

# Progetto Erasmus+ Project KA121-SCH

## Digital Detox

I.S.S. Ernesto Balducci  
Pontassieve

Gymnazium, Hlinská 29  
Žilina

21 - 26 Ottobre 2024



---

## Un'esperienza fuori dal comune



Da sabato 19 ottobre fino a domenica 27 ottobre si è svolta la mobilità legata al progetto Erasmus presso la scuola Gymnázium in Žilina, Slovacchia, a cui hanno partecipato 5 alunni dell'Istituto Balducci di Pontassieve.

Il progetto ha coinvolto diversi studenti provenienti da tre diverse nazioni: Italia, Slovacchia e Polonia.

Gli studenti italiani sono arrivati a Žilina domenica sera, dove hanno incontrato le famiglie ospitanti che li hanno accolti con entusiasmo.

Nei giorni seguenti hanno avuto luogo diverse attività basate su un argomento moderno e ricorrente: l'utilizzo degli apparecchi digitali e la disintossicazione da essi (Digital Detox). I laboratori hanno riguardato tematiche quali: l'insufficienza del sonno (lack of sleep), analizzandone le conseguenze e sottolineando i giusti orari del riposo; le dipendenze e gli effetti negativi portati da un eccessivo uso di apparecchi digitali, a cui è seguita un'interessante discussione guidata da una psicologa esperta della tematica; la disinformazione dilagante, che ha sottolineato come l'uso dei social media contribuisca il diffondersi di fake news (notizie false), ma anche del gioco d'azzardo (online gambling) e molto altro.



---

Oltre a questo, i ragazzi hanno avuto l'opportunità di visitare sia la montuosa e vivace città di Žilina, ma anche Bratislava, capoluogo della Slovacchia, importante città artistica e panoramica che unisce il fascino storico con una vivace modernità.

Con questa settimana si è conclusa la prima fase del progetto Erasmus+ che coinvolge l'Istituto Balducci e la scuola Gymnázium, progetto che permette ai ragazzi di vivere una meravigliosa esperienza, e che consente di venire in contatto con nuove culture, ampliare le conoscenze e competenze e, non ultimo, rafforzare la lingua inglese.

*Elia Poggesi*