



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Guida per i dirigenti scolastici



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Guida per i dirigenti scolastici

di Fabrizio Boldrini

Publicato nel dicembre 2025

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus Plus dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura dell'Unione europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 01195919.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

www.techwellproject.eu

INDICE

1. INTRODUZIONE	7
2. PRIMA DI TUTTO, ESPLORIAMO "COS'È IL BENESSERE DIGITALE?"	9
2.1 Cosa intendiamo per politica scolastica volta a promuovere il benessere digitale?	10
2.1.1 Il ruolo di una politica sul benessere digitale	11
2.1.2 Da dove iniziare?	11
3. POLITICA SUL BENESSERE DIGITALE	13
3.1 Lista di controllo operativa per i dirigenti scolastici	13
3.1.1 Lista di controllo adattata per le scuole primarie e secondarie	14
3.2 Un modello di politica sul benessere digitale	19
3.2.1 Versione per la scuola primaria (incentrata sugli studenti)	19
3.3 Politica sul benessere digitale	22
3.3.1 Versione per la scuola secondaria (responsabilizzante e riflessiva)	22

Il progetto TechWell promuove il benessere digitale nelle scuole sperimentando e perfezionando strategie olistiche di benessere digitale in diversi contesti educativi in Europa. Finanziato dal programma Erasmus+. TechWell risponde alla crescente integrazione delle tecnologie digitali nell'istruzione e alle sfide associate, come la dipendenza dal digitale, le preoccupazioni relative alla sicurezza informatica e l'accesso ineguale alle risorse digitali. Il progetto si basa sulla necessità di promuovere un approccio incentrato sull'uomo alla trasformazione digitale nelle scuole, come sottolineato dalle recenti raccomandazioni dell'UNESCO e dalle priorità politiche dell'UE.

CONSORZIO

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE BULGARO

EDTECH BULGARIA

CENTRO PER L'ASSOCIAZIONE DI INIZIATIVE EDUCATIVE

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

UNIVERSITÀ DI PATRASO (UP) PANEPISTIMIO PATRON

ISTITUTO PEDAGOGICO NAZIONALE DELLA REPUBBLICA CECA

1. INTRODUZIONE

Perché una guida per i dirigenti scolastici e cosa fare per promuovere il benessere degli studenti?

Questa guida è rivolta ai dirigenti scolastici e riguarda le politiche che possono essere introdotte per promuovere al meglio il benessere digitale degli studenti. Si concentrerà sulla leadership strategica, sulle decisioni politiche e sulle pratiche a livello di istituto, piuttosto che sulle sole azioni a livello di classe. Nella guida esploreremo le seguenti aree:

A. Comprendere il benessere digitale

La guida intende definire chiaramente cos'è il benessere digitale, compreso un uso sano ed equilibrato delle tecnologie digitali, gli impatti psicologici, sociali ed emotivi della vita digitale, e l'individuazione dei principali rischi, come l'uso eccessivo degli schermi, il cyberbullismo, la dipendenza da Internet e lo stress digitale. Esploreremo anche le opportunità offerte dalla dimensione digitale dell'istruzione, come la creatività digitale, l'inclusione e il miglioramento dell'apprendimento. La guida sosterrà inoltre la creazione di una visione condivisa del benessere digitale all'interno della scuola e della comunità educativa.

B. Esplorare la leadership e la cultura scolastica

Ogni dirigente scolastico svolge un ruolo chiave nella definizione della cultura dell'istituto. È necessario valutare in che modo l'atteggiamento della leadership nei confronti della tecnologia influenzi studenti e personale, come promuovere un approccio scolastico globale al benessere digitale e quali politiche adottare per incoraggiare un uso responsabile ed etico della tecnologia in tutta la comunità scolastica.

C. Fornire supporto per lo sviluppo di politiche e governance

In termini di governance, è importante sviluppare o rivedere le politiche sull'uso del digitale della scuola (uso dei dispositivi, tempo trascorso davanti allo schermo, sicurezza online), allineandole alle normative nazionali e agli standard di protezione dei minori e garantendo regole chiare per la privacy dei dati, le piattaforme digitali e gli strumenti di intelligenza artificiale.

D. Fornire supporto per considerare la prevenzione e la gestione dei rischi nelle politiche scolastiche

La guida include strategie per prevenire il cyberbullismo, le molestie online e l'esposizione a contenuti violenti o dannosi e per identificare i primi segni di disagio digitale negli studenti, stabilendo procedure chiare per segnalare e rispondere agli incidenti.

E. Migliorare lo sviluppo delle capacità

La guida fornisce indicazioni e suggerimenti su come sostenere la formazione degli insegnanti sul benessere digitale e su come integrare la cittadinanza digitale e il benessere nel programma scolastico, definendo anche misure adeguate per promuovere la consapevolezza degli studenti sui comportamenti online sani.

La guida include suggerimenti per tenere conto della voce degli studenti, ascoltare le loro esperienze e necessità e coinvolgerli nel processo decisionale relativo alle pratiche digitali. Anche il ruolo dei genitori è considerato strategico e necessario per promuovere percorsi verso il benessere digitale nella comunità scolastica.

2. PRIMA DI TUTTO, ESPLORIAMO "COS'È IL BENESSERE DIGITALE?"

Per benessere digitale intendiamo molte cose, anche se tutte le definizioni rimandano a una percezione comune. Il benessere digitale coinvolge il benessere emotivo come parte fondamentale di una buona salute mentale.

Secondo le definizioni più diffuse, la salute mentale significa sentirsi bene, essere in grado di utilizzare le proprie capacità, gestire lo stress quotidiano, lavorare in modo produttivo e provare un senso di comunità, inteso come appartenenza, sostegno reciproco e connessione emotiva attraverso la condivisione di spazi, risorse e valori. Allo stesso tempo, implica mantenere la propria individualità grazie al sostegno pratico, alla comunicazione aperta e a un impegno collettivo verso una crescita condivisa, bilanciando la vita di gruppo e l'autonomia personale.

La salute mentale comprende sia aspetti positivi, come sentirsi felici, sicuri di sé e capaci di affrontare le sfide, sia aspetti negativi, come difficoltà legate ad ansia o depressione. Avere una buona salute mentale non significa semplicemente non avere problemi, ma sentirsi equilibrati, soddisfatti e forti dal punto di vista emotivo.

Il benessere digitale riguarda anche la salute fisica, intesa come "uno stato di benessere in cui tutte le parti interne ed esterne del corpo, gli organi, i tessuti e le cellule possono funzionare correttamente come dovrebbero. Questa definizione include anche la salute fisica come stato di benessere in cui una persona è fisicamente in grado di svolgere le proprie attività quotidiane senza limitazioni" ([Università della Virginia](#)).

Sulla base di queste premesse, il benessere digitale consiste nell'avere un rapporto sano ed equilibrato con la tecnologia. In un mondo in cui utilizziamo dispositivi digitali ogni giorno, è importante assicurarsi che essi favoriscano la nostra salute mentale, fisica ed emotiva. Il benessere digitale è lo stato in cui siamo in grado di mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato utilizzando le tecnologie digitali in modo vantaggioso, creativo ed efficace. Significa saper controllare e gestire il proprio rapporto con la tecnologia, anziché esserne

controllati, ed essere consapevoli del tempo trascorso online, della qualità delle interazioni digitali e dell’impatto della tecnologia sulla vita quotidiana. L’obiettivo è utilizzare la tecnologia in modo che ci supporti, anziché danneggiarci.

In termini generali, possiamo considerare questa definizione: il benessere digitale è “uno stato in cui il benessere soggettivo è mantenuto in un ambiente caratterizzato da un eccesso di comunicazione digitale. In una condizione di benessere digitale, gli individui possono orientare l’uso dei media digitali verso un senso di comfort, sicurezza, soddisfazione e appagamento” (*Gui, Fasoli e Carradore, 2017*).

Il nostro contesto

In Europa, il 97% dei giovani utilizza Internet ogni giorno e il 78% dei bambini tra i 13 e i 17 anni controlla i propri dispositivi almeno una volta all’ora. Allo stesso tempo, un bambino su quattro utilizza lo smartphone in modo “problematico” o “disfunzionale”, mostrando modelli comportamentali simili alla dipendenza.

Secondo l’Eurobarometro 2025, oltre il 90% degli europei ritiene urgente intervenire per proteggere i minori online, in particolare rispetto all’impatto negativo dei social media sulla loro salute mentale (93%), al bullismo online (92%) e alla necessità di strumenti efficaci per limitare i contenuti non adatti all’età (92%). I governi stanno iniziando a rispondere con misure quali limiti di età e sistemi di verifica.

10

2.1 Cosa intendiamo per politica scolastica volta a promuovere il benessere digitale?

Nel contesto scolastico, una politica è un quadro formale e condiviso che guida il processo decisionale, il comportamento e la pratica in tutta la comunità scolastica. Essa stabilisce principi, aspettative e responsabilità comuni, garantendo coerenza, trasparenza e responsabilità. Una politica scolastica dovrebbe:

a) chiarire i valori e gli obiettivi che sono alla base di un’area specifica della

vita scolastica;

b) fornire una guida pratica per le azioni e le decisioni quotidiane;

c) definire i ruoli e le responsabilità dei dirigenti scolastici, del personale, degli studenti e delle famiglie;

d) sostenere un approccio coerente ed equo in tutte le aule e attività dell'istituto.

Una politica deve essere in linea con gli obblighi legali, di tutela e educativi. È importante ricordare che una politica non è solo un insieme di regole: è un documento vivo che supporta il giudizio professionale, incoraggia la responsabilità condivisa e si evolve nel tempo in risposta a nuove esigenze e contesti.

2.1.1 Il ruolo di una politica sul benessere digitale

Una politica sul benessere digitale affronta in modo specifico il modo in cui le tecnologie digitali vengono utilizzate all'interno della scuola per proteggere il benessere e migliorare l'apprendimento. Fornisce un punto di riferimento per promuovere pratiche digitali sane ed equilibrate e per prevenire e gestire i rischi digitali. L'obiettivo è sempre quello di sostenere un ambiente digitale positivo, inclusivo e rispettoso, allineando l'innovazione educativa al benessere degli studenti e del personale.

2.1.2 Da dove iniziare?

Il primo passo dovrebbe essere

- **Fase 1.** Stabilire una definizione condivisa di benessere digitale che rifletta i valori della scuola, gli obiettivi educativi e le esigenze della comunità. Il benessere digitale deve essere descritto come l'uso sano, equilibrato e responsabile delle tecnologie digitali, includendo le dimensioni psicologica, sociale, emotiva e fisica.
- **Fase 2.** Coinvolgere la comunità educativa. È fondamentale coinvolgere

l'intera comunità scolastica per garantire titolarità e coerenza. Ciò può avvenire consultando insegnanti, studenti, famiglie e personale di supporto, includendo le prospettive degli studenti sulla pressione digitale e sulle esperienze online. È inoltre importante comunicare chiaramente con le famiglie per promuovere pratiche coerenti tra casa e scuola. Un processo partecipativo aumenta l'accettazione e l'efficacia a lungo termine della politica.

- **Fase 3.** Identificare i rischi e le esigenze digitali. Analizzare come vengono utilizzate le tecnologie digitali nella scuola, individuare dove emergono difficoltà e identificare i principali rischi, come l'uso eccessivo dello schermo, il cyberbullismo, la dipendenza da Internet e lo stress digitale. Considerare le diverse fasce d'età e i contesti di apprendimento, valutando anche le misure di salvaguardia e benessere già esistenti per evitare duplicazioni. Questa fase garantisce che la politica sia preventiva e non reattiva.
- **Fase 4.** Definire misure preventive e protettive chiare. Tradurre i rischi identificati in misure pratiche, stabilendo aspettative relative al tempo trascorso davanti allo schermo, all'uso dei dispositivi e al comportamento online durante le attività scolastiche. Può essere utile definire procedure di prevenzione, segnalazione e risposta al cyberbullismo o a comportamenti dannosi. È molto importante chiarire i ruoli e le responsabilità della dirigenza scolastica, del personale, degli studenti e delle famiglie. Una raccomandazione: concentrarsi sull'educazione, il sostegno e gli approcci riparativi, piuttosto che sulla sola punizione.
- **Fase 5.** Bilanciare la protezione con le opportunità educative. Assicurarsi che la politica sostenga l'apprendimento e l'innovazione. È importante riconoscere le tecnologie digitali come strumenti per la creatività, l'inclusione e il miglioramento dell'apprendimento, evitando regole eccessivamente restrittive che limitano la libertà pedagogica. Ciò può incoraggiare un uso intenzionale e riflessivo degli strumenti digitali nell'insegnamento e nell'apprendimento. Il benessere digitale dovrebbe

sostenere un'istruzione di qualità, non limitarla.

- **Fase 6.** Integrare il benessere digitale nella pratica scolastica. Integrare la politica nella vita quotidiana della scuola e allinearla ai regolamenti scolastici, ai codici di condotta e ai programmi di studio. Per facilitare questo processo, è importante garantire lo sviluppo professionale del personale in materia di benessere digitale. Sostenere sempre gli studenti nello sviluppo dell'autocontrollo, della resilienza digitale e del pensiero critico. La politica deve guidare la pratica quotidiana, non rimanere un documento isolato.
- **Fase 7.** Monitorare, rivedere e aggiornare la politica. Trattare il benessere digitale come un processo continuo, definire indicatori per valutare l'impatto sull'apprendimento, sul benessere e sul clima scolastico, e raccogliere feedback da studenti, personale e famiglie. La politica deve essere rivista e aggiornata regolarmente per rispondere ai cambiamenti tecnologici e sociali.

3. POLITICA SUL BENESSERE DIGITALE

3.1 Lista di controllo operativa per i dirigenti scolastici

Questa lista di controllo supporta i dirigenti scolastici nella **progettazione, revisione e implementazione** di una politica sul benessere digitale. Può essere utilizzata come strumento di autovalutazione, pianificazione strategica e monitoraggio continuo.

3.1.1 Lista di controllo adattata per le scuole primarie e secondarie

Questo documento fornisce adattamenti adeguati all'età della lista di controllo della politica sul benessere digitale per il contesto delle scuole primarie e secondarie. Pur mantenendo invariati i principi fondamentali, le aspettative, i rischi e le strategie vengono adattati alle diverse fasi di sviluppo degli studenti.

A. Lista di controllo per la scuola primaria

1. Scopo e approccio educativo

- La politica pone l'accento **sulla cura, la protezione e lo sviluppo graduale delle abitudini online.**
- Le tecnologie digitali sono introdotte come **strumenti di supporto**, non come ambienti di apprendimento costanti.
- La politica dà chiaramente la priorità al benessere, al gioco e all'interazione sociale dei bambini.

2. Definizione di benessere digitale (livello primario)

- Il benessere digitale è definito con **un linguaggio semplice e adeguato all'età.**
- La definizione si concentra su:
 - Utilizzo degli schermi per uno scopo limitato e chiaro
 - Imparare quando fermarsi e fare delle pause
 - Essere gentili e rispettosi online
 - Equilibrare il tempo trascorso davanti allo schermo con il gioco e l'attività fisica

3. Identificazione dei rischi principali (primo livello)

- La scuola ha identificato i rischi di primo livello, quali:
 - Esposizione eccessiva allo schermo
 - Riduzione dell'attenzione o affaticamento
 - Esposizione precoce a contenuti inappropriati
 - Difficoltà nella gestione delle emozioni legate all'uso dei dispositivi digitali
 - Le azioni preventive hanno la priorità rispetto alle misure correttive.

4. Misure preventive e pratica quotidiana

- Vengono stabiliti limiti chiari per il tempo trascorso davanti allo schermo durante la giornata scolastica.
- Le attività digitali sono sempre guidate dall'insegnante.
- Sono garantite pause regolari, movimento e attività non digitali.
- Le regole di sicurezza online vengono insegnate attraverso storie, routine e modelli di comportamento.

15

5. Ruoli e responsabilità (primo livello)

- Gli insegnanti forniscono esempi di comportamenti digitali sani.
- Gli studenti vengono aiutati a sviluppare **capacità di autoregolazione di base**.
- Le famiglie ricevono indicazioni chiare per favorire la coerenza tra attività online a scuola e a casa.

6. Coinvolgimento della famiglia (primo livello)

- Le famiglie sono attivamente coinvolte nell'educazione al benessere digitale.
- Vengono fornite indicazioni sul tempo trascorso davanti allo schermo, sull'uso dei dispositivi e sulla sicurezza online a casa.
- La comunicazione con le famiglie è regolare e di supporto.

B. Lista di controllo per la scuola secondaria

1. Scopo e approccio educativo

- La politica promuove **l'autonomia, la responsabilità e la consapevolezza critica.**
- Il benessere digitale è legato allo sviluppo personale, al successo scolastico e alla cittadinanza.
- Gli studenti sono riconosciuti come agenti attivi nella gestione della loro vita digitale.

16

2. Definizione di benessere digitale (secondo livello)

- Il benessere digitale è definito come la capacità di **autoregolamentare l'uso del digitale.**
- La definizione include:
 - Gestione del tempo trascorso davanti allo schermo e dell'attenzione
 - Gestione della pressione digitale e del confronto
 - Costruzione di relazioni online sane
 - Effettuare scelte digitali informate ed etiche

3. Identificazione dei rischi principali (secondo livello)

- La scuola ha identificato i rischi rilevanti per gli adolescenti, quali:
 - Cyberbullismo e molestie online
 - Pressione e confronto sui social media
 - Dipendenza digitale o uso compulsivo
 - Stress digitale legato alle prestazioni e alla disponibilità
 - Le prospettive degli studenti sono incluse nell'analisi dei rischi.

4. Misure preventive e aspettative chiare

- Esistono regole chiare per l'uso dei dispositivi durante le lezioni e l'orario scolastico.
- Le aspettative promuovono un comportamento online responsabile e rispettoso.
- Sono in atto strategie per supportare la gestione del tempo e la concentrazione.
- Le risposte educative hanno la priorità rispetto alle misure punitive.

17

5. Cyberbullismo e comportamenti digitali dannosi (secondo livello)

- Le procedure relative al cyberbullismo sono comunicate chiaramente agli studenti.
- Sono disponibili meccanismi di segnalazione sicuri e riservati.
- Gli interventi includono approcci riparativi ed educativi.
- Ove opportuno, vengono incoraggiati il sostegno tra pari e il ruolo di ambasciatori da parte degli studenti.

6. Ruoli e responsabilità (secondo livello)

- La dirigenza scolastica garantisce la coerenza e l'applicazione della politica.
- Gli insegnanti integrano la riflessione sul benessere digitale nelle loro materie.
- Gli studenti sono incoraggiati ad assumersi la responsabilità del proprio comportamento digitale.
- Le famiglie sono partner nel sostenere abitudini digitali sane.

7. Istruzione, formazione e sensibilizzazione

- Il benessere digitale è integrato nel programma scolastico (ad esempio, educazione civica, educazione socio-sanitaria).
- Il personale riceve una formazione sul comportamento digitale e il benessere degli adolescenti.
- Gli studenti sono supportati nello sviluppo della resilienza digitale e del pensiero critico.

18

Monitoraggio e revisione (tutti i livelli)

- La scuola monitora l'impatto delle pratiche digitali sul benessere e sull'apprendimento.
- Vengono raccolti feedback da studenti, personale e famiglie.
- La politica viene rivista regolarmente e adattata alle esigenze emergenti.

Questa checklist adattata supporta le scuole nell'attuazione di politiche di benessere digitale adeguate all'età, mantenendo un approccio coerente a livello scolastico.

3.2 Un modello di politica sul benessere digitale

3.2.1 Versione per la scuola primaria (incentrata sugli studenti)

Il nostro scopo

Nella nostra scuola primaria utilizziamo le tecnologie digitali per sostenere **l'apprendimento, la creatività e la comunicazione, proteggendo al contempo la salute, il benessere e lo sviluppo dei bambini**. Questa politica spiega come aiutiamo gli alunni a sviluppare abitudini digitali sane e positive fin dalla tenera età.

La politica si applica a tutti gli studenti, al personale e alle famiglie e riguarda l'uso degli strumenti digitali sia a scuola sia, quando pertinente, nelle attività di apprendimento collegate alla scuola.

Si consiglia di aggiungere un titolo alla politica. Ecco alcuni esempi:

“Usare bene la tecnologia, insieme”

“Tecnologia con attenzione”

“Stare bene nella nostra scuola digitale”

“Uso digitale intelligente, sicuro ed equilibrato”

“Benessere digitale nella nostra scuola”

“Connessi, non sopraffatti”

Cosa significa benessere digitale per i giovani studenti

Per gli alunni della scuola primaria, benessere digitale significa:

- Utilizzare gli strumenti digitali in **modo equilibrato e adeguato all'età**
- Imparare quando è opportuno essere online e quando è opportuno essere offline
- Sentirsi al sicuro, supportati e rispettati negli spazi digitali
- Godere della tecnologia senza pressioni, stress o danni

L'approccio della nostra scuola

La nostra scuola adotta un **approccio globale e attento** al benessere digitale. Noi:

- Utilizziamo la tecnologia **solo quando aggiunge valore** all'apprendimento
- Incoraggiamo pause regolari e attività di apprendimento diversificate
- Promuoviamo comportamenti positivi e gentilezza online
- Lavoriamo a stretto contatto con le famiglie per sostenere messaggi coerenti

I dirigenti scolastici e gli insegnanti fungono da **modelli di riferimento** per un uso sano della tecnologia.

Ruoli e responsabilità

Dirigenza scolastica

- Creare un ambiente digitale sicuro e favorevole
- Fare scelte ponderate sugli strumenti e sulle piattaforme digitali
- Supportare gli insegnanti con formazione e orientamento
- Ascoltare le preoccupazioni dei bambini e delle famiglie

Insegnanti e personale

- Guidare gli alunni nell'uso sicuro e positivo della tecnologia
- Osservare i segni di affaticamento o stress digitale
- Insegnare semplici regole per un comportamento digitale responsabile

Alunni

- Usano gli strumenti digitali con attenzione e rispetto
- Chiedere aiuto quando qualcuno online sembra confuso o fastidioso

Famiglie

- Sostenere abitudini digitali sane a casa
- Comunicare alla scuola eventuali preoccupazioni o domande

Apprendimento e prevenzione

Aiutiamo gli alunni a:

- Comprendere le nozioni di base sulla sicurezza e la cortesia online
- Sviluppare fin da piccoli l'autocontrollo nell'uso degli schermi
- Parlare apertamente delle loro esperienze digitali

La prevenzione e l'orientamento hanno la priorità rispetto alle regole e alle restrizioni.

Revisione

Riflettiamo regolarmente su come gli strumenti digitali influenzano l'apprendimento e il benessere degli alunni e adattiamo il nostro approccio man mano che i bambini crescono.

3.3 Politica sul benessere digitale

3.3.1 Versione per la scuola secondaria (responsabilizzante e riflessiva)

Il nostro obiettivo

Nella nostra scuola secondaria le tecnologie digitali svolgono un ruolo importante nell'apprendimento, nella comunicazione e nella vita quotidiana. Questa politica sostiene gli studenti nello sviluppo di un **rapporto sano, equilibrato e responsabile con la tecnologia**, incoraggiando al contempo l'indipendenza e il pensiero critico.

Cosa significa benessere digitale per gli adolescenti

Per gli studenti delle scuole secondarie, benessere digitale significa:

- Gestire in modo responsabile il tempo trascorso davanti allo schermo e l'impegno online
- Riconoscere come l'uso del digitale influisca sull'umore, la concentrazione e le relazioni
- Sentirsi al sicuro e rispettati negli spazi online
- Usare la tecnologia con uno scopo preciso, senza pressioni

La nostra cultura scolastica

Promuoviamo una cultura scolastica in cui:

- Il benessere digitale è **responsabilità di tutti**
- Gli studenti sono incoraggiati a riflettere sulle loro abitudini digitali
- La tecnologia supporta l'apprendimento senza sovrastarlo
- Sono ben accette conversazioni aperte sullo stress digitale e sulle sfide che esso comporta

I dirigenti scolastici e il personale danno l'esempio con pratiche digitali equilibrate.

Ruoli e responsabilità

Dirigenza scolastica

- Stabilire aspettative chiare ed eque per l'uso del digitale
- Supportare il personale scolastico nell'affrontare il benessere digitale nell'apprendimento
- Garantire la sicurezza e la protezione dei dati
- Incoraggiare la partecipazione e l'espressione degli studenti

Insegnanti e personale

- Progettare attività didattiche che rispettino il carico cognitivo e l'equilibrio
- Supportare gli studenti nello sviluppo di strategie di autoregolazione
- Affrontare le sfide digitali in modo costruttivo e rispettoso

Studenti

- Assumere la responsabilità delle proprie scelte digitali
- Rispettare gli altri nelle interazioni online
- Cercare supporto quando l'uso del digitale diventa stressante o dannoso

Famiglie

- Impegnarsi in un dialogo con la scuola
- Sostenere confini e routine salutari a casa

Istruzione e sostegno

Aiutiamo gli studenti a:

- Sviluppare una consapevolezza critica delle piattaforme digitali e dei social media
- Comprendere i rischi online e come gestirli
- Sviluppare strategie per la concentrazione, l'equilibrio e la cura di sé nel mondo digitale

Il supporto è sempre disponibile quando gli studenti ne hanno bisogno.

Revisione

Questa politica viene rivista regolarmente con il contributo di studenti, personale e famiglie per garantire che rimanga pertinente e di supporto.

Dichiarazione conclusiva (per entrambi i livelli)

La nostra scuola ritiene che il benessere digitale sia una questione di equilibrio, consapevolezza e cura. La tecnologia dovrebbe supportare l'apprendimento e la vita, non sostituirli né controllarli.

Essere partecipativi!

25

Questa politica dovrebbe essere sviluppata al termine di un processo partecipativo che coinvolga studenti, insegnanti e genitori. Per questo motivo, si raccomanda che la dichiarazione finale della politica sia formalmente approvata e firmata dai rappresentanti dei genitori, degli studenti e degli insegnanti, oltre che dal direttore della scuola.