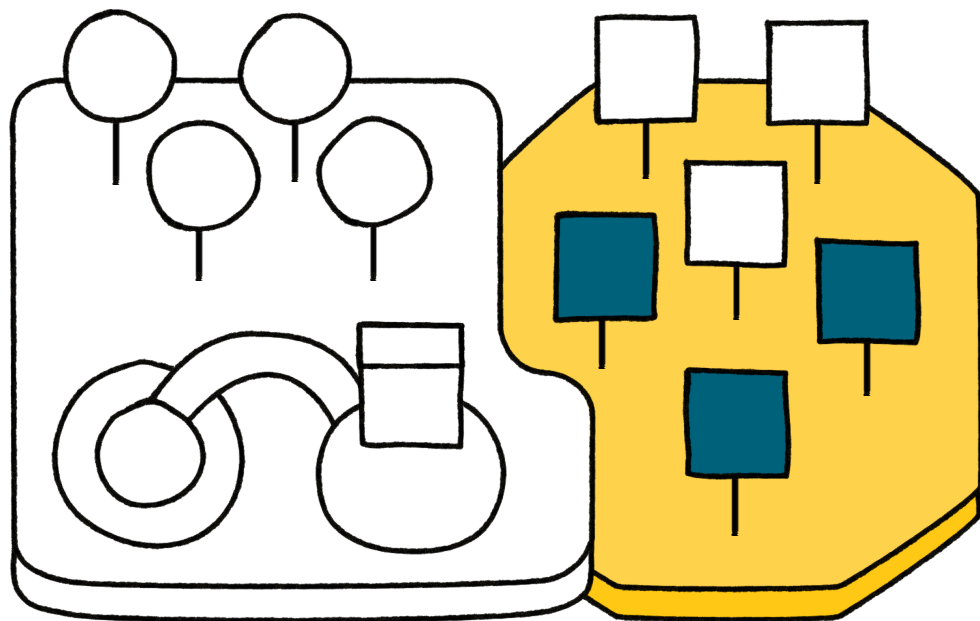


# Città di Berna

## Equilibrio digitale



### Periodo

L'offerta è in corso dal 2016 e a partire dal 2025 sarà estesa a tutte le scuole della città di Berna.

### Attori coinvolti

Organo esecutivo a livello politico  
Istruzione formale

### Tipologia (tipologia di spazi)

Spazio digitale



### Quadro istituzionale



### Criteri di qualità di ordine strutturale

Organizzazione delle offerte  
Collaborazione  
Verifica dell'efficacia

### Situazione di partenza

Gli/le insegnanti responsabili della salute nella città di Berna hanno contattato il Servizio sanitario e nel 2015 hanno segnalato che l'uso dei media digitali nella loro scuola costituisce una sfida. Hanno espresso il desiderio di un'offerta formativa ricorrente e curricolare sulla prevenzione – dall'asilo alla nona classe – che coinvolgesse anche i genitori. Il Servizio specializzato per la promozione della salute e la prevenzione nelle scuole della città di Berna ha quindi sviluppato il programma «Equilibrio digitale» e lo sta attuando nelle scuole.

### Obiettivi

- Sensibilizzare bambini, adolescenti, genitori/tutori e insegnanti sulle opportunità e i rischi dei media digitali
- Promuovere un uso corretto dei media digitali
- Ridurre l'uso problematico dei media digitali

### Gruppo target

Si punta a sensibilizzare i seguenti gruppi target:

- Alunni e alunne dall'asilo alla nona classe
- Genitori/tutori
- Insegnanti, direzioni scolastiche

### Costi

I costi dipendono dal numero di classi e di scuole che partecipano al progetto. Si tratta principalmente di costi del personale per la realizzazione dell'offerta nelle classi.

L'entità dell'offerta dipende dal livello scolastico e si articola come segue per classe e anno:

- Dall'asilo fino alla seconda classe: 1 lezione
- Dalla terza alla sesta classe: 2 lezioni
- Dalla settima alla nona classe: 4 lezioni
- Colloquio di follow-up con ciascun insegnante di classe e con la direzione scolastica
- Evento per i genitori in ogni scuola

L'offerta ha cadenza biennale.

## Svolgimento del progetto

Il progetto si è svolto in diverse fasi di lavoro.

### 1. Situazione di partenza

Le scuole hanno espresso la necessità di un'offerta curriculare ricorrente e adeguata all'età per le scolaresche, che comprenda anche il coinvolgimento dei genitori.

### 2. Lavoro di ricerca

- Ricerca di metodi di prevenzione adeguati all'età per bambini e adolescenti dai 4 ai 15 anni

### 3. Metodica

- Individuazione di metodi (ad esempio spettacoli di marionette per bambini dai 4 ai 9 anni) e strumenti pratici per il successivo follow-up per la scuola

### 4. Sviluppo di unità didattiche adeguate all'età per le scolaresche

- Asilo (1 lezione): metodo spettacolo di marionette
- Prima e seconda classe (1 lezione): metodo spettacolo di marionette
- Terza e quarta classe (2 lezioni): metodo spettacolo di marionette
- Quinta e sesta classe (2 lezioni): workshop tematici interattivi
- Settima e ottava classe (4 lezioni): workshop tematici interattivi
- Nona classe (4 lezioni): percorso «Sei pronta/o?» (transizione tra scuola dell'obbligo e vita professionale/adul-ta)
- Elaborare tematiche educative riferite ai media digitali comprensibili per i genitori

### 5. Colloquio di follow-up con ogni insegnante di classe

- Dopo ciascun workshop si svolge un colloquio con l'insegnante di classe che ha seguito i bambini e gli adolescenti.

### 6. Sviluppo di diverse forme di lavoro per i genitori, in funzione del quartiere cittadino

- Serate per i genitori online
- Serate per i genitori in presenza
- Percorso per famiglie

Assicurazione della qualità costante: verifica e adeguamento dopo l'esecuzione

Una sintesi completa del progetto è reperibile nel dépliant «Equilibrio digitale» [in tedesco].

## Fattori di successo

- Orientamento alle esigenze e alle realtà del gruppo target (bambini, adolescenti, genitori/tutori)
- Partecipazione delle persone coinvolte
- Assicurazione della qualità costante: verifica e adeguamento dopo l'attuazione
- Sensibilizzazione dell'intera scuola: bambini, adolescenti, insegnanti, direzione scolastica, genitori/tutori
- Colloquio di follow-up con ogni insegnante di classe e con la direzione scolastica
- Rete di contatti con insegnanti interni alla scuola (ad esempio insegnanti responsabili della salute o dei media) e attori/attrici esterni alla scuola (ad esempio lavoro a livello di quartiere, animazione socioculturale per bambini e adolescenti, associazioni ecc.)

## Criticità

- La domanda delle scuole è superiore all'offerta: a partire dall'anno scolastico 2025/2026, tuttavia, l'offerta potrà essere ampliata.
- La tematica dei «media digitali» è in rapida evoluzione: rimanere al passo con i tempi richiede impegno.
- Le scuole sono attualmente soggette a grande pressione: la pianificazione dei colloqui preliminari e di follow-up con insegnanti e direzione scolastica richiede tempo.

## Conclusioni

L'offerta è molto richiesta poiché l'uso dei media digitali è una tematica che interessa la scuola, i genitori e anche i bambini e gli adolescenti stessi.

A partire dall'anno scolastico 2025/2026, la città di Berna metterà a disposizione dei fondi affinché tutte le scuole possano usufruire dell'offerta a cadenza biennale.

## Contatto

Gesundheitsdienst Stadt Bern [Servizio per la salute della città di Berna]  
Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention [Servizio specializzato per la promozione della salute e la prevenzione nelle scuole]  
Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11  
3011 Berna  
031 321 69 30  
karin.friedli@bern.ch

[Sito web del servizio specializzato inclusi video esplicativi \(in tedesco\)](#)

# Digitales Gleichgewicht

Ein Programm zur Stärkung.

auspacken  
jede/r

## Kindergarten

### Nils ist es langweilig

**Kinder werden darauf sensibilisiert, dass gewisse digitale Inhalte nicht altersgerecht sind. Und dass es viel Anderes gibt, das auch Spass macht.**

#### Inhalt

- Regeln im Umgang mit Handy, Tablet und Co.
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte vom kleinen Drachen Nils, der aus Versehen Daten auf dem Computer löscht.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Geschichte von Nils als Bilderbuch
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 35 Minuten**



Zyklus 1

## 1. und 2. Klasse

### Lisas & Antons verbotenes Bild

**Kinder diskutieren, welches Verhalten im Netz fair ist und welches nicht. Zudem werden sie aufgefordert, Lösungen für den von Lisa und Anton vorgetragenen Konflikt zu erarbeiten.**

#### Inhalt

- Verhalten im Netz / respektvoller Umgang
- Alterslimiten
- Freizeitbeschäftigungen ohne digitale Medien

#### Methode

Geschichte der Zwillingdrachen Lisa und Anton, die sich bezüglich den Regeln im Netz streiten. Die Kinder haben den Auftrag, Lisa und Anton bei der Lösung ihres Konflikts zu helfen.

#### Elternarbeit

- Merkblätter zum Abgeben
- Medienregeln
- Medienvertrag

#### Material

- Bild von Lisa mit der Perlenkette
- Kleiner Fragebogen von Lisa
- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 1 Lektion**



## 3. und 4. Klasse

### Der Club der fairen Löwen

**Kinder erzählen über Apps, die sie kennen und selber benutzen. Dabei besprechen wir Vor- und Nachteile. Durch Gustav's Geschichte werden die Kinder aufgefordert, sich zu überlegen, was ein fairer Umgang im Netz bedeutet.**

#### Inhalt

- Respekt im Netz
- Wo kann ich Hilfe holen?
- Eigene Mediennutzung reflektieren
- Wie kann ich mit verletzenden Bildern umgehen?

#### Methode

Geschichte des Löwen Gustav, der im Netz eine schlimme Erfahrung gemacht hat: Jemand hat ein Bild von ihm verfälscht und dieses ins Netz gestellt. Jetzt ist Gustav ganz verzweifelt und will sich wehren. Deshalb hat er den «Club der fairen Löwen» gegründet. Allerdings hat er noch keine Regeln dafür aufgestellt.

#### Material

- Regeln des Clubs / Mitgliedschaft für den Club
- Sammlung von nützlichen Links
- Elterninformationsblatt

**Zeit 2 Lektionen**



Zyklus 2

## 5. und 6. Klasse

### Alles easy oder?

**Die Kinder werden gegenüber Cybermobbing sensibilisiert: Wer hat welche Verantwortung? Sind passive Zuschauerinnen und Beobachter unschuldig? An wem kann man sich im Notfall wenden? Wer bietet Unterstützung?**

#### Inhalt

- Wie kann ich Cybermobbing verhindern?
- Was kann ich tun, wenn Cybermobbing trotzdem geschieht?
- Rechte und Pflichten

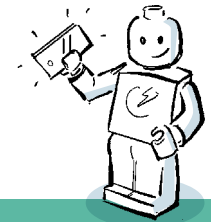
#### Methode

- Arbeit mit Legofiguren um Lösungswege zu finden
- Filmbeiträge
- Gruppenarbeiten und Diskussionsrunden

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links

**Zeit 3–4 Lektionen**



## Karin B. Friedli

«Die digitalen Medien spiegeln die unterschiedlichsten Themen wider. Somit kann man in deren Reflexion und Diskussion wichtige gesundheitsfördernde Faktoren mit den Schülerinnen und Schülern besprechen»

Gerne arbeite ich auch mit Ihrer Schule zusammen. Dabei kann die ganze Schule daran teilnehmen oder auch einzelne Stufen oder Klassen.

#### Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich unter 031 321 69 30 oder karin.friedli@bern.ch

#### Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Karin Friedli  
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule



## 7. Klasse

### Is it too much?

**Zeitmanagement: Wann ist viel zu viel?**

#### Methode

- Beurteilung von verschiedenen Suchtmitteln in Bezug auf die Frage: Wann ist es eine Sucht?
- Kleiner Fragebogen zur Reflexion des eigenen «Medienkonsums»
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

## 8. Klasse

### Take Care of your «Selfie»

**Digitale Frauen- und Männerbilder: Wie präsentiere ich mich im Netz?**

#### Methode

- Vertiefung durch Rollenspiel
- Aktuelle Frauen- und Männerbilder aus den digitalen Welten
- Kleiner Fragebogen: Was poste ich von mir?

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

Zyklus 3

## 9. Klasse

### Me, Myself and the Digital World

**Die digitalen Medien und ich. Wann ist ein Verhalten respektvoll, wann verletzend? Was heisst ethisches Verhalten im Netz?**

#### Methode

- Eigene Ethikgrundsätze für die Klasse und für sich selber aufschreiben
- Vertiefung durch Rollenspiel

#### Material

- Sammlung von nützlichen Links
- Broschüren

**Zeit 4 Lektionen**

#### Für Eltern und Lehrpersonen

### Elternworkshops

In den Workshops werden sowohl wichtige Begebenheiten im Netz und sinnvolle Regeln als auch grundsätzliche Erziehungsthemen besprochen.

### Eltern-Kind-Parcours

Ein Eltern-Kind-Parcours findet in Zusammenarbeit mit dem Quartier statt und soll dabei helfen, ein geeignetes Freizeitangebot für die Kinder bzw. Jugendlichen zu finden.

### Lehrpersonen / Kollegien

Für Lehrerkollegien gibt es das Angebot «Digitales Gleichgewicht» auch. Dabei ist der Fokus darauf ausgerichtet, das Thema im Unterricht zu vertiefen.

Zyklus 1  
KG/1./2. Klasse

Zyklus 2  
3.–6. Klasse

Zyklus 3  
7.–9. Klasse

## Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo däre

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern  
www.bern.ch/gf-schule