

IL MONDO FISICO È IRRINUNCIABILE

Premessa	1
PROPOSTA	2
Mi riapproprio del mio tempo: Tre giorni di disintossicazione	2
Mi riapproprio del mio spazio: Percorsi multidisciplinari nella mia città	3
Mi riapproprio del mio cervello: Pensieri divergenti	5
Monitoraggio metacognitivo	5
Valutazione	6
PIANO ATTUATIVO:	6
Sitografia	6

Premessa

E' importante bilanciare il tempo-schermo complessivo e lo spazio dedicato ad attività motorie e alle relazioni in presenza, che devono sempre essere privilegiate. Occorre sostenere le famiglie nel trovare adeguate alternative all'utilizzo degli schermi (attività ricreative, sportive, culturali ecc.), in modo che il loro uso avvenga nell'ambito di un equilibrio tra attività in presenza fisica e attività mediate dalle tecnologie digitali. È necessario, in particolare, essere consapevoli che i media digitali possono favorire la sedentarietà riducendo l'attività motoria ricreativa, sia all'aperto che nel contesto domestico. Inoltre, un utilizzo non controllato può ridurre le esperienze di relazioni interpersonali che sono fondamentali per lo sviluppo, in particolare nell'età adolescenziale. Le Società Scientifiche Pediatriche danno indicazioni sul tempo di utilizzo degli schermi in rapporto all'età, perché un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo può favorire l'insorgenza di sovrappeso/obesità, influire negativamente su qualità e quantità del sonno, sulla salute visiva, uditiva e posturale. Infine, i dati di letteratura suggeriscono cautela sulla quantità di permanenza davanti agli schermi anche per gli effetti

negativi su apprendimento, linguaggio e benessere mentale. In particolare va monitorato un uso problematico del digitale che può generare disturbi di comportamento e l'utilizzo dei giochi online in quanto possono favorire il rischio di dipendenza.

E' molto importante che i ragazzi possano sviluppare adeguate competenze digitali, come auspicato sia a livello nazionale che europeo, ma altrettanto importante che questo avvenga senza perdere il contatto con la realtà fisica così da sviluppare personalità equilibrate.

PROPOSTA

Creare un percorso di attività da svolgere durante l'intero anno scolastico che permetta agli studenti di raggiungere un consapevole equilibrio tra mondo digitale e mondo reale.

Mi riapproprio del mio tempo: Tre giorni di disintossicazione

Il continuo bombardamento di informazioni provenienti da telefoni, computer e social media ci rende spesso incapaci di concentrarci veramente su ciò che accade nel presente.

Riuscire a staccarsi dalla tecnologia permette di liberarsi dalle costanti interruzioni e di focalizzarsi su ciò che ci circonda, sulle emozioni che stiamo vivendo e sulle persone con cui lo stiamo facendo. La disconnessione favorisce una maggiore consapevolezza e un contatto più genuino con se stessi e con gli altri.

Nel mondo moderno, siamo costantemente immersi in un flusso di informazioni e impegni, spesso sotto pressione per essere sempre "connessi". Un'attività che permette di fare una pausa da tutto questo, rallentando i nostri ritmi e permettendo al corpo e alla mente di recuperare è il trekking: ogni passo lungo il sentiero è un invito a fermarsi e a vivere il momento presente, senza distrazioni.

L'obiettivo è quello di permettere ai nostri studenti di disconnettersi dalla vita quotidiana, soprattutto dalla tecnologia, per riscoprire il valore del tempo presente, della natura e della comunità.

L'attività è pensata per immergere i partecipanti nella bellezza dei paesaggi naturali, con pause dedicate alla riflessione, al silenzio e alla consapevolezza, alla connessione con la natura e al recupero del proprio tempo.

Proposta: trekking di 2 notti nella Liguria di Levante organizzata con l'associazione Centro Educazione Ambientale e alla Sostenibilità (CEAS) da effettuarsi preferibilmente a fine settembre o primi di ottobre..

Questa attività viene proposta come attività facoltativa agli studenti delle quarte informatiche, con modalità analoghe agli stage linguistici delle classi terze ITT.

Mi riapproprio del mio spazio: Percorsi multidisciplinari nella mia città

Organizzare un percorso a tema nella città di appartenenza con gli studenti senza l'uso del telefono rappresenta una sfida, ma anche un'opportunità unica di crescita educativa e sociale.

Ecco alcune motivazioni per cui questa scelta può essere estremamente vantaggiosa per molti motivi.

Riscoprire la realtà senza distrazioni digitali: durante il percorso, l'assenza di telefoni incoraggia gli studenti a concentrarsi sul mondo fisico che li circonda. Un'esperienza che stimola l'attenzione e la consapevolezza sensoriale.

Rafforzamento della comunicazione diretta: senza il telefono, gli studenti sono obbligati a comunicare tra loro in modo diretto e a interagire con gli altri partecipanti, sia i compagni che i passanti o le guide. Questo favorisce lo sviluppo di abilità sociali, come l'ascolto attivo, il dialogo faccia a faccia e la collaborazione in situazioni di gruppo.

Maggiore coinvolgimento emotivo e cognitivo: l'assenza del telefono

aiuta a ridurre la tentazione di distrarsi con messaggi o social media, permettendo agli studenti di essere veramente presenti. Questo favorisce una maggiore connessione emotiva con il luogo che visitano, incoraggiandoli a riflettere più profondamente sulle storie, la storia e le emozioni legate a quei luoghi.

Stimolazione della curiosità e della memoria: senza la possibilità di "google-are" immediatamente le informazioni, gli studenti sono invitati a fare affidamento sulle loro capacità di osservazione, ascolto e memoria. Possono prendere appunti, fare riflessioni e porre domande durante il percorso, affinché ogni scoperta sia un momento di apprendimento e di crescita.

Sviluppo della capacità di orientamento e di navigazione: senza l'uso del telefono per consultare mappe o indicazioni, gli studenti sono chiamati a sviluppare e affinare le proprie capacità di orientamento spaziale. Impareranno a leggere cartelli, a seguire indizi visivi, a chiedere informazioni alle persone e a trovare il loro percorso in modo autonomo. Una competenza utile nella vita quotidiana.

Valorizzazione del lavoro di gruppo: senza dispositivi elettronici, i gruppi di studenti dovranno lavorare insieme per risolvere compiti, comprendere i temi del percorso e affrontare eventuali difficoltà. Questo favorisce la cooperazione, la negoziazione di idee e la gestione delle dinamiche di gruppo.

Riscoprire la lettura e la scrittura: senza la tentazione del telefono, gli studenti possono essere incentivati a scrivere appunti o riflessioni a mano, a leggere testi storici o descrizioni riguardanti i luoghi che visitano, e a fare ricerca sul campo. La scrittura manuale stimola la memoria e la riflessione, favorendo un apprendimento più profondo.

Sperimentare il concetto di "tempo lento": l'assenza di dispositivi elettronici aiuta a rallentare il ritmo dell'esperienza, permettendo agli studenti di godersi il "tempo lento" della scoperta e della riflessione. Non c'è la pressione di dover "scattare una foto" o di documentare ogni momento sui social media, ma solo il piacere della scoperta in tempo reale.

Sviluppo della responsabilità individuale: senza dispositivi digitali, gli studenti sono più responsabili delle loro azioni e decisioni. Non

possono fare affidamento sulle informazioni esterne in tempo reale, ma devono imparare a raccogliere, comprendere e applicare ciò che vedono e ascoltano, sviluppando maggiore autonomia.

In conclusione, l'assenza di telefoni durante il percorso tematico nella propria città offre agli studenti una rara opportunità di immersione completa nell'esperienza, stimolando la loro curiosità, creatività e capacità di vivere il presente in modo autentico.

Mi riapproprio del mio cervello: Pensieri divergenti

Ma cosa me ne faccio di tutto il tempo che risparmio se non sono perennemente collegato a internet con il cellulare? Sviluppo il mio pensiero divergente. Questa capacità consiste nell'essere in grado di generare una grande quantità di idee, di comprendere i problemi in modo sensibile e di essere elastici nella loro riorganizzazione. La creatività è importante perché consente agli individui di abitare il mondo in modo consapevole e di utilizzare le costanti trasformazioni dell'ambiente per innovare. I docenti del dipartimento di informatica hanno seguito un corso tenuto da Altisensi nell'anno scolastico 2022-2023 (sovvenzionato con fondi ottenuti da un progetto vinto partecipando al bando Digitarsi di Fondazione Cariplo) e possono quindi aiutare gli studenti a sviluppare il proprio pensiero creativo.

Monitoraggio metacognitivo

Il monitoraggio metacognitivo è una pratica che aiuta gli studenti a diventare consapevoli dei loro processi di apprendimento e a riflettere su come stanno affrontando i compiti o risolvendo i problemi. Organizzarlo in modo efficace in un contesto scolastico significa insegnare agli studenti a pensare su come pensano, sviluppando la loro capacità di autoregolarsi, monitorare il progresso e adattare le strategie di apprendimento. Tutto ciò va riconquistato facendo riscoprire agli studenti le potenzialità del loro pensiero.

Valutazione

La valutazione va effettuata durante tutto il percorso, analizzando la percentuale di utilizzo del telefono durante il tempo scuola, analizzando lo sviluppo delle capacità metacognitive durante il procedere dell'anno scolastico

PIANO ATTUATIVO:

Approvazione CdC Aprile attuali classi terze, future quarte

Approvazione collegio docenti del 6 maggio

Approvazione Consiglio di Istituto

Inserimento attività nel PTOF

Pubblicazione bando entro giugno

Sitografia

<https://www.benesseredigitale.eu/i-progetti/patto-educativo-digitale-della-citta-di-milano/>