



“Stacca la Spina e Ricaricati: un laboratorio di Detox Digitale 1-2-3”

PNRR - Linea di investimento 1.4. Intervento straordinario finalizzato alla riduzione dei divari territoriali nella scuola di I e II grado nell'ambito della Missione 4- Componente 1- del Piano Nazionale di ripresa e Resilienza (PNRR)- Progetto “Non uno di meno” Codice CUP G84D22006320006 – Codice progetto M4C1I1.4-2022-981-P-17416

Referenti progetto:

- Formatore responsabile: Mark L. Miller
- Docente Tutor: Alhena Piazzi

Programma (v2- aggiornamento del 19 agosto 2024)

Lunedì 2 settembre (Località ai Piani di Mezzolombardo, ore 12:00 – 17:00) – Gruppo 1

- 12:00 – 12:45 Check-in all'Istituto Martini, spiegazione iniziale, ritiro smartphone, trasferimento in Località ai Piani
- 12:45 – 13:15 Ice-breaking games e giochi tradizionali di una volta
- 13:15 – 14:00 Pranzo al sacco
- 14:00 – 15:30 Laboratorio “Intelligenza emotiva e mindfulness”
- 15:30 – 16:30 Torneo di brännboll svedese
- 16:30 – 17:00 Rientro all'Istituto Martini

Martedì 3 settembre (Località ai Piani di Mezzolombardo, ore 08:30 – 13:30) – Gruppo 2

- 08:30 – 09:15 Check-in all'Istituto Martini, spiegazione iniziale, ritiro smartphone, trasferimento in Località ai Piani
- 09:15 – 09:45 Ice-breaking games e giochi tradizionali di una volta
- 09:45 – 10:00 Pausa merenda
- 10:00 – 11:30 Laboratorio “Intelligenza emotiva e mindfulness”
- 11:30 – 13:00 Torneo di brännboll svedese
- 13:00 – 13:30 Rientro all'Istituto Martini



Mercoledì 4 settembre (Località ai Piani di Mezzolombardo, ore 08:30 – 13:30) – Gruppo 3

- 08:30 – 09:15 Check-in all'Istituto Martini, spiegazione iniziale, ritiro smartphone, trasferimento in Località ai Piani
- 09:15 – 09:45 Ice-breaking games e giochi tradizionali di una volta
- 09:45 – 10:00 Pausa merenda
- 10:00 – 11:30 Laboratorio "Intelligenza emotiva e mindfulness"
- 11:30 – 13:00 Torneo di brännboll svedese
- 13:00 – 13:30 Rientro all'Istituto Martini

Giovedì 5 settembre (Monte di Mezzocorona, 08:30 – 13:30) – Gruppo 1

- 08:30 – 09:15 Check-in alla stazione a valle della funivia di Mezzocorona e trasferimento in funivia al Monte
- 09:15 – 11:15 Gara di geocaching
- 11:15 – 11:30 Pausa merenda
- 11:30 – 13:00 Corso di Yoga Detox
- 13:00 – 13:30 Rientro alla stazione base della funivia di Mezzocorona e check-out

Venerdì 6 settembre (Monte di Mezzocorona, 08:30 – 13:30) – Gruppo 2

- 08:30 – 09:15 Check-in alla stazione a valle della funivia di Mezzocorona e trasferimento in funivia al Monte
- 09:15 – 11:15 Gara di geocaching
- 11:15 – 11:30 Pausa merenda
- 11:30 – 13:00 Corso di Yoga Detox
- 13:00 – 13:30 Rientro alla stazione base della funivia di Mezzocorona e check-out

Sabato 7 settembre (Monte di Mezzocorona, 08:30 – 13:30) – Gruppo 3

- 08:30 – 09:15 Check-in alla stazione a valle della funivia di Mezzocorona e trasferimento in funivia al Monte
- 09:15 – 11:15 Gara di geocaching
- 11:15 – 11:30 Pausa merenda
- 11:30 – 13:00 Corso di Yoga Detox
- 13:00 – 13:30 Rientro alla stazione base della funivia di Mezzocorona e check-out



Descrizione attività

Accoglienza e *ice-breaking games*: giochi di conoscenza e socializzazione

Ritiro degli smartphone e check-in, attività sociali dinamiche e interattive per “rompere il ghiaccio” e immergersi in un mondo Detox promotore di relazioni genuine e faccia a faccia.

Giochi analogici di una volta: un ritorno al passato in chiave moderna

“Corsa nei sacchi”, “tiro alla fune”, “bandiera” sono alcuni degli innumerevoli giochi dei nostri nonni, caratteristici di un mondo analogico del passato più povero e semplice. Analizzando in maniera moderna e dettagliata i benefici psicofisici e relazionali di ogni attività, i giochi analogici “di una volta” ci riporteranno alla semplicità del passato.

Laboratorio di intelligenza emotiva e mindfulness

Il laboratorio d’intelligenza emotiva e di mindfulness s’incentrerà sulle tematiche della connessione e disconnessione, dell’ansia, della motivazione e della concentrazione: tutti argomenti che ci toccano direttamente quando sfogliamo distrattamente le pagine web o saltiamo da un post all’altro sulle piattaforme socialmediatiche. Perché ci comportiamo così? Sono forse gli algoritmi alla base di queste piattaforme digitali che vogliono che ci comportiamo in tale maniera? Grazie a questo laboratorio i partecipanti apprenderanno le basi dell’intelligenza emotiva e alcune tecniche di difesa dalle dipendenze digitali.

Torneo di *brännboll* svedese: spensieratezza e libertà senza pensieri digitali

Il torneo di *brännboll*, una variante semplificata, meno tecnica e più dinamica del baseball americano, incentiverà la partecipazione libera e spensierata ad un’attività ludico-sportiva di squadra. Per la sua natura sociale, questo gioco di palla-e-mazza svedese promuoverà il divertimento e attiverà dinamiche di gruppo finalizzate all’adeguata pianificazione di una strategia di gioco e alla suddivisione dei ruoli in base alle competenze, limitazioni e punti di forza di ciascun giocatore.

Orientamento senza Google Maps: gara di geocaching per esplorare il territorio

La gara di geocaching, una specie di caccia al tesoro moderna che utilizza “tesori” georeferenziati, promuoverà lo spirito dell’avventura e il gusto di esplorare contesti urbani e naturali sconosciuti.

Equilibrio tra corpo, mente e spirito: corso di yoga detox

Un corso di yoga detox per ritrovare quel benessere psicofisico messo spesso a dura prova dai ritmi accelerati del mondo digitale iperconnesso.