

Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO

IDROTHERM
2000
LUCCA - BERGAMO

rekeep

Generazione sempre connessa tra like e IA

Smartphone in mano appena svegli e oltre cento sblocchi al giorno. Ecco come il mondo digitale sta cambiando la vita degli adolescenti

La sveglia suona, ma non è il segnale per scendere dal letto. Per il 90% degli adolescenti italiani, quel trillo è l'inizio di un rito muto: la mano cerca lo smartphone, la luce del display illumina il viso ancora assonnato e il pollice inizia a scorrere. Prima ancora di un caffè o di un 'buongiorno' in famiglia, ci sono le notifiche. Ma dietro questo gesto apparentemente innocuo si nasconde una soglia invisibile che, una volta superata, trasforma lo strumento in una prigione: benvenuti nell'era della bulimia digitale.

Questo non è un problema legato al cibo, ma una vera e propria dipendenza dal web. Chi ne soffre prova un bisogno assillante di stare online, perdendo interesse per tutto il resto. La conseguenza più grave? Una crisi d'astinenza vera e propria quando manca la connessione. Ci si isola, si trascurano le amicizie reali e si finisce per vivere in un mondo parallelo, dimenticando

OSSESSIONE

È il bisogno assillante di consumare contenuti



I social e il web possono essere grandi compagni di viaggio, ma sono "brutti amici" se ne diventiamo schiavi

i valori più importanti della vita. Proprio come la bulimia digitale spinge a ingerire contenuti in modo compulsivo e rapido, lo slang del web è usa e getta. Un termine nasce su TikTok, diventa virale in tre giorni e muore dopo un mese. Chi soffre di bulimia digitale deve "masticare" continuamente questo nuovo

linguaggio per non sentirsi escluso dal flusso costante di informazioni.

Il legame tra bulimia digitale e Intelligenza Artificiale (IA) è forse l'aspetto più attuale e preoccupante di questa evoluzione tecnologica. Se la bulimia digitale è il "bisogno assillante di consumare contenuti", l'IA è il "cuo-

co instancabile" che prepara piatti infiniti per saziare (o meglio, alimentare) quella fame.

Tuttavia, c'è un rovescio della medaglia. L'IA viene spesso usata in modo spropositato per compiti o presentazioni che dovremmo fare con le nostre forze. Peggio ancora, c'è chi la usa per le "marachelle": è diventato

virale il caso dell'influencer Camilla De Pandis, che avrebbe usato la tecnologia per falsificare documenti sulla disabilità pur di saltare le file ai parchi divertimento. Un esempio di come un mezzo potente possa essere usato nel modo sbagliato.

Un altro pericolo è l'ansia da confronto. Vedere corpi perfetti e vite impeccabili sui social distrugge l'autostima di molti giovani, che si sentono "sbagliati" rispetto a modelli che spesso sono solo filtri e ritocchi. Per evitare che lo smartphone rubi troppo tempo, si può pensare di adottare una delle seguenti strategie: 1) imposta un timer per decidere quanti minuti al giorno dedicare alle app; 2) spegnere le notifiche per evitare la tentazione di controllare il telefono ogni secondo; 3) riscoprire gli hobby: leggere, fare sport o una gita con gli amici non sono "perdite di tempo", ma vita vera; I social e il web possono essere grandi compagni di viaggio, ma sono "brutti amici" se ne diventiamo schiavi. Bisogna imparare a usare questi strumenti con consapevolezza e tenere sempre presente che la vita è una, quindi bisogna conservarla al meglio facendo ciò che ti rende felice.

Nostra intervista

Fornovo volta pagina: la nuova scuola è un gioiello di tecnologia e sostenibilità

Laboratori, libri in corridoio e consumi zero

Il sindaco Fabio Carminati svela il futuro dei ragazzi

Abbiamo incontrato il Sindaco di Fornovo San Giovanni, Fabio Carminati, per farci raccontare il nuovo polo scolastico

Sindaco, la scuola sarà davvero "green"?

«Assolutamente sì. La sostenibilità è il cuore del progetto. Sarà una scuola a consumo zero grazie a 180 km di fotovoltaico, pompe di calore e un cappotto termico all'avanguardia. Ma non si tratta solo di numeri:

l'obiettivo è educare le nuove generazioni al rispetto dell'ambiente. L'edificio stesso diventerà uno strumento didattico, capace di insegnare concretamente cosa significa risparmio energetico».

Quali spazi avranno a disposizione i ragazzi?

«Il nuovo polo avrà laboratori di meccanica, di cucina e di teatro. Anche la lettura sarà prota-

FUTURO

Un polo moderno pensato per crescere insieme agli studenti

gonista con biblioteche "aperte": i libri saranno collocati lungo i corridoi, sempre a portata di mano».

Ci saranno interventi sulla viabilità?

«Certamente. Creeremo nuovi tratti stradali, piste ciclabili e percorsi pedonali per garantire la sicurezza di chi si muove a piedi o in bici. Particolare attenzione sarà riservata agli orari di ingresso e uscita, con soluzioni pensate per evitare il traffico»

Quanto costa questo grande progetto?

«L'investimento totale è di 13 milioni di euro: 10 per la scuola primaria e secondaria, e 3 milioni per la scuola dell'infanzia».

LA REDAZIONE

**Istituto Comprensivo di Mozzanica
Scuola Media di Fornovo San Giovanni (Bg)
Classi: 3^a C e 3^a E – Gruppo 2 -
Docenti: Giuseppe Costanzo e Caterina Russo
Dirigente Scolastico: Annamaria De Pace**

