

# PROGRAMMA

---

## Lezione 1

### **Webinar - Introduzione al sovraccarico digitale**

Che cos'è il sovraccarico digitale? Definizione e segni del sovraccarico tecnologico, dalle email incessanti alla dipendenza da social media.

#### **Risorse**

Slideshow del webinar

Scheda di approfondimento "La dipendenza da tecnologia"

### **VideoMandato - Compiti di realtà**

## Lezione 2

### **Videolezione - Il benessere personale nell'era digitale**

Come la tecnologia influenza il nostro equilibrio personale: effetti a lungo termine dell'uso eccessivo della tecnologia.

#### **Risorse**

Slideshow della videolezione

Guida didattica "Stress e burnout digitale"

### **VideoMandato - Compiti di realtà**

## Lezione 3

### **Videolezione - Strategie per la disconnessione consapevole**

Metodi pratici per insegnare agli studenti (e ai docenti stessi) come ridurre il tempo passato online e disconnettersi in modo intelligente.

#### **Risorse**

Slideshow della videolezione

Scheda di approfondimento "Digital time management"

### **VideoMandato - Compiti di realtà**

## Lezione 4

### **Videolezione - Tecniche di mindfulness e benessere digitale**

Pratiche di pausa consapevole: esercizi pratici per rallentare il ritmo, focalizzare l'attenzione e recuperare energia.

#### **Risorse**

Slideshow della videolezione

Guida didattica "Gestire l'ansia da connessione"

### **VideoMandato - Compiti di realtà**

## Lezione 5

### **Videolezione - Insegnare la disconnessione intelligente**

Il ruolo degli insegnanti nell'educazione al benessere digitale: come educare gli studenti a gestire positivamente il tempo trascorso online.

#### **Risorse**

Slideshow della videolezione

Scheda di approfondimento "Digital detox"

### **VideoMandato - Compiti di realtà**