

Linee guida per il Diario Virtuale

Per insegnanti e allievi



Co-funded by the
European Union





The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



The educational products (intellectual outputs) created within the project were published and made available under the Creative Commons license CC BY- SA 4.0.

Indice

Di cosa si tratta?	5
Cos'è un diario virtuale?	6
Suggerimenti e trucchi	8
1 Scegli uno strumento digitale	8
2 Scrivi qualcosa ogni giorno	11
3 Utilizzare supporti diversi	12
4 Raccontare storie	13
Istruzioni per il tuo diario virtuale	16
Informazioni preliminari	17
1 Su di te	17
2 Prepara la tua mobilità	19
3 La tua lista dei bagagli	23
4 Informazioni sul tuo tirocinio	24
5 Informazioni sul soggiorno	26
6 Informazioni sul tuo primo giorno lavorativo	27
Il tuo diario della mobilità	28
1 Giorno del tuo arrivo	28
2 Il tuo primo giorno al lavoro	29
3 La tua voce quotidiana	30

4	Giorno della partenza	32
	Riflessione sulla tua mobilità	33
1	Pensa alla tua mobilità	33
2	Pensa al tuo tirocinio	34
3	Pensa ai tuoi sentimenti	34
4	Pensa al tuo futuro	35

Di cosa si tratta?



Questa guida riguarda la creazione di un diario virtuale.
Una parte importante di questo giornale virtuale è il diario.
In un diario puoi registrare i tuoi pensieri,
esperienze e sentimenti.
Ti aiuta a esplorare il tuo mondo interiore.
Il diario ti consente di monitorare il tuo sviluppo personale.
Aiuta anche a migliorare la consapevolezza di sé.



Questa guida ti aiuta a fare un diario virtuale.
Mostra passo dopo passo come impostare il diario.
Ad esempio, questo potrebbe essere il diario di una mobilità
verso un altro paese.
In questo caso significa che
qualcuno si sposta da un paese ad un altro paese.
La mobilità è spesso organizzata tramite ERASMUS.



ERASMUS+ è un programma per i giovani.
Il programma offre l'opportunità
di viaggiare in altri paesi.
Puoi studiare o lavorare lì.



Cosa è un diario virtuale?

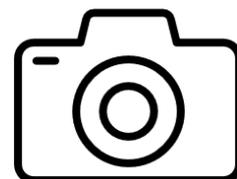


Questa è una guida per un diario virtuale.
Puoi utilizzare queste istruzioni
per creare un diario virtuale per il tuo viaggio.
Virtuale significa che qualcosa non è reale o tangibile.
Esiste solo su un computer o nella tua mente.
Le immagini o le idee sono cose virtuali.
Sono nel computer o nella testa delle persone.

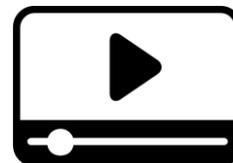


Un diario virtuale contiene informazioni importanti sul
tuo viaggio e un diario virtuale.
Ciò significa che il diario di viaggio fa parte del diario virtuale.

Normalmente scrivi un diario con una penna su carta.
È un quaderno o un libro.
Il diario virtuale è più moderno del diario normale.
Non tutti vogliono lavorare con carta e penna.
E stampa le foto e incollale.
Il diario virtuale è digitale.



Digitale significa che lo crei su un computer,
tablet o telefono cellulare.



Il diario virtuale non è solo testo.
È possibile registrare foto e video.

Oppure registra la registrazione vocale.

È inoltre possibile aggiungere file da Internet al diario virtuale.



Ciò migliora l'accessibilità.

Accessibilità significa che quante più persone possibile possono utilizzare il diario.

Un diario virtuale è un'ottima opzione.

Puoi condividere i tuoi pensieri, esperienze e idee.



Questa guida ti fornirà suggerimenti e trucchi.

Puoi utilizzare questi suggerimenti per creare il tuo diario virtuale più facilmente.

Ciò renderà il tuo diario e il tuo diario più interessanti e personalizzati.



Suggerimenti e trucchi



1 Scegli uno strumento digitale

Scegli all'inizio il tuo strumento digitale.

Per fare questo, devi decidere cosa funziona meglio per te.

1.1 L'eBook

Vorresti creare un eBook?

In questo caso l'app BookCreator è una buona scelta.



Puoi usare queste funzioni in BookCreator :

- testi
- scattare foto o utilizzare immagini dalla cartella delle foto
- registrare o aggiungere video
- registrare o aggiungere registrazioni vocali e musica
- aggiungere file da Internet

Le istruzioni per il diario virtuale su Book Creator sono qui:

[link al giornale su Book Creator](#)



Il nome è diario della mobilità e delle abilità.

1.2 La presentazione

Ma Puoi anche scegliere uno strumento digitale per le presentazioni.

Quindi puoi, ad esempio, lavorare con MS PowerPoint o Keynote.

Puoi utilizzare queste funzioni in PowerPoint o Keynote:

- testi
- scattare foto o utilizzare immagini dalla cartella delle foto
- registrare o aggiungere video
- registrare o aggiungere registrazioni vocali e musica
- aggiungere file da Internet



1.3 Il podcast

Un podcast è come un programma radiofonico che puoi ascoltare online.

Le persone parlano di diversi argomenti, storie o idee.

Ma puoi decidere tu stesso quando ascoltarlo.

Ti piacerebbe registrare un podcast?

Non è affatto difficile!



Tutto ciò di cui hai bisogno è un microfono
e uno smartphone o un tablet.

Puoi fare un podcast
con la registrazione vocale.

Funziona su uno smartphone o un tablet.

Parli dei tuoi sentimenti
e delle tue esperienze durante il viaggio.

Registra la tua storia.

Quindi puoi condividerlo con altre persone.

Altre persone possono sentirlo.

Possono comprendere meglio le tue esperienze.



2 Scrivi qualcosa ogni giorno

Prenditi il compito di scrivere voci regolari.

Prova a scrivere ogni giorno.

O almeno una volta alla settimana.

Scrivi le tue esperienze, pensieri e sentimenti.

Capirai meglio il viaggio .



Perché aiuta?

Il diario è uno strumento di memoria.

Ti aiuta a ricordare.

Ti aiuta a rimanere connesso alle tue esperienze anche dopo il viaggio.



Il diario mostra come ti stai sviluppando.

Le voci giornaliere ti aiutano a organizzare i tuoi pensieri.

Puoi stabilire obiettivi chiari per il tuo soggiorno.

Puoi monitorare meglio se hai raggiunto i tuoi obiettivi.



Puoi guardare indietro al tuo viaggio.

Questa si chiama riflessione.

È utile se vuoi imparare dalle tue esperienze.



3 Utilizza media diversi

Con il diario virtuale puoi registrare digitalmente i tuoi pensieri, idee ed esperienze.

Puoi utilizzare diversi media.

Ciò rende le tue voci più interessanti. Il diario diventa più vario.

Ecco alcuni esempi:



Suggerimenti:

Testo:

Puoi usare il testo per mostrare i tuoi pensieri. Scrivi le tue esperienze, sentimenti o idee.



Foto o immagini:

Puoi creare le pagine del tuo diario più colorato con le foto.

Puoi aggiungere immagini.

Le immagini possono mostrare cose, luoghi o persone.

O cosa stai facendo durante il tuo tirocinio.

Queste cose sono importanti per te.





Suggerimenti:

Video:

I video sono come immagini in movimento.

Mostrano processi e
procedure migliori.

Puoi usarli per catturare
momenti speciali o spiegare qualcosa.

Aggiungi questi video al diario.



Registrazione audio:

Puoi effettuare registrazioni vocali.

Puoi registrare la tua voce e i tuoi suoni.

Puoi condividere pensieri o storie.



Link da internet:

Puoi aggiungere collegamenti ad articoli interessanti,
video o siti web.

Li hai trovati su Internet.

Questi collegamenti spiegano qualcosa in modo più
dettagliato. Oppure ricordarti qualcosa di speciale.

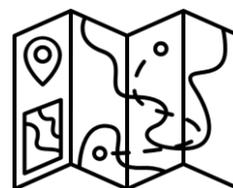


Mappe:

Le mappe mostrano le posizioni.

Puoi utilizzare le mappe nel diario virtuale.

Usali per mostrare dove sei stato
o dove è successo qualcosa.



Raccontare storie

Puoi scrivere
ciò che è importante per te nel tuo diario virtuale.
A volte è meglio raccontare storie.
Le storie sono vivaci e personali.



Le storie sono importanti.
Le storie rendono il tuo diario più interessante.
Mostrano sentimenti e pensieri.
Aiutano a dare vita alle tue esperienze.



Se scrivi solo parole,
i tuoi appunti potrebbero essere noiosi.
Le storie rendono il tuo diario personale.
Le altre persone possono capire meglio ciò che hai vissuto.



Puoi trovare suggerimenti qui.
Cosa dovresti tenere a mente .

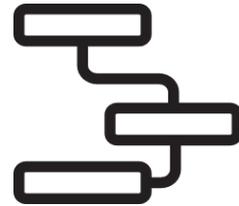




Suggerimenti:

Essere chiari:

Le tue storie dovrebbero essere facili da capire.
Usa parole chiare e una struttura chiara.
Questo aiuterà gli altri a capire
cosa vuoi dire.



Descrivi dettagli:

Dettagli interessanti rendono la tua storia più viva.
Descrivere luoghi, persone e sensazioni.
Gli altri capiranno meglio,
quello che hai vissuto.



Scrivi sui tuoi sentimenti:

Scrivi i tuoi sentimenti.
Condividi i tuoi sentimenti nelle tue storie.
Dì come ti sei sentito e perché.
Questo aiuta gli altri a conoscerti meglio.



Essere onesti:

Sii onesto nelle tue storie.
Tutti sperimentano cose buone e cose cattive.
Va bene mostrare i lati positivi e quelli negativi.



Istruzioni per il tuo diario virtuale



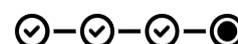
Questa è una guida per il tuo diario virtuale. Puoi utilizzare questa guida per qualsiasi diario sulla mobilità virtuale.

Le istruzioni ti aiuteranno a creare il diario.

Ti mostra passo dopo passo come impostare il diario .

Troverai un box con suggerimenti per ogni argomento.

Questa casella è simile a questa:



Suggerimenti

Troverai le domande nel riquadro.

Queste domande ti aiuteranno a riempire il tuo diario.

Registra le risposte alle domande nel tuo diario.

Information preliminari



1 A proposito di te

La sezione "Chi sono" contiene i tuoi dati personali. Queste sono informazioni su di te, che sono importanti per il tuo diario.

Questo è il tuo nome, per esempio. Il nome e il cognome indicano a chi appartiene il diario. Puoi anche aggiungere una tua foto.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a scrivere di te:

- Come ti chiami?
- Quanti anni hai?
- In che paese vivi?
- Che lingua parli?



È anche importante sapere da dove vieni.
Dove vivi? Qual è il tuo paese d'origine?

Le persone nel tuo paese di destinazione
potrebbero parlare una lingua diversa.

Ecco perché è importante sapere
quali lingue parli.
E quanto bene parli queste lingue.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a scrivere di te:

- Quali altre lingue parli?
- Quanto bene parli questa lingua?
- Come ti senti quando parli questa lingua?



2 Prepara la tua mobilità

Dovresti prepararti per la tua mobilità.

È utile sapere qualcosa in anticipo sul paese ospitante.

Puoi trovare queste informazioni su Internet.



2.1 Informazioni sul paese ospitante

Per prima cosa scrivi il nome del paese ospitante sul tuo diario.

Forse sai già qualcosa di questo Paese.

Allora puoi anche scriverlo sul diario.

Puoi anche cercare il paese ospitante sulla mappa.

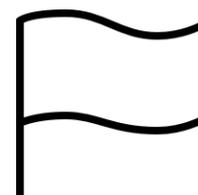
O su un globo.



Puoi anche cercare informazioni su Internet.

Puoi cercare un'immagine della bandiera.

Puoi inserire l'immagine nel tuo diario.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a scrivere sul tuo paese ospitante:

- In quale paese stai viaggiando?
- In quale città o comune ti reherai?
- Qual è la bandiera del paese?



2.2 La valuta del paese ospitante

È anche importante conoscere la valuta del paese ospitante.

Forse puoi pagare con euro lì.

Ma forse c'è un'altra valuta.

Quindi dovrai cambiare gli euro nella valuta.



Suggerimenti



Queste domande possono aiutarvi a scrivere sul vostro paese ospitante:

- Si può pagare in euro?
- Quale valuta viene utilizzata nel paese ospitante?

2.3 Trasporti pubblici nella tua città ospitante

Sono sicuro che sai in quale città andrai.

È una grande città? O è piccolo? Questa è un'informazione importante per te.

In una grande città hai bisogno dei trasporti pubblici.

Così puoi spostarti da un posto all'altro. In una piccola città, spesso puoi raggiungere una destinazione a piedi.

Quali mezzi pubblici sono disponibili lì?

Puoi anche cercare un'immagine della città o del comune.

Puoi anche aggiungere l'immagine al tuo diario.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarvi a scrivere del vostro Paese ospite:

- - Quanto è grande la città o il paese?
- - È possibile esplorarla facilmente a piedi?
- - Quali sono i mezzi di trasporto pubblici disponibili?



2.4 La lingua del paese ospitante

Puoi effettuare ricerche sulla lingua del paese ospitante su Internet .
Forse parli quella lingua.



Se non parli la lingua, c'è aiuto.
Esistono app che possono aiutarti a tradurre.
Puoi portare con te un dizionario.



Hai già cercato su Internet informazioni sul paese che ti ospita. E il tuo viaggio inizierà presto.

Allora è importante che tu ti prepari per questo.
Avrai bisogno di una lista di imballaggio per questo.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarvi a scrivere sul paese ospitante:

- Parlate la lingua del Paese ospitante?
- Quanto bene parlate questa lingua?
- Come ti fa sentire quando parla questa lingua?



3 La tua lista dei bagagli

Una lista dei bagagli è una lista speciale.

Puoi scrivere su quell'elenco
cosa vuoi portare con te.

Ti aiuta a assicurarti
di non dimenticare nulla di importante.

Puoi scrivere cose come vestiti, articoli da toilette,
documenti e altre cose .

Scrivi la lista dei bagagli nel tuo diario.

Così non dimenticherai nulla e potrai viaggiare rilassato.

Questo è UN esempio per tuo Imballaggio elenco :



Lista dei bagagli:

- Passaporto
- Carta di identità
- Soldi o bancomat
- Telefono o smartphone
- Cavo di ricarica
- Biancheria
- Vestiti adatti
- Scarpe adatte
- Beauty case
- Medicine
- Snack e bibite (per il viaggio)



4 Informazioni sul tuo tirocinio

Se stai svolgendo il tuo stage all'estero,
hai bisogno di informazioni sull'azienda.
Questo è importante affinché tu sia ben preparato.



Dovresti saperne di più sull'azienda.
Potete trovare molte informazioni sul sito dell'azienda .



Oppure puoi cercare informazioni
su altri siti su Internet.

Queste informazioni ti aiuteranno a prepararti al meglio per lo stage.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a trovare informazioni
sull'azienda per il tuo stage:

- Qual è il nome della mia azienda?
- Dov'è l'azienda?
- Cosa fa questa azienda?
- Esiste un sito web?
- Esiste un logo aziendale?
- Quanto è grande l'azienda?
- Quante persone lavorano lì?



Dovresti sapere quali saranno i tuoi compiti.

Questo è importante in uno stage. Scopri quali responsabilità hai. Quindi sai cosa farai.

Questo ti aiuterà a prepararti per il tirocinio.

Saprai quindi cosa si aspetta da te il tuo datore di lavoro. Potrai anche scoprire cosa imparerai lì.

Questo aiuterà tu nel tuo lavoro .



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a trovare informazioni sulle tue attività:

- Chi è il mio referente?
- Quali compiti svolgerò in questa azienda?
- Quali compiti conosco già?
- Quali compiti sono nuovi per me?
- Dove vedo una sfida?



5 Informazioni sul soggiorno

Stai facendo uno stage in un paese straniero.

Tutto lì è nuovo per te. Per questo è importante che ti informi bene.

Ad esempio sul viaggio e sul soggiorno.

È importante conoscere le migliori opzioni di trasporto.

Dovresti trovare una sistemazione comoda e sicura.

Devi sapere dove alloggerai.

Le informazioni sull'alloggio e sui dintorni ti aiuteranno.

Potrai orientarti meglio.

Il tuo soggiorno sarà più piacevole.



Suggerimenti

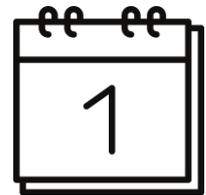
Queste domande possono aiutarti ad organizzare il tuo viaggio:

- Quando inizia il mio viaggio?
- Quando torno a casa?
- Quanti giorni trascorrerò in questo luogo?
- Come viaggio lì?
- Quanto durerà il viaggio?
- Dove starò?



6 Informazioni sul tuo primo giorno lavorativo

Prepararsi per il primo giorno di lavoro è il primo passo per uno stage di successo. Puoi fare il tuo primo giorno senza problemi. Puoi fare una buona impressione.



Ci sono informazioni importanti per il primo giorno lavorativo. Questo può aiutarti. È utile sapere chi è il tuo supervisore. O come dovresti vestirti.



Suggerimenti

Queste domande possono aiutarti a prepararti per il primo giorno lavorativo:

- Che giorno inizia il mio stage?
- Come posso raggiungere il mio posto di lavoro?
- Qual è l'orario di inizio del lavoro?
- Dov'è il punto d'incontro?
- A chi devo riferire?
- Che vestiti dovrei indossare?



Il tuo diario della mobilità

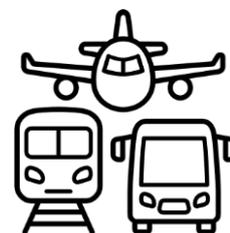


Puoi registrare il tuo viaggio durante lo stage.
Parli delle tue esperienze e avventure ogni giorno.
Puoi creare una pagina separata per ogni giorno.
Puoi anche scattare una foto ogni giorno.
Un'immagine mostra informazioni importanti.
Ciò rende il tuo diario di mobilità vivace e interessante .



1 Giorno del tuo arrivo

Particolarmente importante è
l'annotazione del giorno di arrivo nel tuo diario di mobilità .
Scrivi cosa è successo il primo giorno.
Quando ti sei recato al luogo del tirocinio .



Suggerimenti

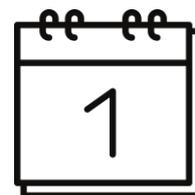
È possibile registrare quanto segue:

- Com'era il viaggio?
- Mi sono sentito turbato?
- Ci sono stati ritardi o problemi?
- Ho sperimentato qualcosa di speciale?



2 Il tuo primo giorno al lavoro

Puoi utilizzare questa voce
per registrare l'inizio del tuo stage .



Potrai ricordare più tardi
quanto è stato emozionante o impegnativo il tuo primo giorno.
È un bel ricordo per il futuro.



Suggerimenti

Condividi come ti sei sentito quel giorno.

- Ero nervoso o eccitato oggi?
- Avevo paura?
- Chi mi ha accolto oggi?
- Quali sono state le mie prime impressioni sul nuovo posto di lavoro?



3 La tua voce quotidiana

Registra qui cosa è successo ogni giorno del tuo tirocinio.

E quello che hai vissuto ogni giorno nel tuo tempo libero.

Puoi registrare queste informazioni nel tuo diario.

Effettuare una voce separata per ogni giorno.



Suggerimenti

Queste domande ti aiuteranno:

- Quali attività ho completato?
- Con chi ho lavorato?
- Quali persone mi hanno sostenuto oggi?



3.1 I tuoi compiti e attività

Annota cosa hai fatto ogni giorno del tirocinio.



Suggerimenti

Condividi come hai vissuto questa giornata oggi.

- Cosa è andato bene oggi?
- Dove ho avuto difficoltà oggi?
- Ho sperimentato qualcosa di speciale?



3.2 I tuoi successi e le sfide

Raccontaci cosa è andato bene.

E dove hai avuto difficoltà.

È importante registrare i successi.

È anche importante registrare le difficoltà.

Puoi imparare da queste esperienze .



3.3 I tuoi sentimenti e pensieri

Scrivi come ti sei sentito.

Pensa anche al motivo per cui ti sei sentito così .



Suggerimenti

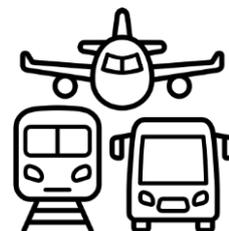
Condividi come ti sei sentito quel giorno.

- Ero felice/stressato/motivato/stanco oggi?
- Perché mi sono sentito così oggi?
- Cosa posso fare di diverso domani?



4 Giorno della partenza

Registra cosa è successo l'ultimo giorno della tua mobilità.



Suggerimenti

In questa voce puoi scrivere quanto segue:

- Cosa c'era di speciale nell'addio?
- Come sono tornato a casa?
- Quali differenze rispetto al mio primo viaggio?
- Come mi sono sentito durante il viaggio verso casa?



Riflessione sulla tua mobilità



Riflettere significa pensare alle esperienze per comprenderle meglio.

Se viaggi in un altro paese, dovresti pensare anche alle tue esperienze.

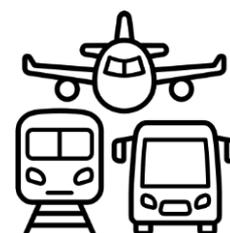
Prenditi abbastanza tempo per farlo.

Una buona riflessione ha questi punti:

1 Pensa alla tua mobilità

Pensa a come ti sei sentito durante la tua mobilità.

E come la mobilità può influenzare il tuo futuro.



Suggerimenti

Condividi le tue sensazioni riguardo alla tua mobilità.

- Cosa è stato bello per me durante questa mobilità?
- Cosa è stato difficile per me?
- Cosa ho imparato durante questa mobilità?
- Quali sono i miei ricordi più belli?
- Cosa porto a casa da questa esperienza?

2 Pensa al tuo tirocinio

Pensa a cosa hai fatto durante il tuo tirocinio.
E come può influenzare il tuo futuro.



Suggerimenti

Condividi le tue sensazioni riguardo al tuo tirocinio.

- Cosa mi è stato utile durante il mio tirocinio?
- Qual è stata la sfida per me?
- Cosa ho imparato durante questo stage?



3 Pensa ai tuoi sentimenti

Pensa ai tuoi sentimenti nel paese ospitante.
E quando lavori in un'azienda straniera.
Questo può aiutarti a riconoscere i tuoi
punti di forza e di debolezza .





Suggerimenti

Condividi come ti sei sentito nel paese ospitante.

- Come mi sono sentito?
- Cosa mi ha reso felice?
- Cosa mi ha reso triste?
- Cosa mi ha fatto arrabbiare?



4 Pensa al tuo futuro

Il tempo di riflessione durante il tirocinio è importante.

Hai fatto nuove esperienze.

È necessario prima classificare queste esperienze.

Hai imparato nuove abilità.

Puoi usare queste abilità ora.

Puoi anche pensare a cosa vuoi fare in futuro.

Oppure quali obiettivi vorresti raggiungere in futuro .

La riflessione ti aiuta a finalizzare la tua mobilità.



Tutte le icone sono prese da [Canva](#)



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



The educational products (intellectual outputs) created within the project were published and made available under the Creative Commons license CC BY- SA 4.0.