



Scheda tematica 1/6

RELAZIONI E BENESSERE

Sec. I e II

Concorso Eduki 2025/2026

- Interconnessi/e : umano – digitale – sostenibile

INDICE

A) RELAZIONI E BENESSERE	2
<i>Introduzione al tema</i>	2
<i>Per iniziare il dibattito</i>	2
LO SAPEVATE? (CASO DI STUDIO)	4
ALCUNE IDEE NON ESAUSTIVE DI PROGETTI POSSIBILI	4
CATEGORIA ARTISTICA 🎨	4
CATEGORIA MEDIA 📺	5
CATEGORIA AZIONE CONCRETA 🏠	5
<i>Inspiratevi da vincitori precedenti o da altri progetti esistenti</i>	5
RISORSE UTILI	6
Risorse didattiche	6

A) RELAZIONI E BENESSERE

Impatto sulla famiglia, sulle amicizie, sul tempo libero, nonché sulla salute mentale e fisica

INTRODUZIONE AL TEMA

In un mondo in cui il digitale è onnipresente, i giovani crescono in costante connessione con schermi e social network. Questa realtà trasforma profondamente il loro rapporto con se stessi, con gli altri e con il mondo che li circonda. Questo sotto-tema invita a riflettere sull'impatto della digitalizzazione sul benessere personale: salute mentale, relazioni sociali, equilibrio tra vita connessa e disconnessione.

L'obiettivo è esplorare **gli effetti del digitale nella vita quotidiana**, sia positivi che negativi, e cercare **strategie concrete per sviluppare un uso più equilibrato, sano e consapevole degli strumenti digitali**.

PER INIZIARE IL DIBATTITO

Questo sotto-tema può essere affrontato da diversi punti di vista. Ecco alcune possibili piste:

→ Relazioni familiari e amicizie nell'era digitale

- È possibile instaurare relazioni autentiche tramite strumenti digitali?
- Come i social media trasformano i legami tra giovani, famiglia e amici?
- Come mantenere un equilibrio tra il tempo passato online et quello offline?

→ Salute mentale e social network

- I social possono favorire anche l'accesso a informazioni o supporto per la salute mentale?
- In che modo i social influenzano l'immagine di sé, l'ansia o il senso di solitudine? Qual è l'effetto del confronto costante con gli altri online?
- Quali sono i segnali di un uso eccessivo degli schermi? Come affrontarli in modo costruttivo e con quali strategie?

→ Rispetto ed empatia

- Quali comportamenti adottare per garantire un ambiente digitale sicuro e rispettoso?

- In che modo gli schermi influenzano le emozioni, la concentrazione, il sonno o l'umore?
- La comunicazione online permette di esprimere le emozioni con la stessa efficacia della vita reale? Quali sono le potenziali perdite e i guadagni?

ALCUNI DATI DI RIFERIMENTO

In Svizzera, oltre un terzo dei giovani tra 14 e 19 anni dichiara di aver già affrontato disturbi di salute mentale (ansia, depressione, malessere). L'uso intensivo del digitale sembra giocare un ruolo importante: gli adolescenti trascorrono in **media 6 ore al giorno davanti a uno schermo**, tempo spesso sottratto al sonno, all'attività fisica o alle interazioni sociali.

Secondo l'Osservatorio Svizzero della Salute (Obsan), il **7,1% dei giovani tra 11 e 15 anni** presenta un uso problematico dei social media, con impatti evidenti su attenzione, umore e relazioni. Inoltre, il **50% delle ragazze e il 40% dei ragazzi** si percepiscono "troppo grassi", mentre solo il **20%** presenta un sovrappeso reale ([Santé Suisse](#)). Questi squilibri si spiegano in parte con gli standard di bellezza irrealistici veicolati online, attraverso filtri, confronto sociale e influencer.

Altri rischi associati alla vita digitale degli adolescenti: il **29%** dichiara di essere stato vittima di **cyberbullismo** ([JAMES, 2022](#)). Sono stati inoltre rilevati usi eccessivi di videogiochi: il **31% dei ragazzi** e il **5% delle ragazze** di 15 anni giocano quotidianamente online, con circa il **3%** che mostra un uso problematico, secondo il test [IGDT-10](#).

Tuttavia, gli effetti non sono solo negativi. Numerosi studi evidenziano anche **aspetti positivi** del digitale sul benessere dei giovani. Gli strumenti digitali possono infatti favorire il benessere:

- Accesso facilitato a informazioni sulla salute mentale;
- Spazi di espressione e supporto online;
- Primo passo verso la richiesta di aiuto (più accessibile e anonima);
- Riduzione dell'isolamento grazie alle comunità virtuali.

Alcuni studi indicano che i giovani non percepiscono necessariamente i social come fonte di stress, e possono trovarvi conforto, ispirazione o un senso di appartenenza.

... E i vostri allievi, cosa ne pensano?

LO SAPEVATE? (CASO DI STUDIO)

Innovare per proteggere: quando la polizia pattuglia nei videogiochi

→ Un esempio originale di prevenzione nel mondo virtuale

In Danimarca, un'unità speciale della polizia pattuglia in universi digitali come *Minecraft* o *FIFA*, a volte anche in diretta su *Twitch*, per prevenire il cyberbullismo, combattere discorsi d'odio e individuare comportamenti a rischio. Questo approccio innovativo mostra come le istituzioni si adattino ai nuovi usi digitali per garantire un ambiente più sicuro ai giovani.

ALCUNE IDEE NON ESAUSTIVE DI PROGETTI POSSIBILI

CATEGORIA ARTISTICA

Idea di progetto	Descrizione
Manifesto o collage collettivo – « <i>La mia vita con gli schermi</i> »	Rappresentazione visiva degli usi digitali nella vita quotidiana degli/delle allievi/e, sotto forma di opera collettiva.
Fumetto o fotostoria – « <i>Una giornata senza cellulare</i> »	Narrazione o illustrazione di una giornata di pausa digitale.
Performance artistica – <i>Interconnessi/e</i>	Espressione corporea o teatrale delle emozioni legate al rapporto con l'altro e alla nostra ricerca di connessione. Può essere recitata, danzata o mimata.
Installazione artistica o scultura – <i>La mia bolla digitale</i>	Creazione tridimensionale che rappresenta lo spazio personale o mentale rispetto al digitale (cervello, bozzolo, rete, ecc.).
Progetto artistico multimediale – « <i>Interconnessi/e: umano, digitale, sostenibile</i> »	Combinazione di media (manifesto, video, fumetto) per una riflessione sui legami tra digitale, umano e ambiente.

CATEGORIA MEDIA 🗣️

Idea di progetto	Descrizione
Capsule audio o podcast – «Quando stacco, mi sento...»	Condivisione di emozioni, riflessioni o testimonianze individuali o collettive.
Intervista filmata – «Gli schermi nelle nostre relazioni»	Interviste incrociate tra allievi/e, insegnanti, famiglie; analisi delle risposte.
Progetto fotografico o visivo – Le attività sportive e extracurricolari a scuola	Serie di foto a contrasto, accompagnate da brevi testi.

CATEGORIA AZIONE CONCRETA 🏠

Idea di progetto	Descrizione
Giornata o settimana senza schermi	Organizzazione di attività alternative: giochi, laboratori creativi, dibattiti, momenti di scambio.
Carta del benessere digitale	Elaborata in modo partecipativo; esposta in classe o condivisa nella scuola.
Gruppo di parola o spazio di scambio tra pari	Discussioni regolari sugli usi digitali, le emozioni ad essi associate, ecc.
Sfide collettive sulla pausa digitale	Ad esempio: “24 ore senza schermo”, “1 giorno = 1 momento senza digitale”, s
Campagna di sensibilizzazione	Temi possibili: equilibrio digitale, salute mentale, sovraccarico informativo. Formati possibili: manifesti, video, ecc.

ISPIRATEVI DA VINCITORI PRECEDENTI O DA ALTRI PROGETTI ESISTENTI

- « Notre école idéale » – École des Libellules (1 premio concorso Eduki 2021/2022)
- Pavillon itinérant – Campagna « Écrans, parlons-en ! »
- Défi une semaine sans écran – Écoles Ayent-Arbaz

RISORSE UTILI

RISORSE DIDATTICHE

Titolo	Descrizione
Fumetti Piccole Storie di Internet Link	Fumetti sviluppati dall'OFCOM che raccontano le avventure di una famiglia alle prese con sexting, mobbing e cyberdipendenza, ma non solo, per sensibilizzare in modo ludico ai rischi di Internet
Brochure educative Declick Link	Brochure di prevenzione (come "Dal selfie al self-care", "L'universo degli schermi", ecc.)(in francese) che offrono consigli e informazioni illustrate su un uso sano e responsabile degli schermi.
Décod'Image Link	La fondazione Immagini e Società promuove la decodificazione e l'analisi critica delle immagini, invitando i giovani a interrogarsi sui valori e temi socio-culturali trasmessi
Set "famiglia e schermi" Link	26 carte da ordinare per discutere l'uso degli schermi a seconda dell'età (0-3, 4-10, 11-18 anni). Affronta temi diversi e fornisce consigli, domande e risorse per genitori ed educatori.