



MANUALE TECHWELL PER L'ATTUAZIONE NELLE SCUOLE

Suite per il Benessere Digitale

Guida per le scuole

Una guida pratica per una vita scolastica digitale più sana, sicura e consapevole.

Il percorso verso il badge «Scuola del Benessere Digitale».



**Cittadinanza e
comunicazione
digitale**



**Produttività e
apprendimento
digitale**



**Salute mentale, fisica
e digitale**

TECHWELL — PROGETTO ERASMUS+ DI SPERIMENTAZIONE DELLE POLITICHE



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato 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'EACEA. Né l'Unione europea né l'autorità concedente possono esserne ritenute responsabili.

Sintesi

Benessere digitale — Definizione del progetto TechWell

Il benessere digitale nell'istruzione è la capacità di discenti, educatori, organizzazioni scolastiche e comunità di usare le tecnologie digitali in modi che sostengano salute, apprendimento, relazioni, diritti e partecipazione, attraverso abitudini equilibrate, ambienti digitali sicuri e rispettosi e una governance attenta alle persone.

Benessere digitale significa assicurarsi che la tecnologia aiuti le persone a imparare, comunicare e partecipare senza compromettere attenzione, salute, sicurezza, dignità, inclusione o relazioni.

Perché è importante

La tecnologia digitale fa ormai parte delle lezioni, dei compiti, della comunicazione scolastica e della vita sociale. Può aprire l'accesso all'apprendimento, alla creatività e alla collaborazione. Può anche generare pressione a essere sempre disponibili, distrazione, conflitti, disturbi del sonno, abitudini sedentarie, rischi per la privacy e disparità nella partecipazione. Le scuole hanno quindi bisogno di più di singole attività sulla sicurezza online o di una sola regola sul tempo davanti agli schermi. Serve un approccio pratico e condiviso che colleghi dirigenza, insegnamento, voce degli studenti e collaborazione con le famiglie.

Cosa indicano alle scuole le evidenze recenti

Le evidenze internazionali recenti convergono: la tecnologia può sostenere apprendimento e relazioni, ma le scuole hanno bisogno di routine, insegnamento e governance intenzionali, affinché i benefici non siano compromessi da distrazione, esperienze online dannose o uso poco sano.

11% uso problematico dei social media

L'OMS/Europa ha riferito che nello studio HBSC 2021/2022 l'11% degli adolescenti mostrava segni di comportamento problematico nell'uso dei social media, rispetto al 7% del 2018. La stessa relazione ha rilevato che il 12% era a rischio di uso problematico dei videogiochi¹.

30% distratto durante le lezioni di matematica

Nei paesi OCSE, circa il 30% degli studenti ha dichiarato di essere distratto dall'uso dei propri dispositivi digitali nella maggior parte o in tutte le lezioni di matematica, mentre circa uno su quattro ha segnalato distrazioni causate dall'uso dei dispositivi da parte degli altri studenti².

1 su 6 vittima di cyberbullismo

L'OMS/Europa ha rilevato che il 15% degli adolescenti aveva subito cyberbullismo. Ciò rafforza la necessità di canali di segnalazione visibili, norme di comunicazione rispettosa e sostegno tempestivo da parte degli adulti³.

¹ <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

² https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en/full-report/component-10.html

³ <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying-finds-new-who-europe-study>

La tendenza da regole isolate a pratiche d'istituto

L'UNESCO avverte che i benefici per l'apprendimento possono venir meno quando la tecnologia è usata in eccesso o senza insegnanti qualificati. Le indicazioni europee per le scuole raccomandano quindi un approccio globale d'istituto che colleghi il benessere digitale alla strategia per il benessere e le competenze digitali^{4, 5}.

Cosa aiuta a fare questa guida

- Comprendere il benessere digitale attraverso tre filoni pilota TechWell collegati: cittadinanza e comunicazione digitale; produttività e apprendimento digitale; salute mentale, fisica e digitale.
- Usare il Bilancio di crescita per riconoscere i punti di forza esistenti e scegliere opportunità realistiche di crescita, senza assegnare punteggi o giudizi alla scuola.
- Scrivere una breve strategia scolastica con una visione condivisa, due priorità, azioni visibili, ruoli chiari e una data di revisione.
- Usare indicazioni specifiche per ruolo, materiali educativi e strumenti pratici con dirigenti, docenti, studenti e genitori.
- Raccogliere evidenze essenziali e utili e dimostrare la pratica d'istituto richiesta per il badge «Scuola del Benessere Digitale».

Questa guida è volutamente semplice

Partite da dove siete

Una scuola non deve risolvere tutto in una volta. Partite da una visione condivisa della situazione attuale, scegliete due priorità, sperimentate poche azioni per 8 - 12 settimane, ascoltate la comunità scolastica e migliorate il piano. Potrete anche ottenere un Badge del Benessere Digitale. Il badge riconosce una pratica d'istituto duratura, non la perfezione.

Fase	Domanda per la scuola	Risultato principale
1. Bilancio di crescita	Cosa funziona già e cosa richiede attenzione?	Un profilo iniziale condiviso
2. Strategia	Come dovrebbe essere vissuta una vita scolastica digitale sana?	Una direzione in una pagina e due priorità
3. Azione	Cosa noteranno studenti, personale e famiglie?	Routine, lezioni e sostegno visibili
4. Riflessione	Cosa è cambiato e per chi?	Breve sintesi di feedback ed evidenze
5. Badge	Possiamo dimostrare un approccio d'istituto coerente?	Dossier di evidenze per il badge e revisione annuale

⁴ <https://www.unesco.org/gen-report/en/articles/unesco-issues-urgent-call-appropriate-use-technology-education>

⁵ <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/developing-digital-wellbeing-classrooms>

Come usare questa guida

La scuola può leggere la guida dall'inizio alla fine, ma il testo è pensato per l'uso pratico. I dirigenti possono iniziare dai Capitoli 2 - 4; i docenti passare direttamente ai Capitoli 5 - 7; i gruppi di coordinamento usare il Capitolo 8 e le appendici per preparare il dossier di evidenze. I collegamenti rimandano al sito TechWell, dove i materiali possono essere aggiornati durante il progetto e successivamente.

Percorso rapido per ruolo

Gruppo	Iniziate qui	Primo risultato utile
Dirigenti scolastici	Capitoli 2 - 4	Gruppo di coordinamento, visione e due priorità
Docenti	Capitoli 5 - 7	Un modulo, una routine e una breve riflessione
Studenti	Capitoli 5 - 6	Un accordo condiviso, un feedback o una mappa dell'aiuto
Genitori e figure di cura	Capitolo 5	Una routine realistica casa-scuola e un feedback
Gruppo di coordinamento	Capitoli 3, 4 e 8	Profilo di crescita, ciclo d'azione e dossier di evidenze

Questa guida accompagna la scuola in un chiaro percorso di crescita verso il badge «Scuola del Benessere Digitale». Iniziate dal Bilancio di crescita per capire cosa funziona già, dove serve ulteriore sostegno e quali priorità contano di più. È un punto di partenza positivo, non un punteggio o un giudizio. Usate i risultati per creare una semplice strategia scolastica con visione condivisa, priorità chiare, azioni pratiche, ruoli assegnati e un processo di revisione. La scuola potrà poi introdurre e sperimentare attività nei tre filoni pilota TechWell: cittadinanza e comunicazione digitale; produttività e apprendimento digitale; salute mentale, fisica e digitale.

I materiali educativi traducono queste priorità nella pratica in classe attraverso moduli adattabili del Quadro Harmony, discussioni, attività, routine sane e lavori realizzati dagli studenti. Progredendo, la scuola raccoglie evidenze semplici, ascolta studenti, personale e famiglie e migliora il proprio approccio. Il badge «Scuola del Benessere Digitale» riconosce un impegno d'istituto duraturo e progressi significativi, non la perfezione o una campagna isolata.

Prima di iniziare

Usate piani scolastici, riunioni e canali di sostegno esistenti. Il benessere digitale deve collegare e semplificare il lavoro della scuola, non creare una burocrazia separata.

Indice

01 COMPRENDERE IL PERCORSO

Usate questa pagina come mappa della guida.

Sintesi	2
Perché è importante	2
Cosa indicano alle scuole le evidenze recenti	2
Come usare questa guida	4
Percorso rapido per ruolo	4
1 Benessere digitale nella vita scolastica · Ottenere un badge	8
I tre filoni pilota TechWell	8
Badge che le scuole possono esporre	9
Badge «Scuola del Benessere Digitale»	10
Docente promotore	11
Studente ambasciatore	12
Cittadinanza e comunicazione digitale	13
Come realizzare un progetto pilota di cittadinanza digitale	14
Produttività e apprendimento digitale	15
Come realizzare un progetto pilota di produttività digitale	16
Salute mentale, fisica e digitale	17
Come realizzare un progetto pilota di salute digitale	18
Come si integrano i filoni	19
Perché le scuole sono centrali	19
2 Suite per il Benessere Digitale	20
Cos'è la Suite per il Benessere Digitale?	20
Cosa comprende la Suite	22
Il percorso della scuola attraverso la Suite	22

Indice - continua

02 PIANIFICARE, AGIRE E COINVOLGERE LA COMUNITÀ SCOLASTICA

3 Iniziare dal Bilancio di crescita.....	23
Le sei aree del Bilancio di crescita.....	24
Come svolgere il Bilancio di crescita.....	25
Leggere il quadro senza punteggi.....	25
Primi passi: il punto di partenza.....	26
Opportunità di crescita.....	26
Prime azioni suggerite.....	26
4 Costruire una semplice strategia scolastica.....	27
Il percorso strategico in sei fasi.....	27
Visione, punto di partenza e due priorità.....	27
Azioni, ruoli e revisione.....	28
La strategia in una pagina.....	29
Un ritmo pratico di 90 giorni.....	30
Esempio: un primo ciclo gestibile.....	30
Prima dell'avvio.....	30
Un semplice messaggio di avvio.....	30
5 Indicazioni per tutta la comunità scolastica.....	31
Per dirigenti e responsabili scolastici.....	32
La storia di una dirigente: dalla preoccupazione a un piano condiviso.....	33
Per i docenti.....	34
La storia di una docente: una routine sperimentata in una classe.....	35
Per gli studenti.....	36
La storia di uno studente: da un punto di pressione a una routine più sicura.....	37
Per genitori e figure di cura.....	38
Garanzie condivise.....	39
Quando uno studente chiede aiuto.....	39

Indice · continua

03 IMPARARE, USARE GLI STRUMENTI E MOSTRARE I PROGRESSI

6 Materiali educativi: il percorso di apprendimento Harmony	40
I nove moduli	41
Scegliere un percorso iniziale equilibrato	42
Una semplice routine in classe	42
Progressione flessibile per i docenti	43
Dove accedere ai materiali	44
7 Strumenti e risorse per l'uso immediato	45
Le sette famiglie di strumenti	46
Dieci strumenti pratici	47
Usare i dati con cautela	47
Strumenti esterni che possono integrare la Suite	48
8 Il percorso per il badge «Scuola del Benessere Digitale»	49
I sei impegni per il badge	50
Evidenze minime di attuazione	51
Un percorso di preparazione al badge di 12 settimane	51
Il dossier di evidenze	52
Verifica e miglioramento continuo	52
Appendici stampabili	53
Appendice A — Modello di strategia scolastica in una pagina	53
Appendice B – Piano di attuazione a 30-60-90 giorni	54
Appendice C – Bilancio di crescita e liste di controllo dei ruoli	55
Appendice D – Strumenti di feedback	56
Appendice E – Lista di controllo del dossier di evidenze per il badge	57
Appendice F – Glossario e fonti	58

Scorciatoia di lettura

Se la scuola vuole iniziare subito, andate al Capitolo 3, completate il Bilancio di crescita e usate poi il modello di strategia in una pagina dell'Appendice A.

Benessere digitale nella vita scolastica.

Ottenere un badge

Tre filoni collegati aiutano le scuole a trasformare un'idea ampia in pratica quotidiana.

Il benessere digitale in sintesi

Le tre direzioni pilota si sovrappongono nella vita scolastica quotidiana.



Cittadinanza e comunicazione



Produttività e apprendimento



Salute ed equilibrio

Scopo • rispetto • concentrazione • sicurezza • inclusione • limiti sani

Il benessere digitale non è l'assenza di tecnologia. È la capacità della comunità scolastica di usarla in modi che rafforzino apprendimento e partecipazione, tutelando al contempo salute, attenzione, diritti, sicurezza e relazioni. Comprende le abitudini individuali, le pratiche in classe e le regole e i sistemi creati dalla scuola.

Non solo tempo davanti agli schermi

Come e perché si usa la tecnologia, chi ne beneficia, chi resta escluso, come si comunica e cosa accade quando qualcosa va storto sono aspetti importanti quanto il numero di minuti trascorsi online.

I tre filoni pilota TechWell

Ogni filone ha il proprio badge e un insieme pratico di azioni scolastiche. Le scuole possono adattare gli esempi all'età, al contesto e alle politiche esistenti; gli esempi non costituiscono requisiti aggiuntivi per il badge.

RICONOSCIMENTO

Badge che le scuole possono esporre

COME FUNZIONA LA FAMIGLIA DI BADGE

I tre emblemi pilota possono essere usati come indicatori di progresso dopo aver attuato e rivisto attività di apprendimento pertinenti e una routine visibile. Non sostituiscono la verifica. Il badge ufficiale «Scuola del Benessere Digitale» si ottiene attraverso il percorso di evidenze d'istituto del Capitolo 8. I badge «Docente promotore» e «Studente ambasciatore» riconoscono i contributi individuali accanto al riconoscimento dell'intera scuola.

I TRE INDICATORI DI PROGRESSO DEI PILOTI



Cittadinanza e comunicazione digitale

Un indicatore di progresso per attività di apprendimento attuate e riviste su rispetto, comunicazione, privacy, consenso, sicurezza e scelte etiche.



Produttività e apprendimento digitale

Un indicatore di progresso per attività di apprendimento attuate e riviste che sostengono scelte tecnologiche mirate, concentrazione e lavoro digitale gestibile.



Salute mentale, fisica e digitale

Un indicatore di progresso per routine attuate e riviste che sostengono equilibrio, movimento, limiti, benessere e canali di aiuto visibili.



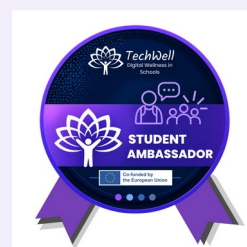
Badge «Scuola del Benessere Digitale»

Riconoscimento ufficiale d'istituto



Badge «Docente promotore»

Riconoscimento personale per i docenti



Badge «Studente ambasciatore»

Riconoscimento personale per gli studenti

Le pagine seguenti spiegano il riconoscimento d'istituto e i due badge personali. I tre filoni pilota mostrano poi come le scuole traducono in pratica gli indicatori di progresso.

Badge «Scuola del Benessere Digitale»



BADGE «SCUOLA DEL BENESSERE DIGITALE»

Si ottiene quando la scuola può dimostrare i sei impegni e presentare un dossier coerente che tuteli la privacy. La verifica ricerca pratiche condivise e in miglioramento in dirigenza, apprendimento, salute, cittadinanza, inclusione e revisione, non qualità della presentazione o perfezione.

Il modello consigliato privilegia il digitale. La scuola riceve una grafica del badge pronta per il web, con testo accessibile e un collegamento a un registro che riporta riconoscimento, data e ambito. Un certificato stampato o una vetrofania coordinata può sostenere la celebrazione locale, mentre il registro digitale resta la prova pubblica più chiara. Il riconoscimento indica progressi verificati; non implica che ogni sfida digitale sia scomparsa.

COME LA SCUOLA PUÒ USARE IL RICONOSCIMENTO

SITO WEB Inseritelo nel sito della scuola	COMUNICAZIONI Usatelo nella newsletter, nella relazione annuale, nell'opuscolo informativo, nelle slide dell'open day o nel portale per le famiglie.
SPAZI DIGITALI Aggiungetelo alle firme e-mail approvate, alla piattaforma didattica o a un post della scuola sui social.	NEGLI SPAZI SCOLASTICI Esponete il certificato stampato o il cartello all'ingresso accanto alla strategia e ai lavori che esprimono la voce degli studenti.
MANTENETELO AFFIDABILE Collegare il badge al registro del riconoscimento; indicate le date di conferimento e revisione; usate testo alternativo; non pubblicate mai evidenze personali; non modificate la grafica né suggerite riconoscimenti oltre il suo ambito; aggiornate o rimuovete i badge scaduti.	

Docente promotore



Accanto al badge «Scuola del Benessere Digitale», questi badge di ruolo riconoscono docenti e studenti che trasformano le priorità concordate in pratica quotidiana. Riconoscono i contributi individuali e non sostituiscono il percorso di evidenze d'istituto del Capitolo 8.

BADGE «DOCENTE PROMOTORE»

Si ottiene quando un docente:

1. Usa materiali educativi TechWell pertinenti in un'attività in classe collegata a una priorità scolastica.
2. Sperimenta e rivede una routine visibile di benessere digitale, con alternative accessibili e adeguate misure di tutela.
3. Usa il feedback degli studenti per apportare un miglioramento e condivide l'approccio con un collega.

Evidenze essenziali: un esempio di attività, una routine, una breve riflessione e una nota sulla condivisione tra pari, confermati dal coordinatore del benessere digitale della scuola.

Studente ambasciatore



BADGE «STUDENTE AMBASCIATORE»

Si ottiene quando uno studente:

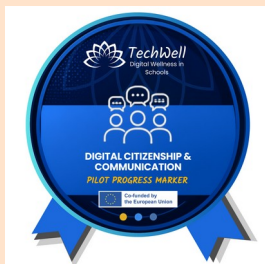
1. Completa un'introduzione adeguata all'età con un adulto mentore designato, comprendente privacy, consenso e quando chiedere aiuto.
2. Progetta insieme ad altri studenti o sostiene un'attività, un accordo o una routine di benessere digitale.
3. Promuove canali di aiuto sicuri e condivide feedback anonimi o aggregati per migliorare l'attività.

Evidenze essenziali: un esempio di attività e una breve riflessione, confermati dal mentore adulto. Gli ambasciatori non sorvegliano i compagni né indagano sugli incidenti.

RICONOSCERE IL CONTRIBUTO, MANTENERE ESSENZIALI LE EVIDENZE

Seguite le modalità di rilascio pubblicate da TechWell o dal partner nazionale. Mantenete le evidenze proporzionate e rispettose della privacy; la condivisione pubblica è volontaria e segue le autorizzazioni scolastiche.





1. Cittadinanza e comunicazione digitale

Partecipazione rispettosa, comunicazione chiara, privacy, consenso, sicurezza e scelte etiche.



Questo filone riguarda la partecipazione online con rispetto, responsabilità e fiducia. Gli studenti imparano a proteggere la privacy, chiedere il consenso prima di condividere, verificare le informazioni, comunicare chiaramente, affrontare i conflitti e usare i canali di segnalazione. La scuola rende visibili le aspettative nelle chat di classe, nelle piattaforme didattiche, nelle e-mail e nella comunicazione con i genitori.

Esempio scolastico: studenti e docenti creano insieme un breve Codice della chat di classe che copre scopo, tono, orari di silenzio, consenso prima degli screenshot, inclusione degli studenti senza accesso e canali per chiedere aiuto.

Altri esempi adattabili dalle scuole

- Create insieme una carta della comunicazione in una pagina per chat di classe, piattaforme didattiche, e-mail e gruppi dei genitori, includendo aspettative di risposta e orari di silenzio.
- Introducete una routine di consenso prima della condivisione di fotografie, screenshot, registrazioni e lavori degli studenti.
- Usate brevi scenari per esercitarsi a fermarsi, chiarire, riparare il danno e chiedere aiuto a un adulto prima che il conflitto online si aggravi.
- Aggiungete nelle aule e nelle piattaforme digitali una Mappa delle segnalazioni sicure visibile, con l'adulto designato, il canale riservato e il percorso di emergenza.
- Insegnate una semplice traccia di trasparenza su fonti e IA: Cosa ho usato? Cosa ho verificato? Cosa ho creato personalmente? Cosa devo dichiarare?
- Verificate se i messaggi scolastici sono accessibili, comprensibili e disponibili per le famiglie che usano lingue diverse o hanno accesso limitato.

SCHEMA PILOTA PER I DOCENTI

Come realizzare un progetto pilota di cittadinanza digitale

Una sequenza di tre lezioni pronta all'uso per una partecipazione rispettosa, sicura e inclusiva

COSA COMPRENDE IL PILOTA La cittadinanza digitale comprende conoscenze, competenze e atteggiamenti necessari agli studenti per partecipare agli ambienti digitali in modo sicuro, critico, etico e rispettoso. Include comunicazione, diritti e responsabilità, privacy e sicurezza, consenso, identità digitale, alfabetizzazione informativa e mediatica, uso etico dell'IA e dei contenuti, inclusione e conoscenza di come e dove chiedere aiuto.

IL PILOTA IN SINTESI

SVOLGIMENTO 3 × 45–50 minuti nell'arco di 2–3 settimane	PREPARAZIONE Quattro scenari di fantasia, lavagna o carta; dispositivi facoltativi	CONSERVARE Elaborato di classe, schede di uscita anonime e riflessione del docente
---	--	--

TRE ATTIVITÀ IN CLASSE

01 Leggere la situazione 45 min	FARE Usate quattro scenari di fantasia: uno screenshot condiviso senza consenso; una risposta accesa nella chat di classe; una risposta convincente ma falsa o generata dall'IA; un compagno escluso per ragioni di accesso o lingua. A coppie, individuate cosa è successo, chi può esserne coinvolto, il diritto o la responsabilità in gioco e il passo successivo più sicuro. Confrontate le risposte e collegatele alle regole della scuola e al canale di aiuto. RISULTATO Una scheda condivisa di risposta «Fermati–Verifica–Scegli».
02 Creare insieme il Codice della chat di classe 45 min	FARE I gruppi formulano una regola positiva per scopo, tono, consenso e privacy, orari di silenzio, inclusione e accesso, aiuto o segnalazione. Riunite le proposte in sei–otto affermazioni chiare. Mettete alla prova il codice con gli scenari di fantasia, rivedete ciò che non è chiaro e concordate dove pubblicarlo e quando la classe lo riesaminerà. RISULTATO Un Codice della chat di classe in una pagina, fatto proprio dalla classe.
03 Esercitare consenso, riparazione e segnalazione 45 min	FARE Mostrate la verifica «CHIEDI prima di condividere»: A chi appartiene? Ho il permesso? Chi è il pubblico? Per quanto resterà visibile? Usate carte di ruolo per esercitare «Fermati–Chiarisci–Ripara–Segnala». Create una Mappa delle segnalazioni sicure con l'adulto designato, il canale riservato e il percorso di emergenza. Concludete con: Usato / Verificato / Creato / Da dichiarare, per fonti e IA. RISULTATO Una mappa visibile delle segnalazioni e una scheda di uscita con un'azione e un canale di aiuto.

RIVEDERE E PROTEGGERE

EVIDENZE E REVISIONE Conservate il Codice della chat di classe, la scheda di risposta, la mappa dell'aiuto e le schede di uscita aggregate. Dopo due settimane chiedete: Le aspettative sono più chiare? Quale regola o canale di sostegno va rivisto? Registrare una breve nota del docente.	SICUREZZA E INCLUSIONE Usate solo scenari di fantasia o anonimizzati. Non raccogliete mai chat reali o screenshot e non sollecitate rivelazioni personali. Seguite il normale percorso di tutela e fornite versioni non digitali e linguisticamente accessibili.
---	--

PROSEGUIRE CON [Materiali educativi TechWell](#) • [Pianificatore DCE del Consiglio d'Europa](#) • [JRC DigComp 3.0](#)



2. Produttività e apprendimento digitale

Apprendimento mirato, attenzione sostenuta, carico di lavoro gestibile e partecipazione digitale accessibile.



Questo filone si chiede se la tecnologia aiuti gli studenti a concentrarsi, comprendere, creare e collaborare. Affronta distrazione, pressione delle notifiche, sovraccarico informativo, passaggi inutili tra piattaforme e carico di lavoro digitale. Sostiene un mix equilibrato di metodi digitali e non digitali e insegna a organizzare il lavoro, verificare le informazioni e usare in modo mirato strumenti digitali e di IA.

Esempio scolastico: ogni lezione a uso intensivo del digitale comprende uno scopo chiaro, una routine di concentrazione, una transizione programmata lontano dallo schermo e un'alternativa accessibile quando necessaria.

Altri esempi adattabili dalle scuole

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Usate una Routine di concentrazione e transizione: dichiarate lo scopo didattico, silenziate le notifiche non essenziali, lavorate in un blocco concentrato, fate una pausa, muovetevi o distogliete lo sguardo e sintetizzate. • Rivedete le piattaforme per semplificarle ed eliminate strumenti duplicati, accessi ripetuti o canali paralleli che creano passaggi inutili. • Coordinate tra le materie le scadenze principali di compiti e progetti digitali, rendendo visibili e gestibili i picchi di lavoro. | <ul style="list-style-type: none"> • Insegnate agli studenti a organizzare i file, nominare le versioni, gestire le notifiche e verificare le informazioni prima della consegna. • Inserite nella progettazione didattica una traccia per scelte mirate: Perché digitale? Quale valore aggiunge all'apprendimento? Quale alternativa accessibile è disponibile? • Nelle giornate a uso intensivo del digitale, offrite un mix equilibrato di creazione, discussione, lavoro pratico, lettura, movimento e attività davanti agli schermi. |
|---|---|

SCHEMA PILOTA PER I DOCENTI

Come realizzare un progetto pilota di produttività digitale

Una sequenza di tre lezioni pronta all'uso per apprendimento mirato e lavoro digitale gestibile

COSA COMPRENDE IL PILOTA La produttività digitale è la capacità di scegliere e usare la tecnologia in modo mirato per migliorare apprendimento, organizzazione, creatività e collaborazione senza creare distrazioni, sovraccarico o esclusione evitabili. Include gestione dell'attenzione e delle notifiche, verifica delle informazioni, organizzazione di file e versioni, carico di lavoro gestibile, alternative accessibili e un mix equilibrato di attività digitali e non digitali.

IL PILOTA IN SINTESI

SVOLGIMENTO 3 × 45–50 minuti più una routine di due settimane	PREPARAZIONE Un compito digitale, schede di valutazione della concentrazione e un modello di flusso di lavoro	CONSERVARE Scheda di scelta, routine di concentrazione e guida al flusso di lavoro della classe
---	---	---

TRE ATTIVITÀ IN CLASSE

01 Chiedersi: Perché digitale? 45 min	FARE Mostrate un compito in programma e individuate l'obiettivo didattico prima di nominare lo strumento. I gruppi chiedono: Cosa aggiunge la tecnologia? Cosa potrebbe distrarre o escludere? Quale opzione più semplice o non digitale potrebbe raggiungere lo stesso obiettivo? Scegliete uno strumento o canale, esplicitate i criteri di successo e verificate le esigenze di accesso e di ausili. RISULTATO Una Scheda di scelta mirata: obiettivo, valore digitale, possibile ostacolo e alternativa accessibile.
02 Sperimentare una Routine di concentrazione e transizione 45 min	FARE Raccogliete una valutazione anonima della concentrazione da 1 a 4. Dichiarate l'obiettivo, chiudete o silenziate le notifiche non essenziali e lavorate in un blocco concentrato di 12–15 minuti. Fate una pausa di 60–90 secondi per cambiare posizione e distanza di visione, poi concludete con una sintesi senza schermo. Confrontate solo le valutazioni aggregate e discutete cosa ha aiutato. RISULTATO Una routine di concentrazione della classe in quattro o cinque fasi, senza monitoraggio individuale.
03 Costruire un flusso di lavoro gestibile 45 min	FARE Mostrate un compito dall'inizio alla consegna: cartella, nome chiaro del file e versione, verifica delle fonti, dichiarazione dell'uso dell'IA, scadenza, backup e canale di aiuto. Gli studenti applicano il flusso a un compito reale. Mappate le scadenze principali tra le materie usando solo date e picchi di carico, poi segnalate una sovrapposizione da correggere al personale. RISULTATO Una lista di controllo del flusso di lavoro dello studente e un adeguamento pratico del carico.

RIVEDERE E PROTEGGERE

EVIDENZE E REVISIONE Conservate la scheda di scelta, la routine di concentrazione, le valutazioni anonime aggregate prima e dopo e la lista di controllo del flusso di lavoro. Dopo due settimane annotate cosa ha favorito la concentrazione, cosa ha creato difficoltà e quale cambiamento la classe manterrà.	SICUREZZA E INCLUSIONE Non usate software di sorveglianza o tracciamento dell'attenzione. Non penalizzate gli studenti che disattivano le notifiche. Fornite alternative accessibili o offline e semplificate le piattaforme esistenti invece di aggiungerne un'altra.
--	--

PROSEGUIRE CON [Livelli e unità TechWell](#) • [SELFIE per i docenti](#) • [UNESCO: Quattro domande nella scelta della tecnologia](#)



3. Salute mentale, fisica e digitale

Limiti sani, sostegno emotivo, movimento, ergonomia, riposo e capacità di disconnettersi.



Questo filone collega l'uso della tecnologia a stress, regolazione emotiva, sonno, movimento, postura, vista, confronto sociale e capacità di disconnettersi. Comprende anche il benessere del personale, il sostegno riservato e modalità non stigmatizzanti per chiedere aiuto. Le scuole usano routine e ambienti che rendono più facili le scelte sane.

Esempio scolastico: la scuola concorda limiti alle notifiche, introduce brevi transizioni per il movimento e il riposo degli occhi e rende visibile un canale di sostegno riservato per studenti e personale.

Altri esempi adattabili dalle scuole

- Introducete brevi transizioni per movimento, postura e riposo degli occhi nei passaggi naturali delle lezioni, senza affidarsi solo alla memoria degli studenti.
- Concordate limiti per compiti e comunicazioni che favoriscano il sonno, senza aspettarsi risposte a tarda sera.
- Rendete visibile un canale di sostegno riservato e spiegate cosa accade dopo che uno studente o un membro del personale chiede aiuto.

- Rivedete ergonomia dell'aula, posizionamento dei dispositivi, illuminazione e opzioni per gli studenti con esigenze sensoriali, motorie o visive.
- Usate microsondaggi anonimi su umore e concentrazione per individuare tendenze senza monitorare o diagnosticare i singoli studenti.
- Proteggete il benessere digitale del personale chiarendo i tempi di risposta, riducendo i messaggi duplicati e salvaguardando il tempo per il lavoro concentrato e le riunioni.

SCHEMA PILOTA PER I DOCENTI

Come realizzare un progetto pilota di salute digitale

Una sequenza di tre lezioni pronta all'uso per routine, limiti e sostegno più sani

COSA COMPRENDE IL PILOTA Questo pilota aiuta studenti e personale a notare come le pratiche digitali interagiscano con regolazione emotiva, stress, sonno, movimento, postura, vista, confronto sociale e capacità di disconnettersi. Costruisce routine più sane e sostegno visibile. Non diagnostica, non cura e non chiede agli studenti di rivelare informazioni sanitarie private.

IL PILOTA IN SINTESI

SVOLGIMENTO 3 × 45–50 minuti più un esperimento volontario di una settimana	PREPARAZIONE Sondaggio anonimo, giornata di fantasia, verifica dell'aula e dettagli del canale di aiuto	CONSERVARE Scheda della lezione sana, accordo sui limiti e mappa del sostegno
---	---	---

TRE ATTIVITÀ IN CLASSE

01 Osservare le tendenze in sicurezza 45 min	FARE Usate un sondaggio anonimo con tre voci: Riuscivo a concentrarmi; il lavoro digitale era gestibile; sapevo dove chiedere aiuto. Date ai gruppi una giornata scolastica di fantasia, non dati personali, e chiedete di segnare i punti di pressione e recupero: lunga sedentarietà, messaggi continui, compiti tardivi, confronti e pause mancanti. Include anche benefici e sostegni. RISULTATO Una mappa della pressione e del sostegno della classe e una priorità condivisa.
02 Riprogettare una lezione digitale 45 min	FARE Esaminate insieme l'ambiente di apprendimento: postura comoda, visibilità di dispositivo e testo, illuminazione e riflessi, suono o esigenze sensoriali, movimento e accessibilità. Riprogettate una lezione con scopo chiaro, blocco concentrato, breve cambio di posizione e distanza di visione, discussione o creazione offline e sintesi finale. Provatela e raccogliete una valutazione anonima da 1 a 4 su concentrazione e comfort. RISULTATO Una Scheda della lezione digitale sana pronta per un'altra classe.
03 Concordare limiti e canali di aiuto 45 min	FARE Progettate insieme norme realistiche su orari dei compiti, messaggi serali, aspettative di risposta e diritto alla disconnessione. Spiegate il sostegno riservato passo dopo passo: chi ascolta, cosa resta privato, quando la tutela richiede un intervento e il percorso di emergenza. Proponete un esperimento privato di routine di una settimana; non si consegna alcun diario personale. RISULTATO Un accordo sui limiti e una mappa dell'aiuto visibile.

RIVEDERE E PROTEGGERE

EVIDENZE E REVISIONE Conservate solo il sondaggio aggregato, la mappa della pressione e del sostegno, la scheda della lezione, l'accordo sui limiti e una breve riflessione del docente. Dopo una o due settimane rivedete le tendenze, non gli individui, e concordate una routine da proseguire.	SICUREZZA E INCLUSIONE Non diagnosticate mai, non imponete rivelazioni e non raccogliete diari identificabili su sonno, umore o salute. Usate i percorsi di tutela e di invio ai servizi sanitari. Adattate le indicazioni su movimento, postura e visione alle disabilità e alle esigenze mediche.
PROSEGUIRE CON Materiali educativi TechWell • OMS Europa: determinanti digitali della salute dei giovani • Indicazioni EU-OSHA sui videoterminali	

Come si integrano i filoni

Situazione	Cittadinanza e comunicazione	Produttività e apprendimento	Salute ed equilibrio
Chat di classe	Rispetto, privacy, consenso, segnalazione	Scopo e meno distrazioni	Orari di silenzio e minore pressione a rispondere
Compiti digitali	Accesso equo e uso responsabile delle fonti	Carico chiaro e strumenti utili	Sonno, pause e limiti
Compito supportato dall'IA	Trasparenza, diritti e uso etico	Verifica e valore per l'apprendimento	Evitare dipendenza, sovraccarico e stress
Conflitto online	Riparazione e percorso di tutela	Riportare l'attenzione all'apprendimento	Regolazione emotiva e sostegno

Perché le scuole sono centrali

- Le scuole raggiungono regolarmente gli studenti e possono insegnare competenze attraverso situazioni reali di apprendimento.
- Definiscono gli ambienti digitali, le aspettative di comunicazione e i canali di sostegno usati dalla comunità scolastica.
- Possono ridurre le disuguaglianze considerando accesso, disabilità, lingua, età e diverse condizioni familiari.
- Possono collegare l'apprendimento in classe a tutela, benessere, inclusione e miglioramento scolastico.
- Possono offrire un modello di lavoro digitale sano a docenti e personale, oltre che agli studenti.

Un primo confronto utile

- ☐ Dove la tecnologia migliora chiaramente l'apprendimento nella nostra scuola?
- ☐ Dove studenti, personale o famiglie sperimentano pressione, confusione, danno o esclusione?
- ☐ Quali aspettative sono chiare e quali dipendono dal singolo docente?
- ☐ Quale cambiamento le persone noterebbero entro un mese?



CAPITOLO 2

Suite per il Benessere Digitale

Un pacchetto d'istituto collega bilancio di crescita, strategia, indicazioni, materiali didattici, strumenti e riconoscimento tramite badge.

La Suite per il Benessere Digitale

Sei supporti collegati aiutano la scuola a passare dalla riflessione a una pratica duratura.



PARTIRE DA DOVE SI È → SCEGLIERE LE PRIORITÀ → AGIRE INSIEME → RIVEDERE PER CRESCERE

Cos'è la Suite per il Benessere Digitale?

Suite per il Benessere Digitale per le Scuole

Un pacchetto pratico per un uso più sano della tecnologia a scuola, basato sui tre filoni pilota TechWell: cittadinanza e comunicazione digitale; produttività e apprendimento digitale; salute mentale, fisica e digitale. La Suite aiuta la scuola a partire dalla propria situazione, scegliere le priorità e agire con chiarezza.

COSA PUÒ FARE LA SUITE PER UNA SCUOLA

La maggior parte delle scuole non parte da zero. Ha già politiche, personale attento, strumenti digitali e studenti con idee chiare, ma le pratiche possono essere disomogenee. La Suite riunisce questi sforzi separati in un percorso visibile. Trasforma una preoccupazione ampia in un quadro condiviso, poche priorità pratiche, routine sperimentate, apprendimento in classe ed evidenze essenziali. Il vantaggio è la chiarezza: le persone sanno come dovrebbe essere una vita scolastica digitale sana, cosa possono fare, dove trovare aiuto e come la scuola imparerà dall'esperienza.

UN PERCORSO, CINQUE CAMBIAMENTI UTILI

OSSERVARE un quadro iniziale condiviso	SCEGLIERE priorità comprensibili alle persone	PROVARE apprendimento e routine visibili	IMPARARE dalla voce della comunità e da evidenze essenziali	MOSTRARE progressi e riconoscimento
--	---	--	---	---

TRE MODI IN CUI IL CAMBIAMENTO DIVENTA REALE

PER UN DIRIGENTE	I genitori esprimono preoccupazione per i messaggi di classe tardivi, mentre il personale si sente sopraffatto. La Suite aiuta il dirigente a riunire le voci, scegliere comunicazione e limiti come priorità, allineare una routine alle politiche esistenti e rivederla. Il risultato è un'aspettativa condivisa anziché regole diverse in ogni classe.
PER UN DOCENTE	I compiti digitali sono utili, ma gli studenti perdono concentrazione o versioni dei file. Il docente sperimenta una traccia di scelta mirata e una routine di concentrazione e transizione, poi conserva ciò che aiuta. Il risultato è uno schema di lezione gestibile ed evidenze dalla classe, non un'altra piattaforma.
PER UNO STUDENTE	Uno screenshot viene condiviso senza consenso oppure il carico digitale sembra eccessivo. La Suite rende visibili consenso, riparazione rispettosa, canali di segnalazione, limiti e sostegno e dà voce agli studenti. Il risultato è sapere sia come agire sia come chiedere aiuto.
DA ATTIVITÀ ISOLATE → A PRATICHE CONDIVISE → A MIGLIORAMENTI VISIBILI	



Cosa comprende la Suite

Componente	Come aiuta la scuola
Bilancio di crescita	Un percorso positivo di preparazione che aiuta la scuola a riconoscere punti di forza e opportunità di crescita. È un confronto iniziale, non un punteggio.
Modello di strategia scolastica	Un percorso in sei fasi dalla visione all'azione: visione, punto di partenza, priorità, azioni, ruoli e revisione.
Indicazioni per quattro gruppi	Indicazioni cliccabili e stampabili per dirigenti, docenti, studenti e genitori, con prime azioni pratiche.
Materiali educativi	Moduli per la classe basati sul Quadro Harmony e collegati alla progressione DigCompEdu.
Strumenti e risorse	Schede, liste di controllo, routine, strumenti di riflessione e supporti alle politiche pronti all'uso.
Percorso del badge	Un quadro di evidenze essenziali che mostra l'integrazione del benessere digitale in dirigenza, apprendimento, salute, cittadinanza, inclusione e revisione.

Il percorso della scuola attraverso la Suite

1. Iniziate dal Bilancio di crescita e coinvolgete più di una voce.
2. Scegliete due priorità importanti, realizzabili e utili agli studenti.
3. Scrivete una strategia in una pagina e indicate i responsabili.
4. Nel tempo, usate almeno un'attività didattica e una routine visibile in ogni filone pilota.
5. Raccogliete brevi riflessioni ed evidenze; migliorate ciò che non ha funzionato.
6. Preparate il dossier di evidenze e richiedete il badge «Scuola del Benessere Digitale».

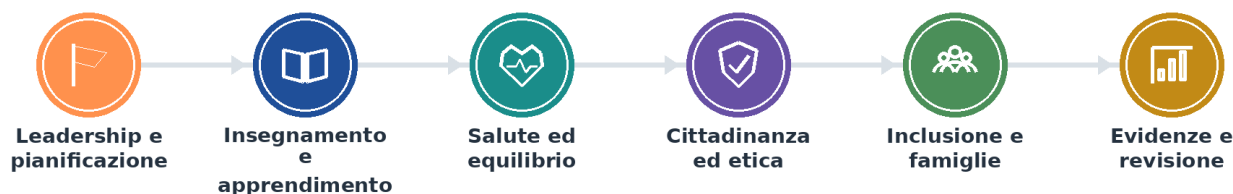


Iniziare dal Bilancio di crescita

Sei aree pratiche aiutano la scuola a vedere cosa è pronto e cosa può crescere in seguito.

Bilancio di crescita: sei aree

Il risultato è un quadro di punti di forza e opportunità, mai un punteggio.



Prima gli esempi • voci diverse • due priorità di crescita • data di revisione

Il Bilancio di crescita del benessere digitale è un confronto iniziale strutturato. Si ispira all'approccio di crescita positiva del Living Well Digitally / Digital Wellbeing Indicator Framework di Singapore⁶, adattandolo però alla pianificazione d'istituto. Non è un punteggio, una classifica, un audit o un giudizio.

La regola

Selezionate solo ciò che descrive già la pratica ordinaria della scuola ed è sostenuto da un semplice esempio. Un'aspirazione appartiene alla strategia, non alla colonna «già in atto».

⁶ <https://ctic.nus.edu.sg/living-well-digitally/>

Le sei aree del Bilancio di crescita

Area	Selezionare quando...	Esempi di evidenze
Direzione e pianificazione	C'è un responsabile del coordinamento del benessere digitale.	Responsabile o piccolo gruppo designato; collegamento ai piani scolastici; tempo per gli incontri.
Insegnamento e apprendimento	I docenti discutono già con gli studenti di un uso sano e responsabile della tecnologia.	Lezioni, routine, tracce comuni e sostegno ai docenti.
Salute, attenzione ed equilibrio	La scuola rileva problemi di stress digitale, distrazione, sonno, movimento o ergonomia.	Pause, transizioni, limiti e canali di sostegno.
Cittadinanza digitale, sicurezza ed etica	Gli studenti imparano rispetto online, privacy, sicurezza e partecipazione responsabile.	Accordi di classe, consenso, segnalazioni, verifiche su IA e informazioni.
Inclusione e collaborazione con le famiglie	I genitori ricevono indicazioni e si considerano studenti con esigenze diverse.	Alternative accessibili, comunicazione con le famiglie e voce degli studenti.
Evidenze e riflessione	La scuola rivede i cambiamenti e usa il feedback di studenti, docenti e famiglie.	Brevi riflessioni, note sul carico, feedback e tendenze degli incidenti.



Come svolgere il Bilancio di crescita

- Invitate un piccolo gruppo misto: un dirigente, uno o due docenti, una voce degli studenti e, se possibile, un genitore o un professionista del sostegno.
- Dedicate 30–45 minuti. Leggete ogni affermazione e chiedete un esempio reale prima di selezionarla.
- Registrare un punto di forza e un'opportunità di crescita per ogni area. Non calcolate un punteggio totale.
- Osservate il quadro complessivo: dove la pratica è condivisa e coerente e dove dipende dalle singole persone?
- Scegliete due opportunità di crescita da portare nella strategia. Condividete il risultato con personale, studenti e famiglie in un linguaggio semplice.

Leggere il quadro senza punteggi

Fase di crescita	Come può presentarsi il quadro	Migliore passo successivo
Primi passi	La scuola ha esempi, ma non ancora una direzione condivisa.	Designate un gruppo di coordinamento e concordate una breve visione.
Costruire coerenza	Diverse aree sono attive, ma la pratica varia tra classi o gruppi.	Scegliete due priorità e rendete comune una routine.
Pratica consolidata	La maggior parte delle aree ha routine condivise ed evidenze da più di un gruppo.	Rafforzate inclusione, revisione e titolarità di studenti e famiglie.
Guidare e condividere	La pratica è duratura, rivista e condivisa con altre scuole.	Affiancate i pari, migliorate gli strumenti e contribuite con evidenze a TechWell.

Primi passi: il punto di partenza

La scuola ha un'utile opportunità di costruire un punto di partenza condiviso prima di scegliere le azioni. Non è un punteggio: è una lettura pratica di ciò che è già in atto e di ciò che può crescere.

Cosa appare già pronto

Iniziate raccogliendo esempi da docenti, studenti e famiglie. Il primo punto di forza è la decisione di esaminare insieme il benessere digitale.

Opportunità di crescita

- Chiarite le responsabilità: designate un piccolo gruppo di coordinamento e collegate il benessere digitale ai piani esistenti per benessere, sicurezza o apprendimento digitale.
- Facilitate il sostegno all'insegnamento: fornite moduli pronti, tracce di lezione esemplificative e routine condivise, così che i docenti non debbano inventare tutto da soli.
- Passate dal notare i problemi a routine di sostegno chiare: pause per l'attenzione, transizioni dallo schermo, verifiche ergonomiche e canali di aiuto riservati.
- Collegate la cittadinanza al comportamento quotidiano: accordi di classe, canali di segnalazione, consenso prima della condivisione e comunicazione rispettosa online.
- Rafforzate un linguaggio comune con le famiglie e progettate materiali accessibili, multilingue quando necessario e non giudicanti.
- Mantenete le evidenze essenziali e utili: riflessioni, note sul carico, voce degli studenti, feedback dei genitori e tendenze degli incidenti, non una rendicontazione pesante.

Prime azioni suggerite

- Create un gruppo di coordinamento di tre persone con un dirigente, un docente e una voce degli studenti o dei genitori.
- Scegliete un modulo del Quadro Harmony e sperimentatelo in due classi nel mese successivo.

Risultato del Bilancio di crescita

Un profilo iniziale in una pagina: tre punti di forza, due opportunità di crescita, le persone consultate e la data della prossima revisione.



CAPITOLO 4

Costruire una semplice strategia scolastica

Sei fasi trasformano una visione condivisa in routine visibili e in un ciclo di revisione.

La strategia in sei passi

Un piano di una pagina basta se le azioni sono visibili e hanno responsabili.



La strategia è abbastanza semplice da usare e abbastanza completa da guidare la scuola dalla visione all'azione. Segue un approccio globale d'istituto e collega il benessere digitale alle priorità esistenti di benessere, tutela, inclusione e apprendimento digitale.

Il percorso strategico in sei fasi

1. Visione: concordare come dovrebbe essere vissuta una vita scolastica digitale sana

Una visione utile è abbastanza breve da ricordare e abbastanza pratica da guidare le decisioni. Dice cosa la tecnologia dovrebbe facilitare e cosa non dovrebbe mai danneggiare.

- Cosa dovrebbe rendere più facile la tecnologia nell'apprendimento?
- Cosa non dovrebbe mai danneggiare la tecnologia: sonno, sicurezza, attenzione, rispetto, inclusione o relazioni?
- Quale linguaggio comune userà la scuola con studenti e famiglie?

Risultato

Una visione di 5 - 7 frasi comprensibile a docenti, studenti e genitori.

2. Punto di partenza: descrivere punti di forza e bisogni di crescita senza giudizi

Usate il Bilancio di crescita, la voce degli studenti, l'esperienza dei docenti, il feedback dei genitori e le informazioni scolastiche pertinenti. Sintetizzate le tendenze invece di elencare ogni problema. Considerate accesso, disabilità, lingua ed età.

3. Priorità: sceglierne due

Due priorità sono solitamente sufficienti per il primo ciclo. Esaminate ogni opzione con quattro domande: Beneficerà gli studenti? È urgente? È realizzabile nelle prossime 8–12 settimane? Migliorerà equità o inclusione? Scegliete una coppia equilibrata, ad esempio una priorità di apprendimento e una di comunicazione o salute.

4. Azioni: rendere visibile la strategia

Per ogni priorità scegliete una routine visibile, un'azione didattica e un'azione di sostegno o di sistema. Scrivete responsabile, data ed evidenze sulla stessa riga.

Tipo di azione	Esempio	Evidenze essenziali
Routine visibile	Orari di silenzio per la comunicazione di classe	Norma pubblicata + due brevi rilevazioni
Azione didattica	Lezione sulle Abitudini digitali sane in due annualità	Riflessione del docente + scheda di uscita dello studente
Azione di sostegno / sistema	Canale riservato per preoccupazioni digitali	Canale esposto + tendenza d'uso aggregata

5. Ruoli: coinvolgere ogni gruppo

Designate un responsabile del coordinamento e individuate i contributi di dirigenti, docenti, studenti, genitori, personale di sostegno e responsabile della protezione dei dati o della tutela. Proteggete il tempo del personale: una nuova aspettativa digitale dovrebbe, ove possibile, sostituire o semplificare qualcos'altro.

6. Revisione: capire cosa è migliorato

Fissate una data di revisione prima di iniziare. Chiedete cosa è migliorato, cosa è stato difficile, chi non ne ha beneficiato e cosa dovrebbe cambiare. Mantenete le azioni che funzionano, adattate quelle quasi efficaci e interrompete quelle che creano carico o rischi inutili.



La strategia in una pagina

Sezione	Scrivere questo
Visione	5 -7 frasi che descrivono una vita scolastica digitale sana
Punto di partenza	3 punti di forza, 2 opportunità di crescita, voci consultate
Priorità 1	Obiettivo, routine visibile, azione didattica, azione di sostegno
Priorità 2	Obiettivo, routine visibile, azione didattica, azione di sostegno
Ruoli	Ruoli di coordinatore, referente della dirigenza, docente, studente e genitore
Revisione	Data, fonti delle evidenze, tre domande di riflessione



Un ritmo pratico di 90 giorni

Giorni	Focus	Cosa dovrebbe avere la scuola
0–30	Ascoltare e decidere	Bilancio di crescita, gruppo di coordinamento, visione, due priorità
31–60	Insegnare e sperimentare	Moduli nelle classi, routine visibili, comunicazione con studenti e famiglie
61–90	Rivedere e integrare	Sintesi del feedback, routine migliorate, ciclo successivo e archivio delle evidenze per il badge

Esempio: un primo ciclo gestibile

Coppia di priorità

Priorità 1: ridurre pressione e conflitti nella comunicazione legata alla scuola.

Priorità 2: migliorare concentrazione ed equilibrio nelle lezioni a uso intensivo del digitale.

- ☐ Create insieme un Codice della chat di classe con due annualità e concordate orari di silenzio.
- ☐ Usate una routine di concentrazione e transizione 40-5 nelle lezioni selezionate.
- ☐ Insegnate i moduli Intelligenza emotiva e Abitudini digitali sane.
- ☐ Inviare una spiegazione in una pagina ai genitori e invitate un breve feedback.
- ☐ Dopo otto settimane rivedete microsondaggi, note dei docenti ed esempi degli studenti.

Prima dell'avvio

- ☐ Confermate il percorso di tutela e sostegno riservato per qualsiasi preoccupazione emersa durante le attività.
- ☐ Verificate accessibilità, lingua e un'alternativa significativa per gli studenti che non possono usare il percorso digitale scelto.
- ☐ Preparate un messaggio chiaro per studenti, personale e famiglie che spieghi scopo e aspettative.
- ☐ Rendete visibili al gruppo di coordinamento responsabili, date e momento di revisione.

Conservare solo ciò che aiuta a imparare

Conservate la strategia in una pagina, un esempio di ogni azione, una sintesi anonima del feedback e la decisione di revisione. Evitate di raccogliere messaggi privati o dati personali non necessari.

Un semplice messaggio di avvio

Adattare e pubblicare

«La nostra scuola rafforza il benessere digitale affinché la tecnologia sostenga apprendimento, sicurezza, salute e relazioni. Inizieremo con due priorità, esploreremo cambiamenti pratici e ascolteremo studenti, personale e famiglie. È un processo di miglioramento condiviso, non un giudizio sulle persone. Comunicheremo ciò che impariamo e i passi successivi.»

Indicazioni per tutta la comunità scolastica

Ruoli chiari e realistici aiutano tutti ad agire senza creare nuovo carico.

Una comunità, quattro ruoli

Ogni gruppo contribuisce in modo diverso all'approccio d'istituto.



Dirigenti scolastici



Docenti



Studenti



Genitori

Indirizzo chiaro • pratica di classe • autonomia degli studenti • coerenza casa-scuola

Il benessere digitale diventa parte della cultura scolastica quando ogni gruppo sa cosa può fare e come può influire sulle decisioni. Le indicazioni seguenti vanno adattate alle fasce d'età, al contesto, alle politiche e ai servizi di sostegno della scuola.





Per dirigenti e responsabili scolastici

Date una direzione, collegate i piani esistenti, tutelate la capacità del personale e rendete visibile il miglioramento.

Il vostro ruolo

Rendete il benessere digitale una parte normale del miglioramento scolastico, non una campagna di una settimana.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Designate un piccolo gruppo di coordinamento e dategli tempo per riunirsi. • Usate il Bilancio di crescita prima di scegliere le priorità, così che la scuola parta da evidenze ed esperienza. • Collegate la strategia ai piani esistenti per benessere, tutela, inclusione e apprendimento digitale. | <ul style="list-style-type: none"> • Proteggete il benessere del personale: non introducete nuove aspettative digitali senza eliminare o semplificare qualcos'altro. • Comunicate un messaggio semplice alle famiglie: la scuola aiuta gli studenti a usare la tecnologia con scopo, equilibrio, sicurezza e cura. |
|--|--|

Primi 30 giorni: svolgete il Bilancio di crescita, scegliete due priorità, pubblicate una direzione in una pagina e concordate come studenti e genitori daranno feedback.

Strumenti utili: Scheda della visione scolastica; lista di controllo del coordinamento; mappa di allineamento delle politiche; modello di revisione mensile.

La storia di una dirigente: dalla preoccupazione a un piano condiviso

Una riunione esistente, quattro strumenti pratici e un risultato visibile in 30 giorni.

LA SITUAZIONE

Lunedì mattina la dirigente Elena ascolta tre preoccupazioni collegate: i docenti sentono che i messaggi arrivano a tutte le ore, gli studenti dicono che le regole delle chat cambiano tra le materie e le famiglie non sanno dove esprimere un problema. Nessuna richiede da sola un nuovo programma, ma insieme mostrano che la scuola ha bisogno di una direzione condivisa. Elena usa la successiva riunione sul benessere, anziché creare un altro comitato, per avviare un ciclo gestibile di 30 giorni.

Come si usano gli strumenti

Strumento in azione	Quando, come e risultato utile
01 Bilancio di crescita	Quando: al primo incontro di coordinamento di 30 minuti. Come: un dirigente, un docente e un rappresentante degli studenti o dei genitori selezionano le affermazioni che descrivono già la scuola; ciascuno porta due esempi reali. Risultato utile: un profilo iniziale condiviso, non un punteggio.
02 Scheda della visione scolastica	Quando: subito dopo il Bilancio di crescita. Come: il gruppo risponde a cosa la tecnologia dovrebbe facilitare e cosa non dovrebbe mai danneggiare, poi scrive 5–7 frasi semplici e le verifica con personale e studenti. Risultato utile: una direzione in una pagina facile da ricordare.
03 Filtro delle priorità + mappa di allineamento delle politiche	Quando: prima di approvare nuove azioni. Come: confrontate le possibili priorità per urgenza, fattibilità e benefici per gli studenti; poi segnate dove le due scelte si collegano già ai piani per benessere, tutela, inclusione e apprendimento digitale. Risultato utile: responsabili designati senza un'altra politica autonoma.
04 Scheda di revisione mensile	Quando: in una revisione di 20 minuti dopo 30 giorni. Come: esaminate evidenze delle routine, note sul carico e brevi feedback di studenti e famiglie; mantenete un'azione, adattatene una e registrate il perché. Risultato utile: un piccolo registro decisionale che mostra progressi senza rendicontazione pesante.

Cosa cambia dopo 30 giorni

I docenti usano ora un messaggio concordato su scopo, equilibrio, sicurezza e cura; due priorità pilota hanno responsabili e una data di revisione; studenti e famiglie sanno come dare feedback. Elena conserva la scheda della visione, la nota d'azione sulle due priorità e la revisione mensile come evidenze essenziali per il percorso del badge.

Aprire e usare

 [Aprire la Suite TechWell per il Benessere Digitale](#) — Usatela per passare dal punto di partenza a un percorso d'azione d'istituto.

 [Aprire SELFIE per le scuole](#) — Usatelo in seguito se la scuola desidera una riflessione più ampia e anonima sull'apprendimento digitale.



Per i docenti

Integrate il benessere digitale nelle normali routine di classe, nelle conversazioni sull'apprendimento e nel sostegno.

Il vostro ruolo

Aiutate gli studenti a collegare le scelte digitali all'apprendimento, alle relazioni e alla salute attraverso la normale pratica didattica.

- Spiegate lo scopo di uno strumento digitale prima che gli studenti lo aprano.
- Combinare metodi digitali e non digitali quando ciò migliora l'attenzione, l'accessibilità o la comprensione.
- Usate brevi spunti di discussione su privacy, tono, qualità delle informazioni, uso dell'IA, stress e limiti.

- Concordate routine di classe per dispositivi, notifiche, lavori di gruppo, schermate e richieste di aiuto.
- Notate i cambiamenti nell'attenzione o nel benessere, senza formulare diagnosi. Usate il percorso di sostegno e tutela della scuola.
- Dopo una nuova attività, annotate una riflessione di due minuti: che cosa ha favorito l'apprendimento, chi ha incontrato difficoltà e che cosa cambiare.

Primi 30 giorni: svolgete un modulo Harmony, sperimentate una routine di concentrazione o comunicazione e chiedete agli studenti una riflessione finale con tre domande.

Strumenti utili: scheda della lezione equilibrata; Codice della chat di classe; routine di concentrazione e transizione; nota di riflessione del docente.

La storia di una docente: una routine sperimentata in una classe

Un progetto pilota di due settimane inserito in una sequenza di lezioni già prevista.

LA SITUAZIONE

In una classe, la professoressa Petrova nota che gli studenti aprono i dispositivi prima che il compito sia chiaro, nella chat si ripetono le stesse domande e un alunno perde regolarmente le istruzioni. Non riprogetta l'intero corso. Sceglie una lezione programmata, spiega che la classe esperimenterà un modo di lavorare più sano per due settimane e dice agli studenti che il loro feedback determinerà i cambiamenti.

Come si usano gli strumenti

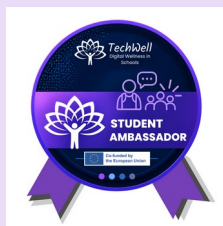
Strumento in azione	Quando, come e risultato utile
01 Scheda della lezione equilibrata	Quando: nella normale pianificazione delle lezioni. Come: scrivete lo scopo didattico, perché un dispositivo è utile, un momento senza schermo e un'alternativa di accesso per chi ne ha bisogno. Risultato utile: un piano di lezione familiare con scelte digitali e non digitali più chiare.
02 Routine di concentrazione e transizione	Quando: ogni volta che si aprono o chiudono i dispositivi. Come: dichiarate prima lo scopo, indicate un intervallo di lavoro visibile, sospendete le notifiche, poi chiudete o capovolgete i dispositivi per un breve riepilogo. Risultato utile: meno avvii a vuoto e una transizione prevedibile e ripetibile in altre lezioni.
03 Codice della chat di classe	Quando: dopo che gli studenti hanno sperimentato la nuova routine. Come: scrivete insieme cinque righe su scopo, tono, orari di quiete, consenso prima delle schermate e percorso di aiuto; fissate il codice sulla piattaforma didattica e provatelo con un breve scenario. Risultato utile: un accordo che gli studenti hanno contribuito a definire.
04 Riflessione finale con tre domande	Quando: alla fine della lezione e di nuovo dopo due settimane. Come: chiedete che cosa ha favorito l'attenzione, che cosa ha reso più difficile partecipare e quale cambiamento sperimentare; esaminate le risposte in forma di conteggio anonimo. Risultato utile: una breve riflessione del docente e un adattamento basato sulle evidenze.

Cosa cambia dopo 30 giorni

La classe mantiene la routine di transizione perché, secondo gli studenti, rende il compito più chiaro; accorcia il Codice della chat dopo averlo sperimentato e aggiunge una scheda di istruzioni non digitale per chi ne ha bisogno. Il docente conserva una scheda di lezione, il codice concordato, il conteggio anonimo e una breve riflessione, non i nomi degli studenti.

Aprire e usare

- **Aprire i materiali educativi TechWell** — Scegliete un'attività Harmony adattabile che sostenga l'obiettivo della lezione.
- **Aprire i livelli e le unità TechWell** — Individuate il livello più adatto prima di scegliere un'unità da svolgere in classe.
- **Aprire SELFIE for Teachers** — Usatelo per una riflessione professionale privata sulla pratica didattica digitale.



Per gli studenti

Contribuite a definire gli accordi, le routine e i percorsi di aiuto che influenzano la vita digitale a scuola.

Il vostro ruolo

Siate co-progettisti della vita digitale a scuola, non soltanto destinatari di regole.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Condividete ciò che favorisce o danneggia l'apprendimento, l'attenzione, la sicurezza e il senso di appartenenza negli spazi digitali. • Aiutate a scrivere gli accordi di classe con un linguaggio che gli studenti useranno davvero. • Chiedete il consenso prima di condividere immagini, schermate o informazioni personali. | <ul style="list-style-type: none"> • Fermatevi, chiarite e usate un linguaggio riparativo prima che un conflitto online si aggravi. • Usate i percorsi di sostegno e segnalazione; non indagate né esponete pubblicamente un altro studente. • Come studente ambasciatore, promuovete le routine e raccogliete feedback anonimi senza sorvegliare i compagni. |
|--|--|

Primi 30 giorni: individuate un punto di forza della vita digitale, una fonte di pressione e un cambiamento che gli studenti desiderano co-progettare.

Strumenti utili: Bacheca delle opinioni degli studenti; schede di scenario; microsondaggio; scheda del ruolo di ambasciatore.



La storia di uno studente: da un punto di pressione a una routine più sicura

La voce degli studenti porta a un accordo chiaro e a un percorso di aiuto, non alla sorveglianza dei compagni.

LA SITUAZIONE

Durante un progetto di gruppo, una schermata della chat di classe viene ricondivisa senza permesso. Sam vede che gli studenti sono turbati e la conversazione diventa personale. Sam non indaga, non raccoglie prove dalla chat per il progetto pilota e non sorveglia i compagni. Usa invece il normale percorso di aiuto della scuola e porta poi il problema generale, il consenso prima della condivisione, alla riunione degli studenti ambasciatori.

Come si usano gli strumenti

Strumento in azione	Quando, come e risultato utile
01 Bachecca delle opinioni degli studenti	Quando: prima di decidere che cosa gli studenti vogliono migliorare. Come: raccogliete risposte anonime o aggregate a tre domande — che cosa aiuta, che cosa crea pressione e che cosa dovrebbe cambiare; eliminate nomi e dettagli personali prima di discutere i temi. Risultato utile: una priorità definita dagli studenti.
02 Scheda di scenario: fermarsi, chiarire, riparare	Quando: in classe o in una sessione degli ambasciatori. Come: usate uno scenario inventato per esercitarvi a interrompere ulteriori condivisioni, chiedere che cosa si intendeva, riconoscere il danno, rimuovere o correggere un post e chiedere aiuto a un adulto. Risultato utile: un linguaggio utilizzabile dagli studenti prima che il conflitto si aggravi.
03 Promemoria sul consenso prima della condivisione	Quando: prima di pubblicare foto, schermate, registrazioni o lavori degli studenti. Come: scrivete insieme una rapida domanda di autorizzazione, precisate dove sarà usato il materiale e rendete semplice dire di no o ritirare il consenso. Risultato utile: una routine visibile che tutela la scelta senza bloccare il lavoro creativo.
04 Mappa delle segnalazioni sicure + microsondaggio	Quando: una volta pronto l'accordo di classe. Come: indicate l'adulto di riferimento, il canale riservato e il percorso di emergenza; dopo due settimane, usate tre domande anonime per verificare se gli studenti sanno che cosa fare. Risultato utile: un percorso di aiuto spiegabile dagli studenti con parole proprie.

Cosa cambia dopo 30 giorni

La classe aggiunge al Codice della chat il consenso prima delle schermate, colloca la Mappa delle segnalazioni sicure accanto al link della piattaforma didattica e prova uno scenario inventato. Gli studenti sanno fermarsi e chiedere aiuto; l'ambasciatore condivide soltanto feedback aggregati e non viene mai incaricato di indagare o sorvegliare i compagni.

Aprire e usare

➡ **Aprire i materiali educativi TechWell** — Usate un modulo o uno scenario con un docente o un gruppo di studenti.

➡ **Esplorare l'approccio europeo Better Internet for Kids** — Scoprite come partecipazione, protezione e responsabilizzazione si integrano.



Per genitori e figure di cura

Create una coerenza realistica tra casa e scuola attraverso dialogo, limiti e sostegno.

Il vostro ruolo

Sostenete un legame coerente e realistico tra scuola e casa, senza colpevolizzare o sorvegliare.

- Discutete di ciò che la tecnologia aiuta vostro figlio a fare, non soltanto di quanto tempo la usa.
- Concordate routine adeguate all'età per sonno, compiti, pasti, movimento e notifiche.
- Comunicate con la scuola in modo rispettoso e seguite il percorso concordato per le segnalazioni.

- Date l'esempio nel rispettare i limiti, compresi gli orari in cui non ci si aspetta che gli adulti rispondano ai messaggi.
- Informate la scuola quando accesso, lingua, disabilità, orari di lavoro o circostanze familiari rendono difficile una routine.
- Cercate sostegno quando le esperienze online incidono su sicurezza o benessere; evitate accuse pubbliche nei gruppi dei genitori.

Primi 30 giorni: leggete l'indirizzo di una pagina della scuola, discutete una routine condivisa tra casa e scuola e fornite un breve feedback.

Strumenti utili: guida per i genitori; accordo sulle norme casa-scuola; spunti di conversazione; scheda di feedback.



Garanzie condivise

Sempre	Da evitare
Usate i percorsi di tutela esistenti quando emerge un danno grave.	Raccogliere schermate, trascrizioni delle chat o «diari digitali» identificabili come evidenze del programma.
Mantenete il feedback degli studenti anonimo o aggregato, ove possibile.	Chiedere agli studenti ambasciatori di sorvegliare i compagni.
Offrite alternative accessibili e includete studenti con esigenze diverse.	Rendere i servizi di messaggistica di terzi l'unico canale per la partecipazione essenziale.
Separate il sostegno dalla disciplina e trattate le segnalazioni con riservatezza.	Classificare pubblicamente classi, docenti o famiglie in base al benessere digitale.

Quando uno studente chiede aiuto

- Ascoltate con calma, ringraziate lo studente ed evitate di promettere segretezza assoluta.
- Verificate se qualcuno è in pericolo immediato o necessita di sostegno urgente.
- Seguite il percorso scolastico di tutela, sostegno agli studenti o segnalazione; non indagate da soli.
- Condividete le informazioni soltanto con chi ne ha bisogno e registratele attraverso la normale procedura scolastica.
- Spiegate che cosa accadrà dopo e, quando opportuno, ricontattate lo studente.

Il benessere digitale del personale conta

Concordate aspettative realistiche di risposta, tutelate il tempo per il lavoro concentrato e le riunioni, e verificate se nuove piattaforme o messaggi aggiungono un carico evitabile. Gli adulti hanno bisogno della stessa chiarezza e dello stesso sostegno che la scuola prevede per gli studenti.



Materiali educativi: il percorso di apprendimento Harmony

Nove moduli consentono alle scuole di scegliere apprendimenti pertinenti senza perdere la visione d'insieme dell'istituto.

Il percorso di apprendimento Harmony

Nove moduli collegano competenze, apprendimento, relazioni, etica e salute.



Scegliere moduli pertinenti • creare un prodotto utile • collegare l'apprendimento alla strategia

I materiali educativi si basano sul Quadro Harmony di TechWell. Collegano le competenze digitali a emozioni, relazioni, salute fisica, apprendimento, cittadinanza e partecipazione etica. Le scuole possono iniziare dai moduli coerenti con le proprie priorità e costruire nel tempo un percorso equilibrato.

I nove moduli

N.	Modulo	Collegamenti Harmony	Finalità per gli studenti
01	Intelligenza emotiva	Salute mentale · Relazioni · Comunicazione	Riconoscere le emozioni suscitate online, esercitare l'empatia e usare routine di risposta calma.
02	Abitudini digitali sane	Salute fisica · Ambiente · Salute mentale	Esaminare le routine davanti allo schermo, il sonno, il movimento, la postura e i limiti d'uso dei dispositivi.
03	Collaborazione digitale	Produttività · Comunicazione · Relazioni	Collaborare online senza confusione, esclusione o sovraccarico.
04	Apprendimento digitale	Produttività · Salute supportata dalla tecnologia · Ambiente	Apprendere in modo efficace, verificare le informazioni e gestire il carico di lavoro digitale.
05	Inclusività	Relazioni · Ambiente · Comunicazione	Rendere gli spazi digitali accessibili, rispettosi e accoglienti.
06	Salute mentale	Salute mentale · Relazioni	Individuare affaticamento digitale, fattori di stress, opzioni di sostegno e percorsi di aiuto.
07	Creatività digitale	Produttività · Salute supportata dalla tecnologia · Cittadinanza digitale	Passare dal consumo passivo alla produzione creativa ed etica.
08	Alfabetizzazione digitale	Cittadinanza digitale · Comunicazione · Produttività	Cercare, verificare, interpretare e usare responsabilmente le informazioni digitali.
09	Uso etico della tecnologia	Cittadinanza digitale · Relazioni · Salute supportata dalla tecnologia	Discutere di diritti, responsabilità, privacy, consenso, IA e uso corretto.

Scegliere un percorso iniziale equilibrato

Direzione del progetto pilota	Moduli adatti per iniziare	Possibile prodotto scolastico
Cittadinanza e comunicazione digitale	Uso etico della tecnologia; Collaborazione digitale; Intelligenza emotiva	Codice della chat di classe o carta della comunicazione rispettosa
Produttività e apprendimento digitale	Apprendimento digitale; Alfabetizzazione digitale; Creatività digitale	Routine di lezione equilibrata o accordo sul carico di lavoro digitale
Salute mentale, fisica e digitale	Abitudini digitali sane; Salute mentale; Inclusività	Routine di pause per l'attenzione, mappa del sostegno o accordo casa-scuola

Minimo per un primo ciclo

Scegliete almeno un modulo collegato a ciascuna direzione pilota nel corso dell'anno scolastico. Nel primo ciclo di 8–12 settimane, due o tre moduli ben utilizzati sono preferibili a nove lezioni frettolose.

Una semplice routine in classe

- **Prima:** individuate la situazione scolastica reale, la fascia d'età e lo scopo didattico; verificate accessibilità e sicurezza emotiva.
- **Durante:** usate un breve scenario, una discussione o un'attività di co-progettazione; evitate di chiedere agli studenti di rivelare comunicazioni private.
- **Creare:** produce un risultato utile, come un accordo di classe, una guida alle decisioni, una routine di concentrazione o una mappa di aiuto.
- **Riflettere:** chiedete agli studenti che cosa è cambiato nella loro comprensione e che cosa la scuola dovrebbe fare diversamente.
- **Collegare:** condividete gli apprendimenti con la dirigenza e le famiglie, ove pertinente, e usateli nella strategia scolastica.

Progressione flessibile per i docenti

I materiali TechWell usano la progressione A1–C2 nota dal DigCompEdu. I livelli rappresentano un percorso di crescita professionale, non una gerarchia fissa. I docenti possono iniziare dal livello adatto al tema e passare da un livello all'altro secondo necessità.

Livello	Interpretazione pratica per il benessere digitale
A1 Novizio	Comprende l'idea di base e sperimenta una routine chiara.
A2 Esploratore	Usa un modulo e riflette sulle reazioni degli studenti.
B1 Sperimentatore	Applica approcci in diverse discipline e li adatta alla classe.
B2 Esperto	Combina gli strumenti con sicurezza e sostiene i colleghi.
C1 Leader	Guida la strategia d'istituto e svolge un ruolo di mentore per il personale.
C2 Pioniere	Sviluppa nuovi approcci e contribuisce con evidenze alla comunità più ampia.

Dove accedere ai materiali

[Aprire i materiali educativi TechWell](#) • [Esplorare i livelli e le unità TechWell](#)

I materiali educativi comprendono unità didattiche e indicazioni per l'intera comunità scolastica. La Guida per i genitori e la Guida per i dirigenti scolastici fanno parte di questa offerta di risorse e aiutano famiglie e dirigenti a rafforzare l'apprendimento in classe attraverso abitudini, aspettative e pratiche condivise a livello d'istituto.

Materiali educativi

Iniziate da qui per scegliere la lingua, esplorare le unità A1–C2 e aprire le indicazioni e le attività per i docenti.

<https://techwellproject.eu/educational-materials/>

Guida per i genitori

Usatela con le famiglie per discutere di abitudini digitali equilibrate e aspettative coerenti tra scuola e casa.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-parents/>

Guida per i dirigenti scolastici

Usatela con i dirigenti per collegare politiche di benessere digitale, responsabilità e attuazione in tutta la scuola.

<https://techwellproject.eu/en/guide-for-school-directors/>

Condividete la guida pertinente quando presentate la strategia scolastica o una nuova routine casa–scuola.

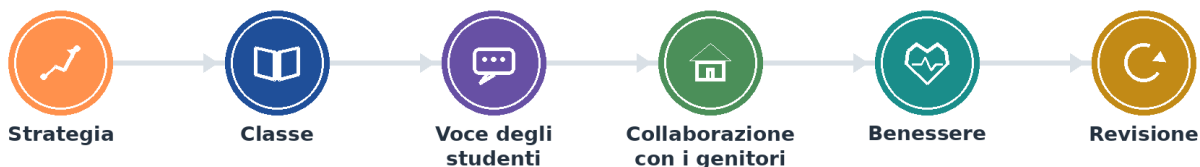


Strumenti e risorse da usare subito

Sette famiglie di strumenti aiutano dirigenti, classi, studenti e famiglie ad agire subito.

Strumenti che facilitano l'azione

Usate lo strumento pratico più semplice che sostiene le priorità scelte dalla scuola.



Pronti all'uso • adattabili • accessibili • rispettosi della privacy

Gli strumenti devono ridurre lo sforzo e facilitare le buone pratiche. Non sono un programma separato. Scegliete lo strumento più semplice che aiuta la scuola ad attuare la propria strategia e adattate il linguaggio al contesto scolastico.



Le sette famiglie di strumenti

Famiglia	Utenti principali	Esempi
Strumenti strategici	Dirigenti e gruppo di coordinamento	Scheda della visione; filtro delle priorità; mappa di allineamento delle politiche; piano di 90 giorni
Strumenti per la classe	Docenti e studenti	Scheda della lezione equilibrata; routine di concentrazione; spunti di scenario; Codice della chat di classe
Strumenti per la voce degli studenti	Studenti e ambasciatori	Bacheca delle opinioni; microsondaggio; gettone di feedback; schema di co-progettazione
Strumenti di collaborazione con i genitori	Famiglie e personale scolastico	Guida per i genitori; accordo sulle norme casa-scuola; scheda di conversazione
Strumenti per il benessere	Studenti, personale e gruppi di sostegno	Rilevazione di umore/concentrazione; routine di pausa; mappa del sostegno; verifica del carico di lavoro
Strumenti per sicurezza ed etica	Dirigenti, docenti, studenti	Promemoria sul consenso prima della condivisione; percorso di segnalazione; domande su IA e privacy
Strumenti di revisione	Gruppo di coordinamento	Scheda di revisione mensile; registro delle evidenze; sintesi del feedback anonimo; lista di controllo del badge

Dieci strumenti pratici

1. Scheda della visione scolastica

Scrivete: «Nella nostra scuola, la tecnologia aiuta... Proteggiamo... Gli studenti possono... Il personale può... Le famiglie possono... Quando qualcosa va storto... Rivediamo...»

2. Filtro delle priorità

Valutate ogni possibile azione in base a beneficio per gli studenti, urgenza, fattibilità ed equità. Scegliete soltanto due priorità per il ciclo.

3. Codice della chat di classe

Concordate scopo, tono rispettoso, orari di quiete, consenso prima della condivisione, inclusione, aspettative di risposta e percorso per conflitti e aiuto.

4. Routine di concentrazione e transizione

Indicate lo scopo didattico; lavorate per un periodo concentrato; silenziate le notifiche non essenziali; fate una pausa; muovetevi o distogliete lo sguardo; riepilogate prima dell'attività successiva.

5. Scheda della lezione equilibrata

Chiedetevi se l'elemento digitale aggiunge valore all'apprendimento, se esiste un'alternativa accessibile e dove sarebbe utile un momento non digitale.

6. Verifica del carico di lavoro digitale

Elencate piattaforme, compiti digitali, tempi di risposta attesi e periodi di picco. Eliminate duplicazioni e chiarite le scadenze.

7. Microsondaggio su umore e concentrazione

Usate 1–3 voci anonime: «Riuscivo a concentrarmi»; «Il lavoro digitale era gestibile»; «Sapevo dove trovare aiuto». Osservate gli andamenti, non i singoli.

8. Accordo sulle norme casa–scuola

Concordate limiti per i compiti, canali di comunicazione, aspettative di risposta, routine favorevoli al sonno e modalità con cui le famiglie possono richiedere un'alternativa.

9. Mappa delle segnalazioni sicure

Indicate l'adulto di riferimento, il canale riservato, l'opzione anonima se disponibile, l'escalation di tutela e il contatto di emergenza. Mantenete la mappa visibile.

10. Scheda di revisione mensile

Registrate ciò che è stato sperimentato, che cosa è cambiato, chi ne ha beneficiato, le difficoltà, eventuali problemi di sicurezza o inclusione e il prossimo adattamento.

Usare i dati con cautela

Evidenze che tutelano la privacy

Non raccogliete trascrizioni delle chat, schermate, contenuti dei messaggi o «diari digitali» identificabili degli studenti come evidenze del programma. Preferite microsondaggi anonimi, categorie aggregate di incidenti, riflessioni dei docenti e prodotti degli studenti. Le esigenze di tutela sono gestite tramite le normali procedure scolastiche, non mediante registri di ricerca.

Strumenti esterni che possono integrare la Suite

Risorsa	Uso	Nota importante
SELFIE	Riflessione d'istituto sulla tecnologia digitale per l'apprendimento	Usatelo come evidenza complementare; non è un punteggio di benessere digitale.
SELFIEforTEACHERS / DigCompEdu	Riflessione e sviluppo professionale dei docenti	Usate i risultati aggregati per pianificare il sostegno, non per classificare i docenti.
Strumenti integrati nei dispositivi	Consapevolezza di tempo davanti allo schermo, concentrazione, pause e notifiche	Usateli volontariamente ed evitate di raccogliere centralmente dati dei dispositivi personali.
Centri per un Internet più sicuro	Consulenza, linee di aiuto e risorse per la sicurezza online	Collegateli ai percorsi nazionali di tutela e sostegno.



Il percorso verso il badge «Scuola del Benessere Digitale»

Sei impegni e un dossier essenziale di evidenze mostrano che la pratica coinvolge l'intera scuola ed è sostenibile.

Il percorso verso il badge

Le evidenze d'istituto mostrano una pratica coerente, non la perfezione.



Sei impegni • dossier breve di evidenze • ciclo annuale di miglioramento

Il badge riconosce una scuola passata da attività isolate a un approccio condiviso, in miglioramento e d'istituto. Non premia un uso perfetto della tecnologia e non richiede alla scuola di eliminare ogni sfida digitale.

Principio del badge

Mostrate che la scuola ha ascoltato, pianificato, agito in tutte e tre le direzioni pilota, tutelato diritti e inclusione e usato le evidenze per migliorare.

I sei impegni per il badge

Impegno	Che cosa può mostrare una scuola pronta per il badge
1. Leadership e strategia	Un gruppo di coordinamento nominato, una strategia chiara di una pagina e collegamenti con i piani scolastici esistenti.
2. Insegnamento e apprendimento	I docenti usano materiali Harmony pertinenti e routine condivise che favoriscono un apprendimento mirato ed equilibrato.
3. Salute, attenzione ed equilibrio	La scuola affronta stress, distrazione, movimento, ergonomia, sonno o disconnessione mediante sostegno e routine visibili.
4. Cittadinanza, sicurezza ed etica	Gli studenti apprendono e praticano rispetto, privacy, consenso, integrità delle informazioni, uso responsabile dell'IA e segnalazione sicura.
5. Inclusione e collaborazione	Studenti e famiglie hanno voce; si considerano alternative accessibili ed esigenze diverse.
6. Evidenze e miglioramento	La scuola rivede le azioni usando evidenze essenziali che tutelano la privacy e concorda il ciclo successivo.

Evidenze minime di attuazione

- ☐ Bilancio di crescita completato, con esempi e più di una voce dei soggetti coinvolti.
- ☐ Strategia scolastica di una pagina con due priorità, responsabili, azioni e data di revisione.
- ☐ Almeno un'azione attuata collegata a ciascuna delle tre direzioni pilota TechWell nel corso dell'anno scolastico.
- ☐ Evidenze di attività educative in almeno due classi o annualità, con l'uso di moduli Harmony pertinenti.
- ☐ Una routine o un accordo visibile d'istituto, come un Codice della chat, un limite di comunicazione, una routine di concentrazione o una mappa del sostegno.
- ☐ Evidenze che studenti e genitori siano stati informati e abbiano avuto un'opportunità significativa di contribuire.
- ☐ Verifiche di tutela, privacy, accessibilità e inclusione per le azioni utilizzate.
- ☐ Una breve revisione che mostri i miglioramenti, ciò che non ha funzionato e i passi successivi della scuola.

Un percorso di preparazione al badge di 12 settimane

Quando	Attività principale	Evidenze conservate
Settimane 1–2	Bilancio di crescita e coordinamento	Profilo iniziale, elenco dei partecipanti, ruoli assegnati
Settimane 3–4	Strategia e comunicazione	Strategia di una pagina, messaggio a famiglie/studenti
Settimane 5–9	Insegnare e sperimentare azioni	Prodotti delle lezioni, routine, brevi note di attuazione
Settimane 10–11	Raccogliere feedback e rivedere	Sintesi anonime, riflessioni dei docenti, adattamenti
Settimana 12	Completare e presentare il dossier di evidenze	Lista di controllo, approvazione della dirigenza, piano del ciclo successivo

Il dossier di evidenze

Mantenete il dossier breve. Un dossier pratico può essere esaminato in 30–45 minuti e dovrebbe normalmente includere:

- Sintesi del Bilancio di crescita
- Strategia scolastica
- Registro delle azioni e delle evidenze
- Due o tre esempi di prodotti degli studenti o della classe, anonimizzati ove necessario
- Sintesi del feedback di studenti, personale e genitori
- Decisione di revisione e piano del ciclo successivo
- Conferma della dirigenza del rispetto dei requisiti di tutela, privacy, accessibilità e inclusione

Verifica e miglioramento continuo

Presentate il dossier tramite il percorso pubblicato da TechWell o dal partner nazionale. La verifica considera coerenza ed evidenze, non la qualità della presentazione; una breve conversazione può chiarire la pratica. Rivedete la strategia ogni anno, ripetete il Bilancio di crescita e rendete visibile un miglioramento alla comunità scolastica.

- **Pronti per il badge** — i sei impegni sono documentati e la scuola ha un piano per il ciclo successivo.
- **Pronti con piccole azioni** — l'approccio è solido; occorre completare un numero limitato di azioni chiaramente definite.
- **Continuare il percorso di crescita** — la scuola riceve un feedback pratico e può ripresentare il dossier dopo il ciclo di attuazione successivo.

Appendice A — Modello di strategia scolastica in una pagina

Scuola: _____ Anno scolastico: _____

Responsabile del coordinamento: _____ Data di revisione: _____

1. La nostra visione

In 5–7 frasi descrivete come dovrebbe essere una sana vita digitale a scuola e che cosa la tecnologia non deve mai danneggiare.

2. Il nostro punto di partenza

Tre punti di forza	Due opportunità di crescita	Voci consultate

3. Priorità e azioni

Priorità	Routine visibile	Azione didattica	Responsabile / data	Evidenze
1.				
2.				

4. Ruoli

Referente della dirigenza: _____ Docente referente: _____

Voce degli studenti: _____ Voce dei genitori/del sostegno: _____

5. Domande di revisione

- ☐ Che cosa è migliorato e per chi?
- ☐ Che cosa è stato difficile o ha creato un carico?
- ☐ Che cosa manterremo, adatteremo o interromperemo?



Appendice B – Piano di attuazione a 30-60-90 giorni

Periodo	Azioni	Responsabile	Data	Evidenze / stato
Giorni 0–30 Ascoltare e decidere	Bilancio di crescita; gruppo; visione; due priorità; comunicazione			
Giorni 31–60 Insegnare e sperimentare	Moduli; routine; coinvolgimento di studenti e famiglie; percorso di sostegno			
Giorni 61–90 Rivedere e integrare	Feedback; adattamenti; ciclo successivo; evidenze del badge			

Nota di coordinamento settimanale

Settimana	Che cosa è accaduto	Che cosa abbiamo imparato	Sostegno / decisione necessari



Appendice C – Bilancio di crescita e liste di controllo dei ruoli

Bilancio di crescita — selezionate soltanto quando esistono già una pratica abituale e un esempio.

- ☐ Leadership e pianificazione — qualcuno coordina il benessere digitale.
- ☐ Insegnamento e apprendimento — i docenti discutono dell'uso sano e responsabile della tecnologia.
- ☐ Salute, attenzione ed equilibrio — la scuola rileva e affronta stress digitale, distrazione, sonno, movimento o problemi ergonomici.
- ☐ Cittadinanza digitale, sicurezza ed etica — gli studenti apprendono rispetto online, privacy, sicurezza e partecipazione responsabile.
- ☐ Inclusione e collaborazione con le famiglie — le famiglie ricevono indicazioni e si considerano le diverse esigenze degli studenti.
- ☐ Evidenze e riflessione — il feedback viene usato per migliorare la pratica.

Preparazione dei ruoli

Gruppo	Siamo pronti quando...
Dirigenti	Sono concordati gruppo, priorità, tempi, collegamenti con le politiche e data di revisione.
Docenti	Sono disponibili moduli, routine, percorsi di sostegno e tempo per riflettere.
Studenti	Possono influire sulle decisioni e segnalare preoccupazioni in sicurezza.
Genitori	Comprendono l'indirizzo e possono richiedere sostegno o alternative.



Appendice D – Strumenti di feedback

Microsondaggio settimanale degli studenti (anonimo)

Usate una risposta a quattro livelli: del tutto in disaccordo / in disaccordo / d'accordo / del tutto d'accordo.

- ☐ Questa settimana riuscivo a concentrarmi durante le attività di apprendimento digitale.
- ☐ Il lavoro scolastico digitale era gestibile.
- ☐ La comunicazione nei nostri spazi digitali scolastici era rispettosa.
- ☐ Sapevo dove chiedere aiuto se qualcosa online mi preoccupava.
- ☐ Una cosa che ha aiutato: _____ Un cambiamento che suggerisco: _____

Riflessione del docente (due minuti)

- ☐ Che cosa ha favorito l'apprendimento o la partecipazione?
- ☐ Dove gli studenti hanno perso la concentrazione, avvertito pressione o incontrato barriere di accesso?
- ☐ Che cosa cambierò la prossima volta?
- ☐ È necessario un seguito di tutela o sostegno tramite il percorso ordinario?

Feedback di genitori / figure di cura

- ☐ L'indirizzo della scuola sul benessere digitale è chiaro.
- ☐ Le aspettative concordate su comunicazione e compiti sono realistiche per la nostra famiglia.
- ☐ So come segnalare una preoccupazione o chiedere un'alternativa.
- ☐ Un cambiamento utile che ho notato: _____
- ☐ Un miglioramento che suggerisco: _____



Appendice E – Lista di controllo del dossier di evidenze per il badge

- ☐ Sintesi del Bilancio di crescita, data e partecipanti
- ☐ Strategia di una pagina e approvazione della dirigenza
- ☐ Ruoli di coordinamento e verbale della riunione
- ☐ Azioni che coprono tutte e tre le direzioni pilota TechWell
- ☐ Evidenze di attività educative in almeno due classi o annualità
- ☐ Una routine o un accordo visibile d'istituto
- ☐ Evidenze della voce degli studenti
- ☐ Evidenze di informazione e feedback di genitori/famiglie
- ☐ Conferma di tutela, privacy, accessibilità e inclusione
- ☐ Feedback anonimo e sintesi della revisione
- ☐ Piano del ciclo successivo
- ☐ Verifica delle autorizzazioni per fotografie o lavori degli studenti pubblicati

Conferma della scuola

Confermiamo che le evidenze sono accurate, proporzionate e rispettose della privacy e che le questioni di tutela sono state gestite mediante le procedure consolidate della scuola.

Dirigente / responsabile autorizzato: _____ Data: _____

Coordinatore del benessere digitale: _____ Data: _____



Appendice F – Glossario e fonti

Breve glossario

Termine	Significato in parole semplici
Benessere digitale	Usare la tecnologia digitale in modi che sostengono salute, apprendimento, relazioni, diritti e partecipazione.
DWS	Suite per il Benessere Digitale: il pacchetto TechWell di strategia, indicazioni, materiali, strumenti e supporti alla revisione.
Quadro Harmony	La visione integrata di TechWell di cittadinanza digitale, produttività, ambiente, comunicazione, relazioni e salute.
Approccio d'istituto	Dirigenza, insegnamento, studenti, famiglie, servizi di sostegno e sistemi scolastici che lavorano nella stessa direzione.
Voce degli studenti	Gli studenti influiscono in modo significativo e sicuro sulle decisioni che riguardano la loro vita digitale a scuola.
Evidenze essenziali	Informazioni brevi, utili e rispettose della privacy che aiutano la scuola ad apprendere e migliorare.
Cittadinanza digitale	Partecipare online in modo sicuro, responsabile, critico, etico e rispettoso.
Produttività digitale	Usare la tecnologia in modo mirato per apprendere, creare, organizzarsi e collaborare senza sovraccarico inutile.



Fonti principali del progetto ed esterne

7. [Progetto TechWell — sito ufficiale](#)
8. [Suite per il Benessere Digitale TechWell](#)
9. [Materiali educativi TechWell](#)
10. [Livelli e unità TechWell](#)
11. [Piattaforma europea per l'istruzione scolastica — Sviluppare il benessere digitale nelle classi](#)
12. [OMS/Europa — Adolescenti, schermi e salute mentale](#)
13. [OMS/Europa — Cyberbullismo tra i bambini in età scolare](#)
14. [OCSE — Risultati PISA 2022, Volume II: distrazione digitale durante le lezioni](#)
15. [UNESCO — Rapporto mondiale di monitoraggio dell'istruzione 2023: uso appropriato della tecnologia](#)
16. [Centro comune di ricerca della Commissione europea — DigCompEdu](#)
17. [Commissione europea — SELFIE](#)
18. [Strategia europea per un Internet migliore per i minori \(BIK+\)](#)
19. [Centro NUS per Internet affidabile e la comunità — Living Well Digitally / DWIF](#)
20. [Convenzione di sovvenzione TechWell 101195919 e documenti di lavoro del consorzio](#)

Nota editoriale

Questa guida riunisce i materiali del progetto TechWell disponibili al momento della preparazione. Le scuole dovrebbero usare il sito TechWell aggiornato per i materiali più recenti, la procedura del badge e il contatto nazionale. Il riconoscimento ufficiale del finanziamento UE e il numero del progetto compaiono in copertina.

