Ministero dell'Istruzione e del Merito
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE MARCO POLO
Codice fiscale 80126490152 – Cod. Mecc. MIIC8ER00V Codice Univoco UFRY1V
Sede legale Via della Liberazione, 23 - 20030 Senago (MI) Tel. 02-99056808
E-mail MIIC8ER00V@istruzione.it – sito: www.marcopolosenago.edu.it

Circ.n. 97 Senago, 11 novembre 2026

Alle Alunne e agli Alunni
Ai Genitori/Tutori
Ai Docenti
classi terze, quarte e quinte
Scuola Primaria

Oggetto: Challenge digitale "Mezza giornata senza dispositivi" – sabato 21 o domenica 22 novembre

Gentili Genitori/Tutori,

durante la serata di presentazione del progetto di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo vi avevamo anticipato una proposta speciale, che ora diventa realtà: la **Challenge digitale "Mezza giornata senza dispositivi"**. Una sfida che non riguarda soltanto i vostri figli, ma tutta la famiglia: grandi e piccoli, tutti insieme, con gli schermi spenti.

Perché lo facciamo? Perché i bambini imparano soprattutto dall'esempio e dal tempo condiviso. Fermarsi, anche solo per qualche ora, è un modo semplice e concreto per accorgerci di quanto i dispositivi siano entrati nelle nostre giornate, di cosa proviamo quando non li abbiamo a portata di mano e di quante cose belle si possano fare insieme. Questa esperienza ci aiuta a sensibilizzare bambini e famiglie sul tema dell'uso eccessivo dei dispositivi e del rischio di dipendenza da device, in coerenza con quanto stiamo affrontando in classe.

In cosa consiste la sfida

Sabato 21 oppure domenica 22 novembre (a vostra scelta) ragazzi e famiglie si impegnano a restare senza dispositivi elettronici per almeno 5 ore consecutive. La fascia oraria è libera: scegliete voi il momento più adatto alla vostra famiglia.

Per l'intera durata della sfida (5 ore) vanno spenti e messi da parte:

- smartphone e cellulari (anche quelli degli adulti!)
- tablet e computer
- console per videogiochi (Nintendo Switch, PlayStation, Xbox, ecc.)
- smart TV e televisione

Sono ovviamente consentiti: le telefonate di emergenza, la radio e qualsiasi dispositivo medico necessario. Per tutto il resto, mettiamo gli schermi in una scatola e spegniamo le notifiche!

Cosa fare nel frattempo? Qualche idea

Il bello della sfida è scoprire come riempire il tempo ritrovato. Ecco qualche spunto:

- **Giocare insieme:** giochi da tavolo, carte, puzzle, giochi di società o giochi inventati al momento.
- **Uscire all'aria aperta:** una passeggiata, una gita in bicicletta, una partita al parco.
- **Cucinare in famiglia:** preparare insieme una torta, il pane o la pizza, il pranzo, la cena o la merenda.
- **Leggere e raccontare:** una visita alla biblioteca, una lettura ad alta voce, o una storia di famiglia raccontata.
- **Creare con le mani:** disegnare, costruire, dipingere, riordinare la cameretta o curare le piante.
- **Vivere il territorio:** un pomeriggio all'oratorio, al centro sportivo o con gli amici, magari condividendo l'esperienza con altre famiglie.

Dopo la sfida: parliamone insieme

Al termine delle ore senza dispositivi vi invitiamo a ritagliare qualche minuto per una breve chiacchierata in famiglia. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: l'importante è ascoltarsi. Qualche domanda per iniziare:

- Come ti sei sentito/a senza dispositivi? Ti è piaciuto?
- Qual è stato il momento più bello? E quello più difficile?
- Quante volte hai pensato al telefono, al tablet o ai videogiochi?
- Cosa faremmo volentieri più spesso insieme?

Il questionario di lunedì

Lunedì 23 novembre, a scuola, i bambini compileranno un breve questionario anonimo, senza alcuna valutazione, per raccontare la loro esperienza: se hanno partecipato alla sfida, se sono riusciti a portarla a termine, come si sono sentiti e se è stato difficile. Le risposte ci aiuteranno a capire meglio le abitudini digitali dei ragazzi e a calibrare le prossime attività del progetto. Anche chi non riuscirà a completare le cinque ore, o non potrà partecipare, potrà raccontarcelo: ogni esperienza è preziosa.

La partecipazione è volontaria, ma la caldeggiamo con convinzione. Ogni famiglia che accetta la sfida contribuisce a rendere il nostro percorso più efficace e a dare ai bambini un messaggio importante: il tempo insieme vale più di qualsiasi schermo. Se non siete riusciti a partecipare nel fine settimana indicato, nessun problema: potrete comunque aderire in un altro momento e raccontarci come è andata.

Confidando nella vostra collaborazione, vi ringraziamo fin d'ora e vi auguriamo un weekend davvero "connesso"… soltanto tra di voi!

Cordiali saluti,

Stefania Lampedecchia
Referente d'Istituto per il bullismo e il cyberbullismo

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Paola Maria Perrino
Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2, del D.Lgs. 39/93