

CIRCOLARE n.131	Crema, 28.11.2025
Modalità di pubblicazione: • Albo Comunicazioni del sito WEB • Albo cartaceo	Destinatari: • Alle classi in elenco • A tutti i docenti

BENESSERE DIGITALE: calendario incontri attività "ZeroBulli"

Nell'ambito delle iniziative di educazione civica, le classi **1MA, 1IB, 1LB, 1LC** e **2IB** prenderanno parte al percorso di **BENESSERE DIGITALE**. Tale percorso, organizzato dalla Onlus FareXBene, è finalizzato ad accompagnare gli studenti nello sviluppo di un rapporto più consapevole, equilibrato e positivo con il mondo digitale, oltre a rafforzare le attività pensate dall'istituto per la coesione del gruppo classe. In linea con le indicazioni del **Safer Internet Centre - Generazioni Connesse** (di cui l'istituto è membro dell'Advisory Board dal 2016), il percorso mira a potenziare il pensiero critico e il senso di responsabilità individuale, con l'obiettivo di formare cittadini digitali capaci di tutelare sé stessi e gli altri. La scuola si conferma, pertanto, un ambiente fondamentale nella promozione del benessere, anche nell'era digitale.

Gli incontri vedranno la partecipazione delle psicologhe Elena Bitti e Margherita Borlenghin e degli esperti digitali Lorenzo Galimberti e Giusy Laganà; sono previsti i seguenti temi ed attività:

- L'esplorazione dei segnali di disagio correlati all'iperconnessione (quali ansia da notifica, stanchezza mentale, isolamento sociale).
- L'introduzione e la sperimentazione delle Pause Benessere, momenti strutturati di disconnessione volti a migliorare la concentrazione e la salute emotiva.
- L'analisi critica dei contenuti online e dei meccanismi che regolano l'attenzione digitale (scroll infinito, like, algoritmi).
- L'educazione all'identità digitale e alla costruzione di relazioni interpersonali sane nei contesti virtuali.

Saranno inoltre svolte attività pratiche finalizzate a rafforzare l'autoregolazione, la consapevolezza e l'equilibrio tra la vita online e quella offline. Segue il CALENDARIO degli incontri:

LUNEDÌ 1 DICEMBRE 2025

- 09.00-11.00: **1IB** - aula T2
09.00-11.00: **1MA – 2IB** - aula AMM
11.05-13.05: **1LB** - aula R3
11.05-13.05: **1LC** - aula R5

SABATO 13 DICEMBRE 2025

- 09.00-11.00: **1LB** - aula R4
09.00-11.00: **1LC** - aula LI5
11.05-13.05: **1IB** - aula i30
11.05-13.05: **1MA – 2IB** - aula AMM

L'evento si inserisce all'interno del percorso di Educazione Civica e Orientamento.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Paola Orini