



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Comune di Lavis



LAVIS
GIOVANI



POLITICHE GIOVANI
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Detox Challenge a Lavis: una sfida per trovare l'equilibrio digitale

Progetto nell'ambito del Piano Giovani di Lavis 2024 da:

Coordinatore scolastico: Mauro Albertini

Responsabile Piano Giovani di Lavis: Licia Berloff

Referente progetto: Mark L. Miller





DETOX CHALLENGE

A LAVIS!

Una sfida per trovare l'equilibrio digitale!

Due settimane di detox digitale in cui app e dispositivi digitali saranno fortemente limitati.



- Ti agita uscire di casa col telefono quasi scarico?
- Usi sempre lo smartphone quando vai in bagno?
- Prendi in mano il cellulare quando sei in gruppo e non sai cosa dire o fare?



Un mondo sempre più digitalizzato



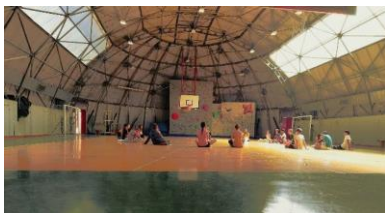
2017



2018



2019



2021



2020



2022



2023



2024





DETOX CHALLENGE

A LAVIS!

Una sfida per trovare
l'equilibrio digitale!

“**Detox challenge**” è un progetto di educazione digitale costituito da un percorso didattico immersivo grazie a cui i ragazzi di Lavis potranno raggiungere una relazione sana, consapevole ed equilibrata con le tecnologie digitali. A seguito di una ricca giornata di digital detox e **una “sfida” di due settimane in cui contenuti e dispositivi digitali saranno fortemente limitati**, i ragazzi selezionati potranno vivere un’esperienza sociale di Detox notturno e allestire con prodotti artistici una mostra pubblica dedicata all’equilibrio digitale.



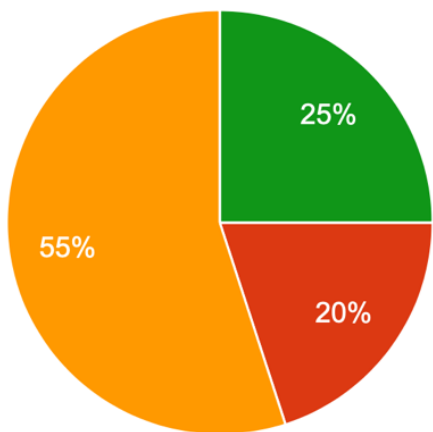
Il progetto in sintesi

ATTIVITÀ	DATA
- RACCOLTA DATI SU USI E STILI DI VITA DIGITALE NEI GIOVANI DI LAVIS	- Settembre 2024
- PRESENTAZIONE DEL PROGETTO	- 26 settembre ore 18:30
- GIORNATA DETOX	- Sabato 5 ottobre ore 08:30 – 17:30
- DETOX CHALLENGE	- Da sabato 5 ottobre fino a venerdì 18 ottobre
- RESOCONTO SFIDA DETOX	- Venerdì 18 ottobre, ore 14:30
- DECRETO DEI VINCITORI	- Lunedì 21 ottobre per mail
- DETOX WEEKEND PER I VINCITORI	- Venerdì 25 ottobre – sabato 26 ottobre
- MOSTRA ARTISTICA	- Lunedì 28 ottobre – sabato 9 novembre



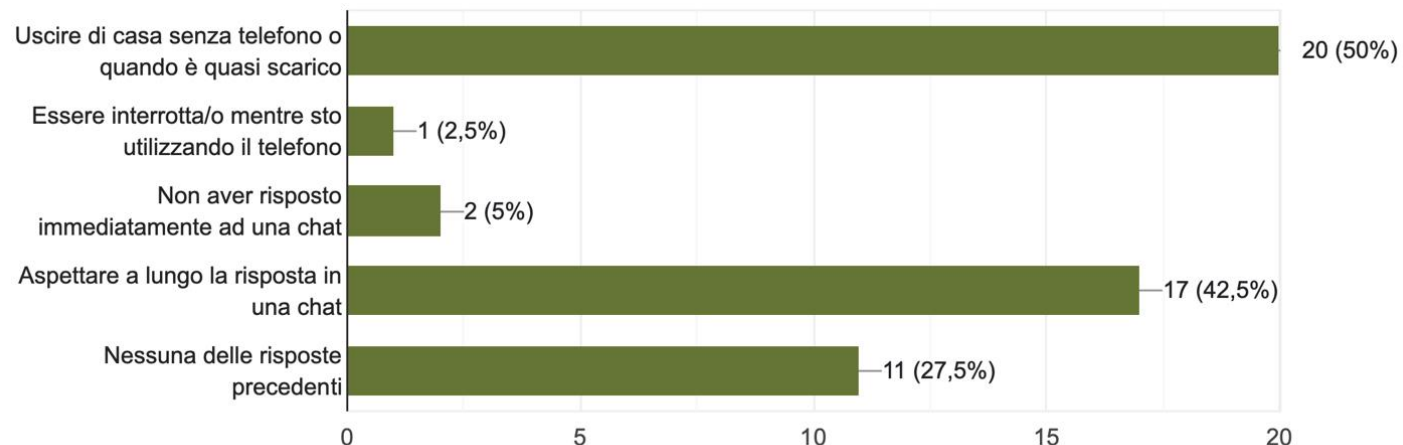
Questionario su usi e stili di vita digitali

Quanto tempo trascorri al telefono ogni giorno?

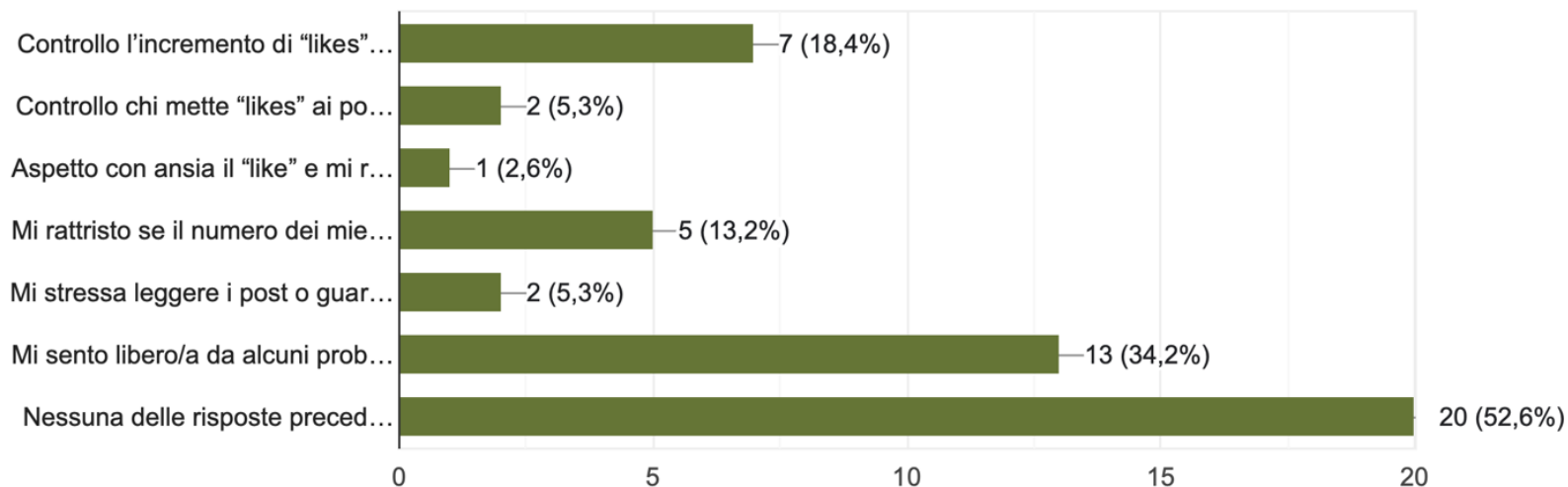


- Meno di 1 ora
- Tra 1 ora e 2 ore
- Tra 2 e 4 ore
- Tra 4 e 8 ore
- Più di 8 ore

Mi agita



Quando sono sui social





Giornata Detox

- Presso il Parco Comunale di Lavis, ore 08:30 – 17:30
- Attività in programma:
 - **Corso di Yoga Detox**
 - **Laboratorio psicologico «Brutte Stories»**
 - **Giochi tradizionali di una volta**
 - **Laboratorio teatrale Detox**
- Assegnazione di una Detox challenge restrittiva e una Detox challenge costruttiva.





Periodo di Detox challenge

- Sfida detox di due settimane
- Svolgimento in autonomia da parte degli studenti di:
 - **una detox challenge restrittiva** (livello easy, medium e hard) di limitazione di un contenuto o dispositivo digitale;
 - **una challenge costruttiva** collegata alle attività formative della giornata Detox
- **Coinvolgimento delle famiglie.**





Resoconto Detox challenge

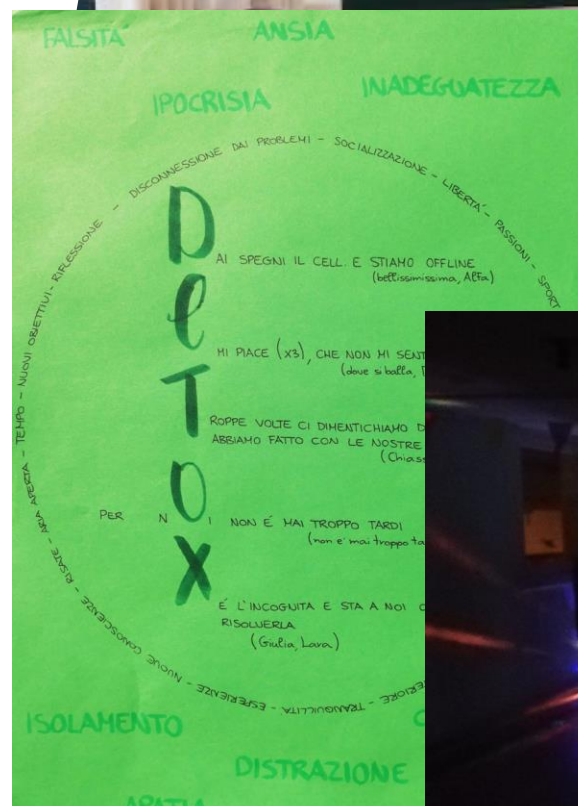
- Laboratorio guidato da psicologa esperta in dieta digitale: racconto, ascolto, discussione e analisi degli esiti delle Detox challenge.
- Raccolta dati tramite test di valutazione esito delle challenge.





Fine settimana Detox per i vincitori!

Pizzata, karaoke, disco dance, pernottamento a scuola, colazione detox e laboratorio artistico: illustrazione creativa del periodo di challenge attraverso un disegno, un breve video, una poesia o un testo in prosa da presentare alla comunità.





Mostra artistica

Diffusione alla collettività di Lavis dei prodotti realizzati dagli studenti e dei risultati ottenuti dai questionari.

Pubblicazione degli esiti su varie piattaforme multimediali.



Calendario del progetto

ATTIVITÀ	DATA
- RACCOLTA DATI SU USI E STILI DI VITA DIGITALE NEI GIOVANI DI LAVIS	- Settembre 2024
- PRESENTAZIONE DEL PROGETTO	- 26 settembre ore 18:30
- GIORNATA DETOX	- Sabato 5 ottobre ore 08:30 – 17:30
- DETOX CHALLENGE	- Da sabato 5 ottobre fino a venerdì 18 ottobre
- RESOCONTO SFIDA DETOX	- Venerdì 18 ottobre, ore 14:30
- DECRETO DEI VINCITORI	- Lunedì 21 ottobre per mail
- DETOX WEEKEND PER I VINCITORI	- Venerdì 25 ottobre – sabato 26 ottobre
- MOSTRA ARTISTICA	- Lunedì 28 ottobre – sabato 9 novembre

Dagli anni passati: le parole dei ragazzi

Cosa hai imparato da questo periodo di *Detox challenge*?

- *Alle volte bisogna staccare dalle distrazioni tecnologiche e uscire a prendere una boccata di aria.*
- *Anche se non ce ne accorgiamo passiamo troppo TEMPO davanti agli schermi*
- *A concentrarmi meglio sullo studio e sullo sport.*
- *Ho trascorso più tempo con le mie amiche, ho fatto più movimento e ho imparato ad ascoltare meglio gli altri.*
- *Che caricare il telefono quando è ancora al 70-80 % non è necessario.*
- *Si può cambiare abitudine facendo dei piccoli sacrifici: è stato un periodo molto costruttivo*
- *Ogni tanto è meglio disconnettersi un po'.*



giovani d'oggi. Dopo un primo questionario iniziale volto a raccogliere dati sui loro usi e stili di vita digitali, i ragazzi hanno partecipato ad una giornata ricca di attività didattiche, artistiche, sportive e sociali tutte rigorosamente senza telefono. Tra le attività in programma vi era il laboratorio teatrale "Black Mirror", una gara di "geocaching", i giochi tradizionali di una volta, un laboratorio di intelligenza emotiva, una partita a "brännbol", un corso di yoga e un laboratorio di dieta digitale. Al termine della

DANIELE BEBBER

MEZZOLOMBARDO - Nell'attesa pure i pareri espressi dalle famiglie riguardo le dipendenze tecnologiche dei figli vengono elaborati, nei giorni scorsi con una conferenza spettacolo al cinema teatro di Mezzolombardo è stata fatta la restituzione di quanto emerso dalle attività contenute nel progetto "Detox challenge: ragazzi e ragazze della Piana contro dipendenze e discriminazioni digitali". Un progetto di educazione digitale, che ha visto il coinvolgimento di una quarantina di ragazzi di prima e seconda dei corsi Lisa (scienze applicate) dell'istituto di istruzione Martino Martini. Tramite due settimane di attività, l'obiettivo era contrastare dipendenze e discriminazioni digitali attuali e future, radicate pure in Rotaliana. «Che si può usare meglio il proprio tempo». «Restare più connesso con il mondo». «Ho imparato a concentrarmi meglio nello studio». Sono la punta dell'iceberg delle risposte date dai partecipanti alla domanda: cosa hai imparato da questo periodo di detox challenge?. Certo, due sole setti-



category». Non è però la prima volta che viene proposto un progetto di questo tipo in zona «piaciuto dal primo momento che ci è stato presentato» afferma la referente Stefania Anselmi, nel ricordare che l'anno scorso, un'attività simile a questa, ha coinvolto delle classi della scuola media. «È stato difficile farlo partire, perché alcune scuole lo han-

no trovato un po' azzardato - commenta -. Allora ci siamo trovati a dover proporre delle modifiche, rispetto all'idea originale». Di fatto, oltre al trasmettere l'esistenza di trovare un compromesso nell'utilizzo della tecnologia, è stato raccolto il primo banco dati per portare avanti progettazioni e attività similari anche in futuro.

VAL DI FIEMME CENTO RAGAZZE E RAGAZZI IMPEGNATI IN UN PERCORSO EDUCATIVO IMMERSIVO

"Detox Challenge", i giovani "spengono" TikTok e Instagram

Nei mesi di settembre e ottobre circa 100 ragazzi della Val di Fiemme si sono impegnati in un percorso educativo immersivo finalizzato a contrastare le dipendenze digitali nei giovani d'oggi. Dopo un primo questionario iniziale volto a raccogliere dati sui loro usi e stili di vita digitali, i ragazzi hanno partecipato ad una giornata ricca di attività didattiche, artistiche, sportive e sociali tutte rigorosamente senza telefono. Tra le attività in programma vi era il laboratorio teatrale "Black Mirror", una gara di "geocaching", i giochi tradizionali di una volta, un laboratorio di intelligenza emotiva, una partita a "brännbol", un corso di yoga e un laboratorio di dieta digitale. Al termine della giornata, tenutasi lo scorso 19 settembre presso il Parco della Pieve di Cavalese, i ragazzi partecipanti hanno ricevuto due challenge di digital detox, ovvero due sfide per limitare l'utilizzo del digitale e incentivare lo svolgimento di attività analogiche da compiere per due settimane. Tra le sfide restrittive, ad esempio, vi era quella di limitare a 30 minuti al giorno l'utilizzo di TikTok e Instagram e di non utilizzare il telefono durante i pasti. I protagonisti dell'iniziativa, dopo aver compilato un questionario, si sono confrontati con una psicologa esperta in "dieta digitale". Alcuni risultati salienti? A circa il 40% dei ragazzi agita uscire di casa senza telefono o con il telefono quasi scarico, più della metà di loro passa dalle 2 alle 4 ore al giorno al telefono, circa il 75% dei ragazzi ha percepito un miglioramento in almeno una delle seguenti condizioni: cognizione del tempo, concentrazione nello studio, qualità del sonno, numero di errori commessi a causa di

distrazioni. Per alcuni, è stato importante sottolineare lo spreco di tempo vissuto dall'eccessivo utilizzo dei social, per altri il valore di gustare il pasto senza distrazioni digitali, per altri ancora la riscoperta del piacere della lettura e della spensieratezza nel giocare analogamente con i propri amici. Dal 16 al 21 ottobre, i lavori realizzati dai ragazzi sono stati fusi alla comunità della Val di Fiemme grazie ad una mostra di opere nell'atrio dell'Istituto d'Istruzione "La Rosa Bianca - Weissenhof" di Cavalese. In più, la presentazione pubblica tenutasi lo scorso giovedì 19 ottobre ha permesso a una decina di ragazzi di raccontare la propria esperienza, declinata anche in diverse forme: stiche all'interno del laboratorio curato dall'associazione "Alba balta".

Matteo Ma





Contatti

Mail: info@socialmediadetox.it

N. telefonico: +39 370 3561101

Sito internet: <https://socialmediadetox.it>

Gruppo Telegram: [@socialmediadetox](https://t.me/socialmediadetox)

DETOX CHALLENGE A LAVIS!

Una sfida per trovare
l'equilibrio digitale!



<https://www.socialmediadetox.it/projects/detox-challenge-lavis>



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Comune di Lavis



LAVIS
GIOVANI



POLITICHE GIOVANILI
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Detox Challenge a Lavis: una sfida per trovare l'equilibrio digitale

Progetto nell'ambito del Piano Giovani di Lavis 2024 da:

Coordinatore scolastico: Mauro Albertini

Responsabile Piano Giovani di Lavis: Licia Berloff

Referente progetto: Mark L. Miller

