

# Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

## Navigare nel mondo digitale La consapevolezza del web

La scuola media Galileo Galilei succursale di Massenzatico esplora pregi e difetti dei social media «Limitare il tempo passato online riduce lo stress, migliorando concentrazione e produttività»

**Noi** studenti dell'istituto Galileo Galilei abbiamo partecipato a un progetto sui pericoli del mondo digitale. Ha diretto questi incontri un'educatrice di nome Cecilia, la quale ci ha spiegato quali possono essere i rischi nell'utilizzo improprio del web e ci ha suggerito alcuni comportamenti da evitare. Con lei abbiamo parlato del tempo di utilizzo dei dispositivi elettronici, di cosa fare e non fare con i social, della pericolosità di avere un account online e delle truffe sia telefoniche che sui giochi digitali. Abbiamo affrontato l'argomento della privacy, e Cecilia ci ha fatto capire quanto sia sbagliato inviare a qualcuno degli sticker o delle foto con raffigurazioni delle persone reali in quanto danneggia la sicurezza altrui.

Cecilia ha sottolineato che un assiduo utilizzo di social media aumenta la probabilità di provare ansia, depressione o solitudine. I pericoli più gravi sono l'adescamento online, la pedopornografia e il cyberbullismo, che nei casi più estremi può portare al suicidio. Lei ci ha spiegato che non bisogna mai fornire a nessuno sui social il nostro indirizzo o di non inviare foto e video personali a sconosciuti.

Il continuo utilizzo dei social può portare alla dipendenza, perché più visiti siti internet di un determinato tipo, più ti arrivano inserzioni o pubblicità legate allo stesso argomento, creando così un loop da cui è difficile uscire. I social media sono spesso associati a una vita se-



Disegno delle classi I E e I F

dentaria, cosa che può avere un impatto negativo sulla salute sia fisica che mentale.

**Inoltre**, aumentando gli ormoni associati al piacere, provocano una ricerca costante di stimoli positivi al nostro cervello. Cecilia ci ha fatto notare come il prolungato utilizzo dei social faccia perdere la libertà di scelta e di come potremmo migliorare il nostro sonno se solo li utilizzassimo meno, ad esempio evitando di usarli prima di andare a dormire. Eliminare o limitare i social riduce i livelli di ansia e stress, migliorando così la concentrazione e la produttività nelle attività della vita quotidiana.

I social, però, non hanno solo un

impatto negativo. Infatti, ti permettono di connetterti con persone di tutto il mondo, di condividere idee o contenuti e mettersi in mostra grazie a questi, di ampliare la propria rete sociale, di rivoluzionare la comunicazione con una diffusione rapida delle notizie, di offrire nuove opportunità economiche per il marketing e la promozione di prodotti e servizi. Sono importanti anche per diffondere conoscenze e fare nuove amicizie condividendo i medesimi interessi ed esprimersi liberamente. Molti giovani dichiarano che sono stati aiutati dai social da questo punto di vista e che alcuni contenuti hanno rafforzato la loro autostima.

**Classi I E e I F**

### IMMERSIONE CULTURALE

#### Un viaggio nel Medioevo

**Durante** la seconda parte dell'anno, nelle ore di italiano e storia, noi alunni delle classi I E e I F di Massenzatico abbiamo lavorato per organizzare una merenda a tema medievale. Dal momento che volevamo immergerci più a fondo in questa esperienza e sapere come vivevano gli uomini e le donne medievali, i nostri professori ci hanno divisi in gruppi e ognuno ha esplorato un aspetto importante della vita nel Medioevo. C'è stato chi ha approfondito il cibo, chi i vestiti, la musica, i giochi, le acconciature, la cultura, i balli dell'epoca e tanto altro ancora.

**Crediamo** che questa attività sia stata utile per collaborare insieme ai compagni, per organizzare il lavoro e per imparare a utilizzare gli strumenti di ricerca come i libri e i siti internet e per studiare la storia in modo diverso, più divertente e coinvolgente.

**Classi I E e I F**

### Lo yoga in classe

#### «Ci ha insegnato ad ascoltare la nostra mente»

**Quest'anno** abbiamo partecipato a diversi progetti, e uno di questi è stato quello di yoga.

È stata un'esperienza molto interessante, perché ci ha insegnato diverse posizioni, come quelle del cane a testa in su e il cane a testa in giù, l'albero, il gatto, il guerriero e il saluto al sole. Ci ha insegnato ad ascoltare il respiro e avere dei momenti tutti per noi, per rilassarci o sfogarci immaginando di essere in un mondo a parte dove ci siamo solo noi con degli animali immagi-

nari con cui parliamo.

Lo yoga è una disciplina molto antica, sopravvissuta fino ai nostri giorni grazie al suo valore e alla sua adattabilità a vari ambienti. Ha il fine di conciliare e riappacificare il corpo e la mente, rendendo armonica ogni differenza attraverso l'educazione dolce all'ascolto profondo di sé: questo vuol dire allenarsi a tirare fuori la forza positiva della mente, mettendola in condizione di fare il miglior lavoro possibile per raggiungere il benesse-

re psicofisico, utilizzando gli strumenti che ha a disposizione. Lo yoga è molto utilizzato per combattere lo stress, gli stati d'ansia e i ritmi sempre più sostenuti della nostra vita quotidiana. Noi pensiamo che sarebbe un'esperienza da rifare, perché è stata un'attività molto interessante. Ci ha insegnato a calmare il respiro e ci ha fatto riflettere sulle nostre azioni, il tutto accompagnato da una musica rilassante in sottofondo.

**Classi I E e I F**



Disegno delle classi I E e I F

 BCC EMILBANCA

 SIGMA

 ECU

 iren