

Percorso sulla **Protezione della salute e del benessere**

Scuola primaria e secondaria di I grado

Obiettivi specifici
1. Promuovere un uso consapevole, critico e responsabile dei dispositivi digitali 2. Conoscere gli effetti dell'uso prolungato degli schermi sulla salute fisica e mentale 3. Sviluppare abitudini sane e strategie di autoregolazione
Spunti per l'attività
ATTIVITÀ 1: • Distribuzione di una scheda di monitoraggio (cartacea o digitale) sulle abitudini settimanali relative all'uso dei dispositivi digitali (anche anonima); i dati raccolti possono essere poi rappresentati con dei grafici (su foglio di calcolo o carta) • Preparazione di una relazione finale con proposte concrete (es. stabilire dei tempi di utilizzo dei dispositivi, ore di sonno adeguato) per migliorare il benessere digitale della comunità scolastica • Dopo la campagna di sensibilizzazione (attività 2 e 3), verifica dei miglioramenti introdotti da ciascuno dopo un certo periodo ATTIVITÀ 2: • Lezione – frontale, dialogata, per scoperta – su quali sono gli effetti negativi sulla salute fisica e mentale dell'uso prolungato dei dispositivi • Prova pratica: simulazione di una “postazione digitale corretta” (altezza sedia, distanza occhi, posizione schermo) • Realizzazione di poster o infografiche con i consigli di “ergonomia digitale” da affiggere in classe e negli spazi comuni • Creazione in piccoli gruppi di un volantino per compagni e genitori con buone abitudini per un sonno di qualità (es. spegnere lo smartphone almeno 1 ora prima di dormire) • In piccoli gruppi, gli studenti progettano una campagna di sensibilizzazione per la scuola ATTIVITÀ 3: • Tramite diario digitale o cartaceo monitoraggio dell'utilizzo dei dispositivi digitali e alle abitudini collegate (es. frequenza utilizzo dispositivi, applicazioni utilizzate più di frequente, ore di sonno); • Pianificazione di azioni per migliorare le proprie abitudini con checklist da seguire (es. prevedere momenti di disconnessione, con telefono silenzioso, ad esempio durante i pasti o i compiti); • Si definisce una checklist di classe su alcuni comportamenti da poter adottare per migliorare il proprio benessere digitale (es. telefono silenzioso ai pasti/durante i compiti, strategie per evitare l'ansia da disconnessione)

Curricolo digitale verticale – schede attività
IC Don Giovanni Antonioli di Ponte di Legno

- Dopo un tempo concordato (un mese) si ripropone l'attività di monitoraggio e ciascuna/o valuta i propri progressi

Risorse

- <https://benesseredigitale.elearning.unimib.it/course/view.php?id=197> (si veda anche il testo “Benesseredigitale”, in particolare il capitolo 6.
- <https://www.fastweb.it/corporate/futuro-piu-inclusivo/benessere-digitale/>