

COMBATTERE I CYBERBULLI? QUANDO LA MUSICA CI VIENE IN AIUTO

Spesso ciascuno di noi tende a non valorizzarsi abbastanza ed è facile vittima di pregiudizi o discriminazioni. Credere in sé stessi è un'arma potente e vincente per recuperare la stima perduta. Ecco una selezione di canzoni che ci possono aiutare.

Esseri umani di Marco Mengoni

La canzone ci fa capire quanto possiamo essere fragili, anche se non lo sembriamo e di quanto per alcuni sia difficile trovare la forza di andare avanti, specialmente se vittime di atti gravi come il bullismo o il cyberbullismo. Il testo offre dunque un messaggio di speranza e fiducia nell'umanità.

Bella così di Chadia Rodriguez ft. Federica Carta

Questa canzone si riferisce soprattutto alle donne, ma ricorda a tutti l'importanza di sentirsi belli dentro e fuori. Indipendentemente dal giudizio degli altri. Un invito a essere forti, superare i giudizi altrui, consapevoli delle proprie potenzialità.

E mi si escludeva di Vasco Rossi

Una delle canzoni più apertamente di denuncia contro le discriminazioni che racconta degli episodi di scherno che il rocker subiva da ragazzino a scuola perchè lui "veniva dalla montagna", era "diverso" dagli altri bambini di città. Per dare la forza a ciascuno di combattere contro ogni forma di sopruso.

Angelica e Aura

CUORI CONNESSI: UN SITO PER DARE VOCE ALLE VITTIME DI CYBERBULLISMO



Durante il mese di Novembre, le classi 2^A e 2^G hanno conosciuto un sito che prende il nome di *Cuori Connessi* che racconta storie vere di ragazzi e ragazze che hanno subito insulti, prese in giro, minacce e sono stati vittime di cyberbullismo da giovani, prese di mira per il loro modo di essere e le loro caratteristiche fisiche. Questi ragazzi e ragazze, oggi diventati ormai adulti, si impegnano a raccontare la loro storia online e spesso in modo anonimo nelle classi delle medie per offrire una testimonianza. In questo modo si preoccupano di aiutare alunni e alunne tra i 11 e i 14 anni che stanno vivendo le loro stesse situazioni. Gli studenti a coppie si sono concentrati su alcune storie di *Cuori Connessi*. Hanno letto o ascoltato i racconti e poi si sono impegnati nel produrre un'intervista con i protagonisti come se fossero dei veri e propri giornalisti. Hanno creato domande e hanno dato risposte prese o dedotte dalle storie analizzate. Da questa attività, gli alunni hanno capito che, se si usano gli strumenti digitali in modo corretto, possono essere molto utili e possono essere anche un bel passatempo. Mentre se non sono gestiti con cura e senza rispettare gli altri, tali device possono essere pericolosi e inutili. Utilizzare i social o in generale le applicazioni digitali con lo scopo di offendere e deridere qualcun altro è insensato, anche perché ognuno può essere ciò che vuole senza essere deriso. Grazie a queste storie, le classi hanno potuto partecipare al concorso di giornalismo del quotidiano *Il Giorno* con la possibilità di pubblicare un'intervista sulle storie di *Cuori Connessi* nella pagina di un vero giornale.

Sara e Corinne

LIBRI E SERIE TV, SPUNTI DI RIFLESSIONE

Per celebrare la giornata del 7 febbraio del Safer Internet Day, ecco per voi un elenco di serie tv, film e libri per sensibilizzare tutti sul tema.

Tredici di Jay Asher (libro e serie tv su Netflix)

Hannah Baker, una studentessa del liceo, si è tolta la vita. In seguito alla sua morte, alcuni compagni, da lei selezionati prima del suicidio, ricevono delle audiocassette che contengono la lunga spiegazione del suo gesto. Chi le riceve, diviene consapevole di aver spinto la ragazza al suicidio, e, per farsi un'idea del suo ruolo e quello degli altri, è costretto ad ascoltare. Ciascuno di loro, dopo aver terminato l'ascolto, dovrà spedire il pacco al destinatario successivo e sarà costretto a vivere quanto ha vissuto lei. Molte di queste audiocassette sono riguardanti atti di cyberbullismo nei confronti di Hannah. Un giorno la scatola arriva al protagonista della vicenda: Clay Jensen. Innamorato di Hannah, rimane scandalizzato dalla notizia. Ascolta tutte le cassette e scopre che anche le persone più innocenti, o almeno quelle che credeva che lo fossero, hanno avuto un ruolo nel denigrarla e deriderla. Vive questo ascolto angosciato e traumatizzato, ma riesce comunque ad arrivare alla tredicesima cassetta, quella destinata a lui... Scoprirà se anche lui è stato complice oppure no?

Online: commessioni pericolose (serie tv)

Avvincente serie sul fenomeno del cybercrime, si focalizza sui problemi del web come stalking, pedopornografia, cyberbullismo e alle truffe online. Ogni anno circa 400 milioni di persone sono vittime di crimini informatici, suicidi e autolesionismi. Un esempio è quello di **Carolina Picchio**. Ubriaca ad una festa quando tutti erano poco sobri, subì delle molestie e venne ripresa e fotografata finendo sui social. Qualche giorno dopo venne a conoscenza dell'accaduto e, non reggendo l'imbarazzo, decise di suicidarsi lanciandosi dalla finestra del suo appartamento. Le conseguenze di certi atti sono tangibili. Evitarle tocca a tutti noi!

Elena, Adele e Martina



LO SPORT, UN MEZZO POTENTE PER DIFFONDERE LEGALITÀ

Quando lo sport vince contro il cyberbullismo. Ecco i motivi per cui passare meno time online e fare sport all'aria aperta: praticare attività fisica aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche e l'artrosi, per ridurre il livello di glicemia e di glucosio. Si dice che alcuni sport come il nuoto, il ciclismo, l'esercizio aerobico, il golf o persino camminare incentivano spirito di lealtà, i valori della solidarietà, del rispetto delle persone e delle regole. Lo sport aiuta anche a combattere lo stress, controllare le emozioni, serve anche per sfogare le tensioni, l'ansia e la stanchezza. Invece avere un tipo di vita sedentario soprattutto davanti uno schermo per troppo tempo rovina gli occhi e provoca dolori alla schiena, al collo, mal di testa e la fotofobia, sovrappeso o obesità. Può anche abbassare il livello di autostima a causa del cyberbullismo, che prende di mira soprattutto soggetti deboli e insicuri. Lo sport è senza dubbio da preferire alla vita sedentaria.

Angela

UNA VIGNETTA PER RIFLETTERE

Laura e Wissal

