



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

un approccio centrato sugli studenti e la disconnessione scuola-studenti-
famiglie



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

PREMESSA:

- La rivoluzione digitale non è soltanto integrare la tecnologia nell'insegnamento ma comprendere e affrontare le sfide e le opportunità che il digitale porta con sé
- L'integrazione delle competenze digitali fondamentali diventa cruciale in ambito scolastico: uno studente responsabilizzato e consapevole nell'utilizzo delle tecnologie digitali è potenzialmente più preparato ad affrontare e gestire la moltitudine di esperienze nel mondo virtuale e quindi meno predisposto a sviluppare stati emotivi quali l'ansia e la depressione
- La digitalizzazione rappresenta una trasformazione profonda, che richiede una revisione delle strutture e delle metodologie scolastiche, senza che queste diventino invasive e totalizzanti
- E' quindi cruciale che questa transizione avvenga in modo equilibrato, preservando il benessere fisico, emotivo e cognitivo di studenti e insegnanti, e non sia invasiva nelle vite delle persone coinvolte.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

PREMESSA:

- E' fondamentale che le istituzioni scolastiche, nel formare gli studenti ad un utilizzo consapevole e responsabile di queste tecnologie, provvedano a regolamentare il flusso informativo delle comunicazioni e la gestione delle attività didattiche nelle piattaforme a garanzia e tutela del “diritto alla disconnessione” di studenti e famiglie, oltre che dei docenti.
- Oggi, il ruolo di supporto della scuola nella sfida alla disconnessione, al fine di mantenere un giusto equilibrio tra sfera digitale e l'interazione diretta e attiva con il mondo reale, risulta fondamentale per dare ulteriormente valore alle relazioni umane
- Fattori che contribuiscono al benessere degli studenti e degli educatori (*Raccomandazioni del il consiglio europeo del 28 Novembre 2022*):
 - acquisire le necessarie conoscenze, abilità e competenze;
 - progettare approcci di insegnamento e apprendimento e ambienti digitali che migliorino il benessere;
 - relazioni interpersonali nell'ecosistema dell'educazione digitale.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

PREMESSA:

Più ampiamente nella *Raccomandazione del Consiglio Europeo* di data 28 novembre 2022 sui percorsi per il successo scolastico sulle politiche di riduzione dell'abbandono scolastico si legge che “È opportuno che sia dedicata particolare attenzione al benessere a scuola, poiché si tratta di una componente chiave del successo scolastico.” Il concetto di benessere fisico ed emotivo di discenti e insegnanti viene a più riprese citato come ambito prioritario e imprescindibile interconnesso con il miglioramento della padronanza delle competenze di base, all’interno di ambienti di apprendimento favorevoli e sani in cui si promuovano e favoriscano l’inclusione e l’equità.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

SFIDE E RISCHI DELLA DIGITALIZZAZIONE

Il divario digitale (**digital divide**) rappresenta una delle principali sfide, limitando l'accesso alle opportunità digitali per molti studenti

E' necessario considerare i **rischi digitali** legati all'uso intensivo delle tecnologie, come l'uso eccessivo dei dispositivi, il cyberbullismo e l'esposizione a contenuti inappropriati, così come l'uso non regolamentato delle tecnologie incide sul **benessere emotivo degli studenti**: la pervasività dei registri elettronici e delle piattaforme che implica la necessità di essere sempre connessi per stare al passo e far fronte agli obblighi scolastici, i tempi delle consegne di compiti e materiali non sempre chiari che impattano sull'organizzazione e la gestione del tempo, comunicazioni, anche relativi agli esiti delle valutazioni inserite digitalmente prima del confronto con gli studenti.

Tutti questi rischi possono avere un impatto significativo sul benessere degli studenti e richiedono un approccio educativo che ne promuova un uso responsabile e consapevole, con **regole chiare e inderogabili**. In tale importante sfida un ruolo fondamentale può essere svolto anche dalle famiglie in un'ottica di una complessiva alleanza tra tutte le agenzie educative e gli attori del sistema.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

UNA VISIONE EQUILIBRATA CON IL BENESSERE AL CENTRO

La trasformazione digitale deve essere accompagnata da un'attenzione costante al benessere di tutti i partecipanti al processo educativo. L'integrazione delle tecnologie nella scuola non deve limitarsi a migliorare le prestazioni accademiche o a modernizzare le strutture, ma deve anche favorire ambienti di apprendimento efficaci, sani e inclusivi, che non creino disuguaglianze o lascino qualcuno indietro

Il benessere a scuola è un concetto multidimensionale che comprende non solo il successo scolastico, ma anche lo sviluppo integrale degli studenti, includendo le dimensioni **fisica, emotiva, sociale e cognitiva**

Nell'era digitale promuovere il benessere a scuola richiede un approccio integrato e collaborativo.

È fondamentale considerare le esigenze degli studenti, degli insegnanti e delle famiglie, creando un ambiente in cui tutti si sentano supportati e valorizzati. Inoltre, investire nel benessere degli studenti non solo migliora la loro esperienza scolastica, ma contribuisce a formare cittadini più felici, sani e coinvolti nella comunità.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le dimensioni fisica, emotiva, sociale e cognitiva

Per costruire un ambiente di apprendimento motivante vanno promossi il senso di appartenenza, la fiducia reciproca, lo stare bene di tutte le componenti della scuola a diversi livelli:

- 1) **Dimensione fisica**: il benessere è da intendersi come il livello di salute degli studenti e della loro capacità di condurre uno stile di vita sano
- 2) **Dimensione emotiva**: è la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, è fondamentale per il raggiungimento del benessere emotivo degli studenti
- 3) **Dimensione sociale**: è l'aspetto del benessere che riguarda le relazioni interpersonali
- 4) **Dimensione cognitiva**: un apprendimento attivo e coinvolgente diventa fondamentale per il benessere cognitivo degli studenti



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali ed il benessere: opportunità e tutele

Le tecnologie digitali possono contribuire al benessere degli studenti in una molteplicità di possibilità che possono essere sintetizzate nei seguenti punti:

- favoriscono lo sviluppo dell'intelligenza connettiva
- favoriscono la comunicazione
- favoriscono la qualità dei contenuti didattici
- favoriscono la personalizzazione degli apprendimenti
- favoriscono l'inclusione
- favoriscono l'integrazione
- favoriscono le competenze e i legami sociali



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali ed il benessere: opportunità e tutele

Se da una parte siamo di fronte a scenari che possono promuovere lo sviluppo del benessere e facilitare l'acquisizione di conoscenze e competenze, dall'altra ci troviamo ad affrontare la sfida di tutelare gli studenti dai rischi a cui le tecnologie li espongono, tra i quali, in generale, si segnalano:

- la sovraesposizione e il ritiro in internet
- le conseguenze legate ad uno stile di vita non sano dovuto alla sostituzione delle esperienze di gioco e socializzazione spontanea all'aperto con iperutilizzo domestico di videogiochi e social network
- i rischi di un'esposizione negativa al digitale: il cyberbullismo, l'incitamento all'odio, le notizie false, le violazioni della privacy, le frodi online, ecc.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali ed il benessere: opportunità e tutele

Nei contesti educativi e formativi emergono inoltre criticità più specifiche:

- l'invasività che l'utilizzo del registro elettronico e/o delle varie piattaforme ad uso scolastico può generare
- la necessità di essere sempre connessi per stare al passo (iperconnessione)
- la difficoltà di organizzare il tempo dello studio coordinandolo con quello degli interessi personali e familiari a causa dell'indeterminatezza delle consegne
- la comunicazione asettica e non formativa delle valutazioni che rischia di essere un ostacolo al benessere



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Disconnessione Scuola-Studenti-Famiglie

La **disconnessione scuola-famiglia** si riferisce alla necessità di stabilire limiti chiari e rispettosi tra le responsabilità scolastiche e la vita privata, al fine di tutelare il benessere psicofisico di tutte le parti coinvolte. In particolare, la disconnessione si fonda sul principio che scuola e famiglia hanno ruoli educativi distinti ma complementari, e che entrambi devono essere rispettati senza sovrapposizioni o *invasioni* reciproche. Stabilire limiti chiari e adottare politiche che regolamentano tempi e modalità di interazione tra scuola e famiglia è necessario per preservare l'equilibrio tra vita scolastica e privata, promuovendo un ecosistema educativo sereno e sostenibile.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Principi guida

I seguenti principi guida sono essenziali per promuovere una disconnessione salutare tra scuola e famiglia, preservando la qualità della vita, dell'apprendimento e delle relazioni interpersonali in una logica di regolamentazione e non di limitazione dell'uso delle tecnologie digitali

- Valorizzazione del tempo libero
- Autonomia nei processi di apprendimento
- Qualità delle relazioni scuola-famiglia
- Equilibrio tra tempo “scuola” e “non scuola”



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

L'implementazione operativa della disconnessione scuola-famiglia richiede l'adozione di politiche chiare e strutturate che regolamentino le modalità e i tempi di interazione tra ambiente scolastico e familiare, in entrambe le direzioni.

Alcune azioni chiave per promuovere una disconnessione equilibrata e salutare:

1) Comunicazione efficace

La comunicazione deve essere essenziale, tempestiva ed inserita nel tempo scuola, pertinente, evitando ridondanze o informazioni non necessarie. Tutti i canali, purché utilizzati in coerenza con quanto previsto dalle presenti linee guida e nel rispetto delle specifiche e particolari situazioni che si possono presentare, sono da considerarsi ugualmente validi: registro elettronico, portali scolastici, strumenti cartacei (diario, libretto scolastico)



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

2) Definizione di fasce orarie

- Orari di disponibilità per i colloqui e le consegne: gli istituti scolastici stabiliscono fasce orarie precise durante le quali i docenti sono disponibili per colloqui con le famiglie, e orari specifici in cui gli studenti sono disponibili al contatto per indicazioni didattiche.
- Limiti all'uso degli strumenti digitali: è importante fissare orari in cui né docenti né gli studenti siano raggiungibili tramite email, messaggi o piattaforme digitali.
- Stabilire limiti temporali per la ricezione e l'invio di comunicazioni scolastiche permette di preservare il tempo personale e familiare, anche dei docenti, riducendo il rischio di stress da iperconnessione.



Scuole che Promuovono Salute

Terzo incontro formativo della Rete SPS del 20/02/2025

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

3) Gestione delle attività di didattiche individuali e relative comunicazioni

- a - Indicazioni precise in merito a metodi e strumenti da utilizzare per fini formativi, ai tempi di consegna ed eventuali criteri di valutazione.
- b - Quantità di compiti
- c - Tempi di consegna: tempistiche coerenti alle attività programmate
- d - Programmazione coordinata: la programmazione dei compiti e delle attività didattiche, in particolare delle verifiche, deve essere coordinata tra gli insegnanti dello stesso consiglio di classe
- e - Comunicazione delle valutazioni: le comunicazioni relative alle valutazioni potranno essere diffuse digitalmente solo dopo averle comunicate in classe agli studenti, per ottemperare alla loro finalità formativa e a quella di concorrere al miglioramento degli apprendimenti
- f - Comunicazione attività didattiche individuali: le indicazioni a supporto del lavoro a casa devono essere date all'interno delle ore di lezione. Lo stesso vale per eventuali materiali di supporto allo studio che necessitino di inserimento sulle piattaforme