paragonarsi con gli altri, sentirsi ansiosi o inadeguati, isolarsi socialmente nonostante la connessione a Internet, trascorrere troppo tempo online e avere difficoltà a disconnettersi.

### **Attività aggiuntiva:**

- Formate piccoli gruppi per fare brainstorming su idee e programmi che potrebbero aiutare i giovani a essere coinvolti più responsabilmente nell'uso dei social media.
- Esempi: campagne sui social media che promuovono la salute mentale, creazione di spazi scolastici "unplugged" (disconnessi).

### **Riflessione:**

- In che modo questi impatti positivi e negativi influenzano il vostro benessere generale?
- Quali cambiamenti vorreste apportare alle vostre abitudini sui social media per promuovere uno stile di vita più sano ed equilibrato?



## Fase 2

# Esplorare idee per il coinvolgimento responsabile sui social media (15 min)

- Quali idee vi ispirano di più?
- In che modo queste iniziative potrebbero supportare una cultura digitale positiva nella vostra comunità?

Sapevate che l'alfabetizzazione digitale permette ai giovani di analizzare criticamente le informazioni che incontrano online, aiutandoli a distinguere tra fonti affidabili e fake news? Fornisce inoltre loro strumenti essenziali per gestire la propria privacy online, contrastare il cyberbullismo e costruire un'impronta digitale positiva.

D'altra parte, i programmi incentrati sul benessere digitale e sulla consapevolezza insegnano agli studenti a bilanciare il tempo trascorso sui social media con la propria salute mentale. Praticando l'autoregolazione e integrando momenti di disconnessione, possono ridurre lo stress digitale e migliorare il benessere generale.

### **Spunto per la discussione:**

In che modo praticare la mindfulness digitale, come ad esempio prendersi del tempo per disconnettersi, può migliorare il benessere mentale ed emotivo? Riuscite a pensare a come integrarla nella vostra routine quotidiana?



### Fase 3

## Costruire resilienza contro le esperienze online negative (10 min)

Facciamo un passo avanti e definiamo la resilienza e la sua importanza nel superare sfide come la negatività online o i confronti dannosi.

### Strategie pratiche:

- Utilizzo consapevole della tecnologia: imparare a fermarsi e riflettere prima di reagire impulsivamente online.
- Reti di supporto: cercare la connessione con compagni e persone fidate, per consigli e supporto emotivo.
- Riformulare le esperienze negative: trasformare i commenti negativi in opportunità di crescita e apprendimento.
- Creazione di contenuti positivi e mirati: invece di scorrere senza pensare, usiamo i social media per apprendere nuove competenze, condividere contenuti educativi o diffondere la consapevolezza su questioni che ci interessano.



### Fase 3

## Costruire resilienza contro le esperienze online negative (10 min)

- Stabilire dei limiti sani: limitare l'uso dei social media in determinati orari, ad esempio prima di andare a letto o durante i compiti, per ridurre stress e distrazioni. Disattivare le notifiche per evitare di dover controllare costantemente il telefono.
- Dare priorità al benessere digitale: prestare attenzione a come ci fanno sentire i social media. Se determinati account o contenuti suscitano emozioni negative (come paragoni, invidia, o stress), valutare la possibilità di non seguirli più o silenziarli. Seguire solo gli account che ispirano positività, motivazione e apprendimento.
- Creare empatia e rispetto online: usare i social media come uno spazio per mostrare gentilezza, supportare gli altri e sensibilizzare su cause importanti.

### **Attività - Scenari possibili:**

- Presentiamo degli scenari, come commenti critici o fattori scatenanti la FOMO (paura di perdersi qualcosa).
- In piccoli gruppi, discutiamo e poi presentiamo le nostre risposte positive e resilienti.

### **Spunti di riflessione:**

- Quali strategie potete utilizzare per proteggere la vostra salute mentale online?
- In che modo i sistemi di supporto possono aiutare a gestire la negatività online?

## Discussione finale e conclusioni

Per concludere la nostra sessione, prendiamoci un momento per riflettere su ciò che abbiamo esplorato oggi e su come possiamo applicarlo alle nostre vite. Alzi la mano chi di voi si è mai ritrovato a scorrere i social media più a lungo del previsto, o ha sentito che i social media hanno influenzato il proprio umore. Per chi si riconosce in queste situazioni, qual è una strategia emersa dalla discussione di oggi che pensate possa aiutarvi a stabilire limiti più definiti?

Ora, pensate a come possiamo sostenerci a vicenda: come potreste incoraggiare un amico ad essere più consapevole nell'uso dei social media? Ricordate, anche piccoli cambiamenti possono portare ad abitudini più sane e a un rapporto più positivo con la tecnologia. Grazie a tutti per la vostra attenta partecipazione!





## Riepilogo dei punti chiave

- I social media come strumento: se usati responsabilmente, i social media possono favorire la connessione, l'apprendimento e l'espressione di sé. Il loro uso consapevole garantisce un impatto positivo sul benessere mentale.
- Stabilire dei limiti: stabilire dei limiti all'uso dei social media aiuta a creare equilibrio, ridurre lo stress e preservare la lucidità mentale. Strategie come stabilire limiti di tempo, creare spazi privi di tecnologia, e silenziare le notifiche possono favorire abitudini più sane.
- Resilienza contro la negatività: sviluppare la resilienza permette agli individui di affrontare sfide come confronti dannosi o commenti negativi online. Risposte consapevoli, reti di supporto e riformulazione della negatività sono strategie chiave.
- Creazione di spazi online positivi: iniziative come campagne sul rispetto, sfide di disintossicazione digitale e creazione di contenuti positivi ispirano un impegno responsabile e contribuiscono a una cultura digitale più sana.
- Supporto e comunità: incoraggiare i colleghi e impegnarsi in uno sforzo collettivo crea un ambiente di supporto in cui tutti possono prosperare in modo responsabile nel mondo digitale.



# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

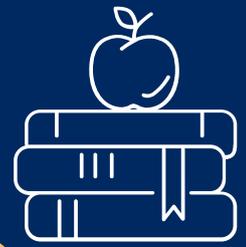
## Obiettivi

- Esplorare strumenti pratici per promuovere un uso equilibrato dei social media.
- Scoprire strategie per sviluppare la resilienza di fronte alle esperienze negative online.
- Incoraggiare gli studenti a sviluppare il pensiero critico per adottare abitudini digitali consapevoli.
- Promuovere comportamenti positivi online attraverso iniziative basate sulla comunità.

## Materiali necessari

- Proiettore o schermo per presentazioni video e visualizzazioni.
- Altoparlanti: per garantire un audio chiaro durante le discussioni e i video.
- Computer portatile per la riproduzione di video e la facilitazione delle lezioni.
- Materiale didattico: lista di strategie per stabilire limiti, e rafforzare la resilienza, e istruzioni per le attività.
- Lavagna a fogli o a muro per raccogliere idee e riflessioni del gruppo.
- Quaderni o fogli, per far sì che i partecipanti possano annotare riflessioni e progetti.
- Penne o matite, per prendere appunti e svolgere attività scritte.





## **Fase 1: Introduzione all'uso responsabile dei social media (10 min)**

**Benvenuto e introduzione:** accogliete calorosamente i partecipanti e impostate un tono inclusivo e coinvolgente per la sessione. Spiegate l'obiettivo di questa fase: esplorare il ruolo dei social media nella vita quotidiana e come un coinvolgimento responsabile possa contribuire al benessere e ad una comunicazione positiva. Fornite una rapida panoramica dello svolgimento della sessione, sottolineando la natura interattiva delle discussioni e delle attività.

**Proiezione video o spunto di discussione:** video consigliato: "[Social media e salute mentale](#)" (puoi anche utilizzare [Edpuzzle](#) e includere domande a cui gli studenti dovranno rispondere durante la visione del video, che li aiuteranno a interiorizzare i punti chiave della lezione).

**Spiegare l'obiettivo dell'attività:** questa parte della sessione mira a stimolare la curiosità e a sensibilizzare sul ruolo dei social media nel plasmare pensieri, comportamenti ed emozioni. I partecipanti impareranno come un utilizzo responsabile dei social media possa migliorare il loro benessere mentale e come stabilire dei limiti aiuti a mantenere l'equilibrio nelle loro interazioni online.

### **Punti chiave della discussione:**

1. In che modo i social media influenzano le vostre emozioni e relazioni?
2. Quali sono le sfide legate all'interazione responsabile sulle piattaforme social?





## **Preparazione dell'educatore:**

1. Materiali necessari:
2. Proiettore o schermo per la visione di video
3. Lavagna a fogli o fissa per elencare i punti chiave della discussione
4. Pennarelli o strumenti digitali per il brainstorming
5. Dispense o diapositive che riassumano le idee chiave sull'impegno responsabile sui social media
6. Edpuzzle

## **Fase 2: Esplorare idee per il coinvolgimento responsabile sui social media (15 min)**

### **Benvenuto e introduzione:**

accogliete i partecipanti con entusiasmo, impostando un tono aperto e collaborativo per la sessione. Introdurrete l'obiettivo: esplorare gli impatti positivi e negativi dei social media sul nostro benessere, e discutere potenziali strategie per un coinvolgimento più responsabile. Sottolineare l'importanza di comprendere sia i vantaggi che le sfide dei social media, e di capire come possiamo collaborare per creare abitudini online più sane. Fornire una panoramica della sessione, evidenziando le attività e le discussioni chiave.

### **Brainstorming in piccoli gruppi:**

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di creare un programma che promuova l'uso responsabile dei social media.
- Incoraggiate la creatività e la specificità.





### **Alcuni esempi potrebbero essere:**

- Creare contenuti positivi: una sfida in cui gli studenti pubblicano messaggi significativi e incoraggianti per una settimana.
- Campagna di disintossicazione digitale: organizzare una giornata in cui tutti si staccano dai dispositivi elettronici e si concentrano sulle attività offline.
- Campagna sul rispetto online: sensibilizzare gli studenti sull'inclusività e sulla comunicazione rispettosa, condividendo suggerimenti per evitare comportamenti dannosi come il cyberbullismo.

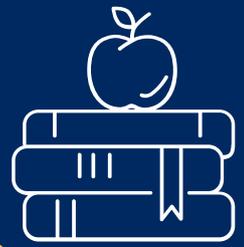
### **Condivisione di gruppo:**

- Chiedete a ogni gruppo di presentare il proprio programma alla classe, spiegandone lo scopo, le azioni chiave e i risultati attesi.
- Incoraggiate i partecipanti a pensare in modo critico e a discutere su come questi programmi potrebbero creare un ambiente online più sano.

### **Facilitazione e discussione:**

- Evidenziate temi ricorrenti e idee uniche.
- Discutete su come i partecipanti possono implementare questi programmi nelle loro scuole o comunità.
- Incoraggiate la riflessione sulla sostenibilità e su come gli studenti possano mantenere l'impegno nel tempo.





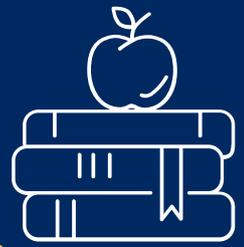
## **Suggerimenti agli educatori per la facilitazione:**

- Materiali necessari:
  - Proiettore o schermo per dimostrazioni.
  - Dispense o modelli digitali per il "Programma di responsabilità sui social media".
  - Accesso a Internet per dimostrazioni live dell'app.

## **Discussione conclusiva:**

Concludete la sessione riassumendo i punti chiave: creare un piano per i confini digitali ci consente di prendere il controllo delle nostre abitudini sui social media e di dare priorità al benessere. Incoraggiate gli studenti a rivedere e perfezionare regolarmente i loro programmi e le loro idee, esplorando diversi modi per gestire le proprie abitudini online. Ricordate loro che creare abitudini digitali più sane è un processo continuo, che richiede consapevolezza di sé e coerenza. Ringraziate i partecipanti per il loro contributo e incoraggiateli a mettere in pratica i loro programmi per un uso più responsabile dei social media.





### **Fase 3: Costruire resilienza contro le esperienze online negative (10 min)**

Spiegate la resilienza come la capacità di recuperare e mantenere la fiducia in se stessi nonostante le sfide che si presentano online, come commenti negativi, confronti dannosi o conflitti digitali. Mettete in evidenza perché la resilienza è fondamentale per il benessere mentale e per promuovere un rapporto più sano con i social media.

#### **Attività: lavoro di gruppo basato su scenari:**

##### **Materiali necessari:**

- Lavagna a fogli o fissa per annotare le riflessioni del gruppo.
- Pennarelli o post-it per il brainstorming.
- Documenti riassuntivi delle strategie di resilienza discusse.

##### **Organizzazione delle attività:**

- Distribuzione dello scenario: fornite ai gruppi scenari che riflettano le comuni sfide online, come:
  - Ricevere un commento critico su un post.
  - Sentirsi esclusi dopo aver visto i post degli amici (FOMO).
  - Paragonarsi negativamente agli influencer o agli altri.





### **Domande per la discussione:**

- Chiedete a ciascun gruppo di identificare l'impatto emotivo di un dato scenario sul loro benessere.
- Riflettete su come rispondere positivamente utilizzando strategie di resilienza:
  - Risposta consapevole: cosa potreste dire o fare invece di reagire impulsivamente?
  - Ricerca di supporto: a chi potreste rivolgervi per chiedere consigli o incoraggiamenti?
  - Riformulazione: come potete reinterpretare la situazione per renderla meno dannosa?
- Quali strategie potete utilizzare per preservare la vostra autostima e la vostra salute emotiva online?
- In che modo la consapevolezza o la riformulazione della negatività potrebbero aiutarvi a gestire le sfide online?

### **Fase 4 Discussione finale e conclusioni (5 min)**

Per riflettere sugli insegnamenti della sessione, condividete spunti e ribadire l'importanza di un coinvolgimento consapevole sui social media. Incoraggiate i partecipanti a riflettere su come applicare le strategie discusse e ispirare gli altri a sviluppare abitudini digitali più sane.

### **Ripartizione delle attività:**

Condivisione di gruppo: invitate gli studenti a condividere un punto chiave emerso dalla sessione. Assicuratevi che i partecipanti si sentano a loro agio nel condividere, sottolineando che non ci sono risposte giuste o sbagliate: questo è uno spazio di apprendimento e crescita.





### **Domanda per la riflessione:**

Qual è la cosa più sorprendente che avete scoperto oggi sulle vostre abitudini digitali?

### **Punti chiave:**

Riconoscere i fattori scatenanti personali che inducono a un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo è il primo passo per creare un cambiamento. Promuovendo abitudini sane, i partecipanti possono incoraggiare gli altri ad adottare un uso consapevole della tecnologia e a promuovere una cultura digitale solidale.

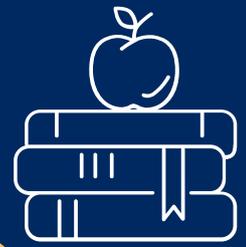
Dopo la discussione di gruppo, svolgete un breve quiz su [Kahoot!](#) per valutare ciò che gli studenti hanno imparato e rivedere concetti chiave, come i vantaggi di stabilire dei limiti nell'uso dei social media e le strategie di resilienza.

### **Messaggio di chiusura**

Ringraziate i partecipanti per la loro apertura mentale, curiosità e impegno durante la sessione. Ricordate loro: "Anche dei piccoli cambiamenti possono portare a grandi trasformazioni nel modo in cui interagite con la tecnologia e date priorità al vostro benessere. Intraprendendo questi passi, non solo aiuterete voi stessi, ma ispirerete anche chi vi circonda ad approcciarsi ai social media con intenzione e consapevolezza. Continuiamo a sostenerci a vicenda mentre costruiamo insieme abitudini più sane".

### **Attività di follow-up o da svolgere a casa:**

- Scrittura di riassunti: chiedete agli studenti di scrivere un breve riassunto di ciò che hanno imparato, usando parole proprie.
- Esercizio online: condividete link ad esercizi o video online, affinché gli studenti possano rinforzare la lezione a casa.



- Applicazione pratica: chiedete agli studenti di ricercare come i concetti della lezione si possono applicare alla vita reale, e di presentare le loro scoperte.
- Gioco di ripasso: create un quiz divertente e interattivo (ad esempio con Kahoot!) per consentire agli studenti di ripassare il materiale.
- Riflessione in famiglia: incoraggiate gli studenti a spiegare la lezione a un membro della famiglia e a scrivere dell'esperienza.
- Letture/video correlati: assegnate un articolo o un video correlato e chiedete agli studenti di rispondere a domande specifiche o di condividere i loro pensieri.
- Diario di apprendimento: chiedete agli studenti di tenere un diario in cui riflettere su ogni lezione e annotare eventuali aree di miglioramento.

### **Suggerimenti per gli insegnanti:**

- Incoraggiate la partecipazione attiva: coinvolgete gli studenti ponendo domande aperte e incoraggiando la collaborazione di gruppo.
- Utilizzate metodi di insegnamento diversificati: integrate giochi di ruolo, discussioni e tecnologia per coinvolgere gli studenti e migliorare la comprensione.
- Fornite rinforzi positivi: fornite sempre un feedback positivo, anche per le risposte incomplete, per motivare la partecipazione.
- Chiarite con esempi: utilizzate esempi concreti per rendere i concetti più facili da comprendere.
- Concedete del tempo per la riflessione: alla fine della lezione, dedicate del tempo agli studenti per riflettere e riassumere quanto appreso.
- Adattatevi a diversi livelli: offrite supporto extra agli studenti in difficoltà e sfidate gli studenti più avanzati con compiti aggiuntivi.



## Strumenti

### Kahoot!



Una piattaforma di apprendimento interattiva basata sul gioco, che consente agli insegnanti di creare quiz, sondaggi e questionari per rafforzare i concetti insegnati nella Lezione 3.3. È un modo divertente per rivedere il materiale, promuovendo al contempo il coinvolgimento degli studenti e il feedback in tempo reale.

**Link:** <https://kahoot.com/>

### Edpuzzle



Una piattaforma che permette agli insegnanti di creare videolezioni interattive integrando domande, appunti e quiz nei video. Gli insegnanti possono utilizzare Edpuzzle per rafforzare i concetti chiave della lezione integrando contenuti multimediali, e per valutare la comprensione degli studenti attraverso le domande integrate.

**Link:** <https://edpuzzle.com/>



## Riferimenti

- Common Sense Media. (2021). Il censimento di Common Sense: uso dei media da parte di preadolescenti e adolescenti. Common Sense Media.  
<https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W. e McMillan, T. P. (2021). Resilienza digitale: superare gli effetti negativi dei social media. Journal of Digital Wellbeing, 3(2), 45-59.  
<https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J. e Griffiths, M. D. (2017). Social network e dipendenza: dieci lezioni apprese. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., e Jelenchick, L. A. (2013). Uso dei social media e salute mentale degli adolescenti: sfide e opportunità. Journal of Adolescent Health, 52(6), 631-632.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (19 dicembre 2024). [Social media e salute mentale]. YouTube. [https://youtu.be/Czg\\_9C7gw0o?feature=shared](https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared)





## QUIZ

### **1. Qual è uno degli obiettivi principali dell'uso responsabile dei social media?**

- A) Trascorrere più tempo sui social media
- B) Evitare di condividere informazioni personali online
- C) Mantenere il benessere mentale e stabilire dei limiti
- D) Aumentare il numero di follower

### **2. Quale delle seguenti è una strategia pratica per sviluppare la resilienza contro le esperienze negative online?**

- A) Ignorare completamente i commenti negativi
- B) Reagire impulsivamente ai post negativi
- C) Fermarsi a riflettere prima di rispondere alla negatività online
- D) Bloccare tutte le interazioni online

### **3. Qual è uno dei principali vantaggi di una "Digital Detox Challenge"?**

- A) Aumenta il tempo trascorso davanti allo schermo per scopi educativi
- B) Aiuta gli studenti a riconnettersi con le attività del mondo reale e a ridurre l'iper-connettività
- C) Incoraggia un impegno costante sui social media
- D) Migliora la capacità di multitasking





## QUIZ

### **4. Cosa dovrebbero fare gli studenti per proteggere la propria salute mentale mentre utilizzano i social media?**

- A) Condividere tutto online per creare connessioni
- B) Stabilire limiti di tempo per l'utilizzo dei social media e rispettarli
- C) Seguire quante più persone possibile per sentirsi inclusi
- D) Reagire sempre immediatamente ai commenti online

### **5. Perché è importante creare e condividere contenuti positivi online?**

- A) Per aumentare la visibilità personale e i follower
- B) Per promuovere una comunità online positiva e inclusiva
- C) Per competere con gli altri in termini di popolarità
- D) Per promuovere il consumismo e la consapevolezza sui vari marchi





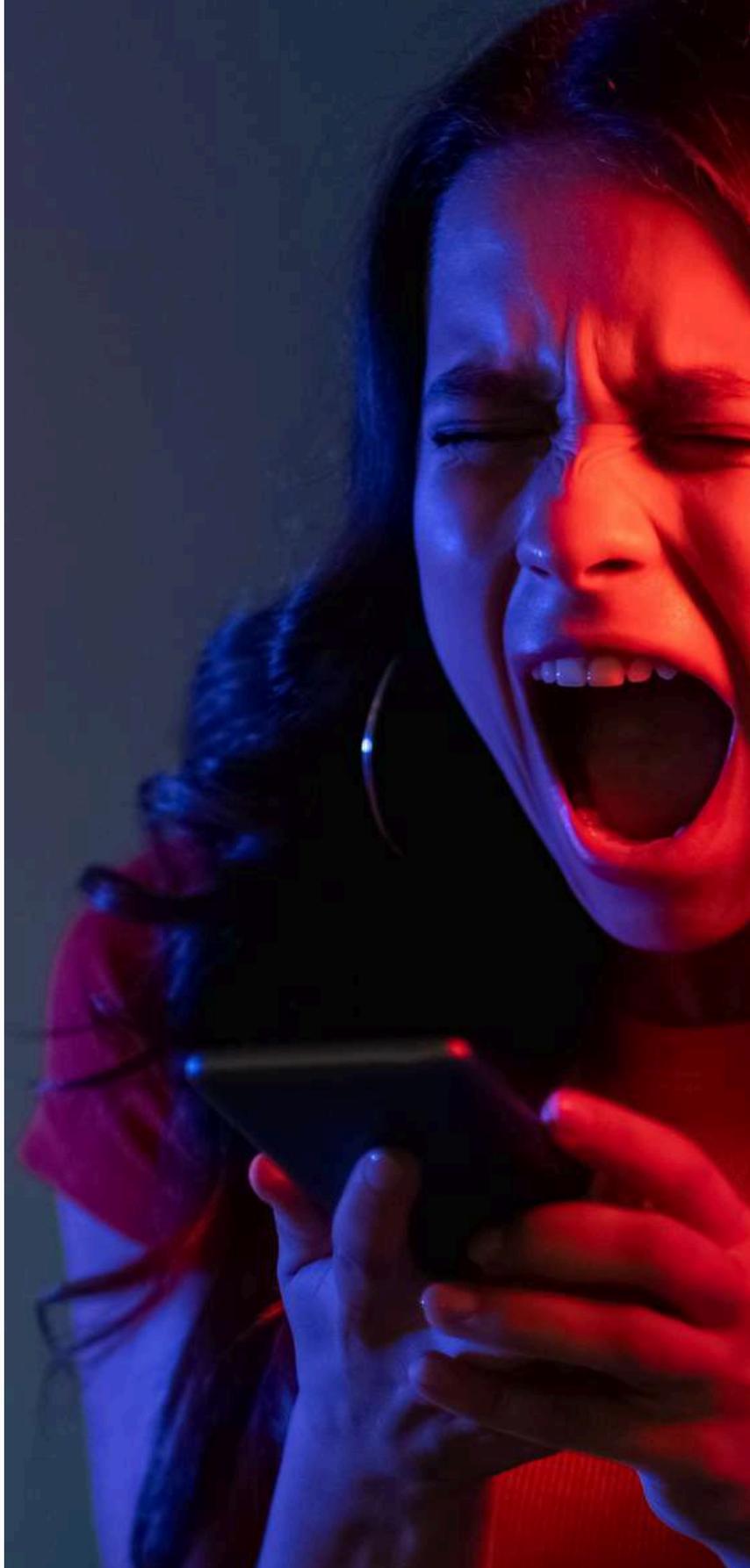
# Soluzioni

- Domanda 1: C
- Domanda 2: C
- Domanda 3: B
- Domanda 4: B
- Domanda 5: B





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.