

Italiano 4H: Summer Assignment

Benvenuti, studenti!

Please complete the following over the summer:

- Read the following 2 articles and complete the article summary template and other assigned material. *Be prepared for an oral/debate/written assessment for each article in September.
 - <https://www.focusjunior.it/scuola/compiti-per-le-vacanze-meglio-le-esperienze-estive/2/48/8/2019> Compiti per le vacanze? Meglio le "esperienze estive"! - Focus Junior
 - <https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-6-14-anni/adolescenti-e-smartphone-una-generazione-a-rischio-depressione>
- Complete 100,000 points on Memrise before the first day of school. (Click this link to memrise and create an account, start learning the words for our class:
<https://app.memrise.com/course/6214015/italian-4h4-lhs-prof-cirelli/>

Italiano 4H: Summer Assignment

Articolo 1

Riassunto:

Di che si tratta l'articolo?

Di chi è l'idea di cambiare... ?

Siete d'accordo, perché sì o no?

Scegliete 3 attività che vi piacerebbe fare e spiegate perché.

Penso che:

Due domande:

15 parole da sapere: *Define 15 words you didn't know.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Un paragone:

COMPITI PER LE VACANZE? MEGLIO LE “ESPERIENZE ESTIVE”!

Estate: sole, mare, relax e...compiti delle vacanze! Ma sono così brutti e impossibili da fare durante le torride giornate estive?

Focus Junior vi consiglia di guardare le cose da una diversa prospettiva...

Durante l'estate, quando tutti vogliono godersi il meritato riposo, a guastare la festa **ci sono sempre i compiti per le vacanze**. Troppi, pochi, noiosi, forse qualcuno persino inutile, ma da fare.

Perché allora non cambiare prospettiva?

A difesa dei ragazzi si era schierato nel 2016 persino **Luciano Barone**, il sindaco di Mamoiada che aveva ordinato di farli ma diversi: *«Andate a camminare sulla riva del mare in totale solitudine: guardate come vi si riflette il sole e, pensando alle cose che più amate nella vita, sentitevi felici. Cercate di usare tutti i nuovi termini imparati insieme quest'anno, più cose potete dire, più cose potete pensare, più siete liberi. Leggete quanto più potete ma non perché dovete; leggete perché l'estate vi ispira avventure e sogni e leggendo vi sentite simili a rondini in volo»*.

Noi di Focus Junior siamo convinti che forse **basterebbe cambiare nome a questa attività**. Basta! **Non chiamiamoli più compiti** ma diciamo che ognuno di voi durante l'estate **può fare degli “esperimenti”**, delle esperienze.

Ecco il decalogo che vi proponiamo noi, tra compiti per le vacanze ed esperienze che arricchiscono il nostro vissuto.

1 - Andate in vacanza sperimentando il gusto di fare la guida a mamma, papà, nonni, amici. Spesso anche i genitori non sanno che sotto la città di Palermo ci sono dei cunicoli risalenti all'età araba che si possono visitare o che a Pontedera, in Toscana, si può visitare un museo dedicata alla Vespa. Girate le città con una guida in mano o meglio ancora realizzatene una voi da regalare poi agli amici

Italiano 4H: Summer Assignment

2 - **Chiedetevi il perché** del solstizio d'estate, della notte di San Lorenzo, del mare calmo e più caldo di notte, dell'arcobaleno dopo il temporale.

3 - Non restate in casa a giocare davanti ad uno schermo. **Uscite con gli amici**, scorrazzate per le strade con la vostra bicicletta, trovatevi nel parco per giocare a pallone, per escogitare un nuovo gioco.

4 - Provate a scegliere un **libro**. Può sembrare difficile ma vi assicuriamo che entrando in una libreria o in una biblioteca potrete essere conquistati da loro: i libri. **Non ci potrete credere ma sono loro a scegliere voi.**

5 - Non fatevi fare delle foto ma **fotografate voi stessi**. Imparate ad osservare anche il più piccolo insetto, un fiore, una conchiglia e immortalateli.

6 - **Giocate con gli oggetti che trovate in natura**: un ramo, il guscio di una cozza (si può colorare all'interno), una pietra vulcanica. Date sfogo alla fantasia trasformando questi doni preziosi della terra in vostri giochi.

7 - Osservate il **cielo di notte** e improvvisatevi dei **Galileo Galilei** del 2000. Andate alla scoperta delle costellazioni, dei pianeti e provate a ricostruire una mappa del cielo.

8 - Se andate in un **Paese straniero** provate a parlare il meno possibile la vostra lingua, l'italiano, cercando di **scrivere su un taccuino le parole strane che sentite**. A settembre portatele alla maestra e vedete se almeno lei le sa.

9 - Chi l'ha detto che non si deve fare matematica in vacanza. Andate con mamma e papà al supermercato e **imparate a tenere il bilancio di famiglia**. Organizzatevi con un quaderno, dividendolo in due parti: soldi spesi, soldi guadagnati. E fate i conti in tasca alla vostra famiglia!

10 - Provate a **stare in silenzio** almeno due minuti al giorno: scoprirete dei suoni che non avete mai sentito.

Adolescenti e smartphone: una generazione a rischio depressione

Di Federica Baroni



10 Agosto 2017 | Aggiornato il 26 Ottobre 2017

Soli, vulnerabili, a rischio depressione. Secondo una nuova ricerca americana smartphone e social media hanno radicalmente cambiato ogni aspetto della vita degli adolescenti causando una delle peggiori crisi di salute mentale degli ultimi decenni. "Effetti significativi sulla mente e sul sonno appaiono dopo due ore al giorno sui dispositivi elettronici. Sarebbe importante quindi che i ragazzi non superassero questo confine di tempo" spiega Jean M. Twenge autrice della ricerca e del saggio "Generazione iGen".

Chi non ricorda delle giornate passate con gli amici alle panchine del parco, in piazzetta, alla gelateria del paese, a chiacchierare di scuola, famiglia, nuovi amori. Ci si confrontava con i coetanei su sentimenti ed emozioni forti. A volte si litigava, ci si alleava e ci si riappacificava. Oggi, invece, i ragazzi non hanno più punti di ritrovo "fisici", ma solo virtuali: Instagram o Snapchat.

Tanto è forte il collegamento tra lo smartphone e i comportamenti adolescenziali che la professoressa Jean M. Twenge, docente di psicologia della San Diego State University, **nel suo nuovo saggio ha definito questa generazione "iGen": generazione iphone.**

La Twenge da venticinque anni studia i trend generazionali.

Italiano 4H: Summer Assignment

Ha lavorato sul senso di ribellione dei baby boomer (i nati dal 1945 al 1965), sul desiderio di indipendenza della generazione X (i nati tra il 1965 e il 1980), sull'individualismo dei Millennials (nati tra il 1980 e il 2000).

E confrontando i dati comportamentali di queste ultime generazioni ha scoperto che **i teenager Usa di oggi sono più depressi, passano meno tempo con gli amici, sostanzialmente sono più soli e più vulnerabili e a maggior rischio suicidio.**

E alla base di questo drammatico cambiamento, secondo la Twenge, ci sarebbe proprio la diffusione di cellulare e dei social media tra i ragazzi nati dopo il 2000.

Ecco il suo studio spiegato alla rivista americana The Atlantic.

L'arrivo dello smartphone ha radicalmente cambiato ogni aspetto della vita degli adolescenti, dalla natura delle loro interazioni sociali alla loro salute mentale.

Questi cambiamenti hanno colpito i giovani in ogni angolo della nazione e in ogni tipo di famiglia. Le tendenze sono le stesse tra ragazzi poveri e ricchi; di ogni etnia; nelle città, nei sobborghi e nei piccoli paesi.

Lo scopo dello studio generazionale non è quello di cedere alla nostalgia per il passato; ma capire la realtà di oggi.

1. Gli adolescenti di oggi: fisicamente più sicuri ma psicologicamente più a rischio

Se da un lato si può dire che gli adolescenti di oggi, passando più tempo in camera loro con il cellulare, sono fisicamente più sicuri di quanto gli adolescenti non siano mai stati, psicologicamente invece sono più vulnerabili: **i tassi della depressione e di suicidio sono aumentati dal 2011 a oggi.**

Non è un'esagerazione dire che gli iGen sono sull'orlo della **peggiore crisi di salute mentale degli ultimi decenni.** E gran parte di questo deterioramento può essere ricondotto all'uso smodato dei telefonini.

Gli studi fatti fino ad ora hanno dimostrato che a caratterizzare una generazione non è mai bastato un unico evento, neppure se catastrofico come una guerra, ma sempre un insieme di eventi.

Oggi però è diverso: l'ascesa dello smartphone e dei social media hanno causato un terremoto di proporzioni mai viste.

Ci sono prove che i dispositivi che abbiamo messo nelle mani dei nostri figli stanno avendo profondi effetti sulla loro vita e che li rendono seriamente infelici.

Italiano 4H: Summer Assignment

2. Dal primo appuntamento alla patente: una generazione in ritardo rispetto alle precedenti

Una delle differenze più lampanti emerse dallo studio è che il fascino dell'indipendenza, così potente alle generazioni precedenti, ha meno influenza sugli adolescenti di oggi. Ad esempio i diciassetenni del 2015 escono molto meno dei quindici-quattordicenni del 2009.

Lo stesso accade con i primi corteggiamenti. I ragazzi di oggi passano più tempo a chattare tra loro sui telefonini che uscire per un primo appuntamento. Solo il 56% dei ragazzi di oggi ha avuto un primo appuntamento, contro l'85% delle generazioni precedenti.

Di conseguenza, e questo dato potrebbe essere letto come un trend positivo, c'è stato **un calo anche nei rapporti sessuali** soprattutto tra i ragazzi di prima superiore: una riduzione del 40% rispetto al 1991.

Un altro ritardo è nell'età in cui si prende la patente. Sia perché si ha meno voglia di uscire ed essere indipendenti, sia perché spesso mamma e papà fanno da autisti fin oltre i vent'anni. La cosiddetta generazione X è quella che più di tutti ha allungato i tempi dell'adolescenza: sono cresciuti prima e diventati adulti tardi. A partire dai Millennials e dalla generazione iGen l'adolescenza inizia più tardi: i ragazzi di 18 anni si comportano più come quelli di 15 e quelli di 15 più come quelli di 13. L'infanzia ora si estende anche al liceo.

Perché gli adolescenti di oggi aspettano più a lungo per assumersi sia le responsabilità che i piaceri dell'età adulta?

In un'economia che premia l'istruzione superiore, i genitori per primi incoraggiano i loro figli a rimanere a casa a studiare piuttosto che a cercarsi un lavoro.

Gli adolescenti, a loro volta, sembrano soddisfatti di questo accordo domestico, non perché sono così studiosi, ma perché la loro vita sociale è vissuta sul proprio telefono. **Non hanno bisogno di andarsene di casa per trascorrere del tempo con i loro amici.**

Infatti, guardando i dati, gli studenti di oggi passano meno tempo a fare i compiti rispetto ai loro predecessori.

Inoltre, hanno molto più tempo libero rispetto alle generazioni precedenti. E come lo usano questo tempo? Lo passano al telefono nella loro cameretta. Soli e spesso in difficoltà.

Il numero di ragazzi che si vede con i propri amici è sceso di oltre il 40% dal 2000 al 2015. E il declino è stato più ripido negli ultimi tempi. Il parco, la piazzetta, la pista di pattinaggio, il campo di basket, sono stati sostituiti da spazi virtuali.

3. Più tempo davanti al cellulare, più probabilità di essere infelici

Si potrebbe pensare che gli adolescenti passino così tanto tempo in questi nuovi spazi perché li rendono felici, ma i dati ci mostrano che non è così.

Italiano 4H: Summer Assignment

Il sondaggio "Monitoring the Future survey" del National Institute on Drug Abuse ha rilevato che gli adolescenti che trascorrono più tempo rispetto alla media sulle attività dello schermo hanno più probabilità di essere infelici.

I ragazzi di 13 e 14 anni che passano dieci o più ore alla settimana sui social media hanno il 56 % in più di probabilità di essere infelici rispetto a quelli che passano meno tempo.

Certamente, dieci ore alla settimana è molto. Ma quelli che passano sei o nove ore alla settimana sui social media hanno il 47% in più di probabilità di dire che sono infelici rispetto a quelli che utilizzano ancora meno i social media.

L'opposto si verifica con le interazioni personali. **Chi passa più tempo con gli amici è più felice di chi ne passa meno.**

Da questo sondaggio emerge che per passare un'adolescenza felice basterebbe mettere giù il telefono e uscire con gli amici.

Naturalmente, queste analisi non dimostrano inequivocabilmente che il tempo dello schermo causa infelicità. È possibile che gli adolescenti infelici passino più tempo in rete. Ma la ricerca suggerisce che il tempo passato davanti allo schermo renda davvero infelici.

I social network come Facebook promettono di collegarci agli amici.

Ma il ritratto dei ragazzi iGen che emerge dai dati è di una generazione solitaria e dislocata.

4. A rischio depressione

Un altro dato emerso da questo studio è la depressione: **più i ragazzi passano il tempo guardando gli schermi, più sono soggetti a rischio depressione.**

I tredicenni che usano massicciamente i social media hanno un rischio di depressione più alto del 27%, mentre quelli che fanno sport, volontariato o altre attività hanno un rischio molto più ridotto.

Gli adolescenti che trascorrono tre ore al giorno o più sui dispositivi elettronici **hanno il 35% in più di probabilità di avere un fattore di rischio di suicidio**, (un rischio molto più alto rispetto a quello di chi passa tanto tempo davanti alla tv).

Uno dei dati che è emerso e che, nel bene e nel male, descrive questa nuova solitudine, è che dal 2007 sono diminuiti tra gli adolescenti gli omicidi, ma sono aumentati i suicidi. Poiché gli adolescenti hanno iniziato a trascorrere meno tempo insieme, hanno meno probabilità di uccidersi l'un l'altro, ma più probabilità di uccidersi. Nel 2011, **per la prima volta in 24 anni, il tasso di suicidio dei teen era superiore al tasso di omicidio (dati Usa n.d.r.)**

5. La paura dell'esclusione

Ma qual è il collegamento tra gli smartphone e la sofferenza psicologica di questa generazione? Attraverso il loro potere di collegare i ragazzi tra loro di giorno e di notte, i social **aggravano la preoccupazione degli adolescenti di essere esclusi**. I ragazzi di oggi quando si riuniscono

Italiano 4H: Summer Assignment

documentano i loro appuntamenti su Snapchat, Instagram, Facebook. Quelli non invitati ne sono consapevoli. Di conseguenza il numero degli adolescenti che si sentono esclusi ha raggiunto livelli elevati in tutti i gruppi di età. Come l'aumento della solitudine, la ripresa nel sentirsi esclusi è stata rapida e significativa.

Soprattutto il problema riguarda le ragazze che usano di più i social.

Inoltre mentre i maschi risolvono i loro conflitti fisicamente, facendo a botte, le ragazze si fanno la "guerra" soprattutto attraverso le parole e quindi i social diventano gli strumenti ideali per isolare e colpire le "nemiche" fino a commettere veri e propri attacchi di **cyberbullismo**.

Inoltre le ragazze sono più suscettibili di quello che gli altri pensano di loro. "Quando posto qualcosa su Instagram mi sento nervosa per ciò che la gente penserà. E mi sento triste se vedo che con un'immagine non ottengo molti "mi piace"" spiega Athena, una tredicenne americana.

I sintomi depressivi dei ragazzi sono aumentati del 21% dal 2012 al 2015, mentre nelle ragazze sono aumentati del 50 %, più del doppio.

6. Diminuzione delle ore di sonno

Lo smartphone è anche responsabile di una diminuzione delle ore di sonno: **molti ragazzi dormono meno di sette ore a notte.**

Ma gli esperti del sonno avvisano che gli adolescenti dovrebbero riposare almeno nove ore. Dai dati risulta che dal 2012 al 2015 il 22% in più dei ragazzi ha dormito meno di sette ore.

Questo aumento significativo ancora una volta è legato dalla diffusione del cellulare tra i ragazzi.

Due indagini effettuate sul territorio Usa hanno mostrato che **gli adolescenti che trascorrono tre o più ore al giorno sui dispositivi elettronici hanno il 28 % in più di probabilità di dormire meno di sette ore a notte.**

I dispositivi elettronici e i social media hanno una capacità particolarmente forte di disturbare il sonno.

Per esempio i ragazzi che leggono più libri della media, non risultano avere questi problemi di sonno. Anzi, spesso leggere a letto aiuta ad addormentarsi.

E guardare la tv per molte ore ha un effetto di insonnia minore rispetto allo smartphone.

La deprivazione del sonno è collegata a una miriade di problematiche: il pensiero e il ragionamento sono compromessi, si è più soggetti a malattie, all'aumento di peso, all'alta pressione sanguigna. E influenza l'umore: **le persone che non dormono abbastanza sono inclini alla depressione e all'ansia.**

Di nuovo, è difficile tracciare i percorsi precisi del causalità.

Italiano 4H: Summer Assignment

I cellulari potrebbero causare la mancanza di sonno, che porta alla depressione, o i telefoni potrebbero causare la depressione, che porta alla mancanza di sonno.

O un altro fattore potrebbe causare sia la depressione che la privazione del sonno. Ma lo smartphone, la sua luce blu che brilla nel buio, probabilmente gioca un ruolo nefasto.

La correlazione depressione e l'uso di smartphone è così forte che i genitori dovrebbero dire ai loro bambini di mettere giù il telefono.

Ed è una cosa che molti genitori che lavorano nella Silicon Valley fanno. Lo stesso Steve Jobs limitava l'uso dei dispositivi digitali ai propri figli.

7. E' importante insegnare ai ragazzi a usare il cellulare in modo responsabile e non più di due ore al giorno

Quello che è in gioco non è solo come i nostri ragazzi passano l'adolescenza, ma come diventeranno da adulti.

L'adolescenza è un momento chiave per lo sviluppo delle competenze sociali.

E se non si passa del tempo con i propri amici si hanno meno opportunità di praticarle.

Togliere il telefono dalle mani dei nostri bambini è difficile, molto più di quando i nostri genitori ci chiedevano di spegnere la tv. Ma è importante insegnare ai ragazzi a usarlo in modo responsabile.

Ridurre il tempo passato allo smartphone potrebbe impedire ai ragazzi di cadere in abitudini nocive. Effetti significativi sulla salute mentale e sul sonno appaiono dopo due ore al giorno sui dispositivi elettronici. **Sarebbe importante quindi non superare questo confine di tempo.**

Italiano 4H: Summer Assignment

Dibattito: (Prepare a point to defend in a class debate on whether or not cellphones are an advantage or disadvantage for teens.)

Smartphone, vantaggio o svantaggio?

(i pro/i contro)

10 argomenti su cui dibattere:

1. Oggigiorno i giovani sono più sicuri fisicamente, però sono più a rischio psicologicamente.
2. La generazione “iGen” è in ritardo rispetto alle generazioni precedenti.
3. Più tempo che gli adolescenti passano davanti ad uno schermo, più è probabile che diventino infelici.
4. L’uso pesante degli smartphone mette i giovani a rischio di depressione e di suicidio.
5. Chi non usa uno smartphone o i social ha paura di essere escluso.
6. Lo smartphone è responsabile per la perdita delle ore di sonno.
7. È importante che i ragazzi imparino ad usare i cellulari in modo responsabile e meno di due ore al giorno.
8. Gli smartphone ci rendono indipendenti?
9. Gli smartphone ed i social hanno reso più facile la comunicazione.
10. Possiamo ottenere velocissimamente l’informazione.
