



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



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?

Referenti progetto:

- Coordinatore scolastico: Mauro Albertini
- Responsabile Piano Giovani di Lavis: Licia Berloffia
- Referente progetto: Mark L. Miller

Programma Giornata Detox di sabato 5 ottobre 2024

08:30 - 09:30 Check-in presso la scuola secondaria di II grado "Stainer" di Lavis, ritiro smartphone e trasferimento al Parco Comunale

09:30 - 10:00 Ice-breaking games: giochi di conoscenza e socializzazione

10:00 - 11:30 Giochi tradizionali di una volta

11:30 - 13:00 Laboratorio con psicologo "Brutte stories"

13:00 - 14:00 Pranzo al sacco e momento libero

14:00 - 15:30 Musical workshop "Il Re Leone"

15:30 - 17:00 Corso di Yoga Detox

17:00 - 17:30 Assegnazione delle challenge costruttive e restrittive, discussione finale, rientro a scuola, restituzione smartphone e check-out

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



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



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



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.

“Brutte Stories”: laboratorio sulle dipendenze digitali

Grazie alla guida di uno psicologo delle dipendenze e la condivisione, da parte dei ragazzi partecipanti, di vicende realmente accadute nel web a coetanei, il laboratorio “Brutte Stories” analizzerà quei modi di utilizzo dei social media e dei videogiochi che possono portare a situazioni di assorbimento eccessivo, dipendenza e comportamenti pericolosi. La condivisione, anche emotiva, di gruppo rafforzerà la capacità di difesa dei singoli da pericoli della rete.

Musical workshop: Il Re Leone

Liberamente ispirato al film “Il Re Leone”, il workshop coinvolgerà i ragazzi in un’avvincente performance musicale, coreografica e teatrale.

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.

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



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