ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
GALILEO GALILEI
ISTITUTO TECNOLOGICO - LICEO SCIENZE APPLICATE

Ministero dell'Istruzione e del Merito
I.I.S. "Galileo Galilei" via Matilde di Canossa, n. 21 26013 Crema (CR)
tel.: 0373 256939 - 256905 fax: 037 3250170
C.F.: 82011270194

CIRCOLARE n.124	**Crema, 25.11.2026**
Modalità di pubblicazione: • **Albo Comunicazioni del sito WEB** • **Albo cartaceo**	***Destinatari:*** • **Alle classi in elenco** • **A tutti i docenti**

LABORATORIO DI BENESSERE DIGITALE: attività di educazione civica

Nell'ambito delle iniziative di educazione civica, le classi **1CA**, **1CB**, **1IB** e **1LC** prenderanno parte al percorso di **BENESSERE DIGITALE**, organizzato dalla Onlus **FareXBene**. Il percorso 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 di psicologhe ed esperti digitali; 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.

1° incontro: esperte psicologhe

Classe	Data	Orario	Esperto
1CA	01/12/2026	09:10 – 11:05	Elisa Anderloni
1LC	01/12/2026	09:10 – 11:05	Camilla Silvestrin
1CB	01/12/2026	11:10 – 13:05	Elisa Anderloni
1IB	01/12/2026	11:10 – 13:05	Camilla Silvestrin

2° incontro: esperti digital

Classe	Data	Orario	Esperto
1CA	14/12/2026	09:10 – 11:05	Lorenzo Galimberti
1LC	14/12/2026	09:10 – 11:05	Luca Giannini
1CB	14/12/2026	11:10 – 13:05	Lorenzo Galimberti
1IB	14/12/2026	11:10 – 13:05	Luca Giannini

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Paola Orini