



Il primo quotidiano online della provincia di Vercelli

[Vai alla Homepage](#)

Friday 14 November 2025



[Il Sondaggio](#)



Provincia di Vercelli



Regione Piemonte

Vercelli Città

Bassa Vercellese

Santhiatese e Cavaglià

Saluggia e Livorno

Trinese

Lungosesia Est

Lungosesia Ovest e Baraggia

Cigliano e Borgo d'Ale

Valsesia e Valsessera

Borgomanero e dintorni

Crescentinese

Palestro e Alta Lomellina

Borgomanero e dintorni

CasaleOggi

BiellaOggi

CuneoOggi

PiemonteOggi

[pettacolo](#)

[Economia](#)

[Enti Locali](#)

[Étrangers à Vercelli](#)

[Eventi e Fiere](#)

[La Posta](#)

[Lo Sport](#)

[Mondi Vitali](#)

[Pagine di Fede](#)



CONSULTA ~~la grande memoria storica del territorio~~ L'ARCHIVIO DI VERCELLIOGGI.IT



VERCELLI - Istituto Lanino - Sebastiano Ruzza spiega l'importanza dell'uso in modo corretto dei social network

Il resoconto dell'incontro della studentessa Giulia Areso



14/11/2025

Vercelli Città



Scuola e Università



Una lezione tenuta il 29 ottobre 2025 da **Sebastiano Ruzza** dello spazio Gioin ha spiegato alla classe 3A servizi per la sanità e l'assistenza sociale dell'istituto professionale "B.Lanino" l'importanza dell'utilizzo in modo corretto dei social network, la loro nascita, lo sviluppo e soprattutto le loro ripercussioni sul benessere dei giovani.

Sebastiano Ruzza ha iniziato l'incontro con delle interessanti domande: “*Che social siete?*” “*Cos'è il benessere?*”.

Dopo un breve confronto e una spiegazione da parte sua, Ruzza ci ha posto di fronte a ventisette domande .

Le domande sono state su emozioni e umore legati ai social , sulle abitudini digitali , sull' identità , sull'immagine , sulle emozioni frequenti e sull'autostima.

Una di queste domande ha toccato l'argomento del **FOMO** , cioè l'ansia di essere esclusi da eventi o esperienze gratificanti che altri stanno vivendo.

Successivamente **Ruzza** ha mostrato alla classe un breve video tratto dalla serie televisiva “**Bojack Horseman**” che ha fatto riflettere molto su come i social possano farci cambiare umore e sul fatto che un dispositivo riesca effettivamente a controllare le nostre emozioni.



Questo è terrificante.

Il video insegna che è sempre meglio usare la nostra creatività , piuttosto che utilizzare Internet , come ha fatto **Bojack** , il protagonista del film , che ha vinto un Oscar per un film che aveva fatto l'AI al suo posto.

Usare il web per svolgere attività o pensieri al nostro posto può bloccare l'immaginazione e addirittura limitare il funzionamento corretto del cervello, soprattutto se non si hanno almeno diciassette anni, l'età giusta per utilizzare i social.

Ringraziamo infinitamente **Sebastiano Ruzza** per avere dedicato il suo tempo e la sua dedizione.

Rappresenta per gli studenti un esempio perché **Sebastiano** è una persona che mette amore in ciò che fa , soprattutto in queste lezioni.



La classe III A ha conosciuto **Sebastiano Ruzza** già negli anni scorsi e ha avuto la fortuna di ascoltare un suo intervento sui disturbi alimentari che ha particolarmente colpito e portato a riflettere.

**Per restare sempre aggiornato sui contenuti
offerti**

da VercelliOggi.it aderisci ai nostri Canali Social:

[Iscriviti alla nostra pagina Facebook](#)

[e al nostro Gruppo pubblico di Facebook](#)

[al nostro account di Instagram](#)

[al nostro canale di Whatsapp](#)

