

# L'Alberto

ANNO VI - N. 1

Novembre-Dicembre 2023

## L'EDITORIALE

# Rompere i tabù: parliamone



Siamo ormai proiettati verso le festività del 25 dicembre, ma non riusciamo ancora a cancellare dalla mente il ricordo dei tragici fatti di cronaca che hanno preceduto e seguito un altro 25, quello di novembre, giornata dedicata all'eliminazione della violenza sulle donne.

Era inevitabile, quindi, che la prima riunione di redazione fosse segnata dai nostri volti sgomenti, dalle domande angosciose di senso, che purtroppo faticano a trovare risposte. Noi, parlandone insieme, abbiamo provato a cercarne qualcuna. Quando ho chiesto ai ragazzi della nuova redazione che cosa si aspettassero dal nostro giornale, è arrivata la loro risposta: "Vogliamo rompere i tabù, parlare di argomenti scomodi".

In quel momento anch'io mi sono sentito un po' più scomodo seduto dietro la cattedra; allora mi sono alzato, come spesso faccio in classe, rompendo il primo tabù - quella barriera (generazionale, di ruoli) che spesso ci divide dai ragazzi - e mi sono impegnato con i ragazzi a dare libero spazio alle loro parole.

Ed ecco quindi il primo numero di questo sesto anno di vita de "L'Alberto. Giornale degli studenti". Un anno scomodo, che però ci costringe a cambiare posizione, a uscire dalla nostra zona di confort, a rompere i tabù.

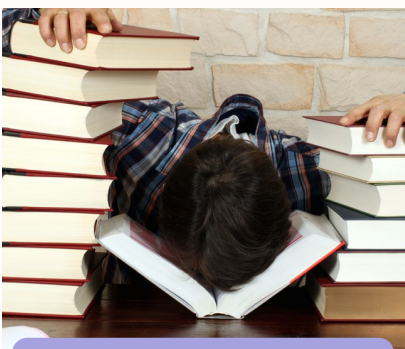
Delle vicende dei due ultimi femminicidi avvenuti (quello della giovanissima Giulia Cecchettin e quello della sessantacinquenne di Andria, Vincenza Angrisano) mi hanno colpito le parole pronunciate da due donne: la sorella di Giulia e la sindaca di Andria. Elena Cecchettin ha invitato a non osservare un minuto di silenzio, ma ha incitato tutti a reagire: «Non fate un minuto di silenzio, ora serve una sorta di rivoluzione culturale»; Giovanna Bruno, prima cittadina di Andria, ha scritto: «Cara Enza, ora che lui ti ha zittito per sempre, tocca a noi parlare».

Infrangere il tabù del silenzio. Perché il lutto, il rispetto del dolore, il silenzio di raccoglimento e di riflessione sono cose doverose. Poi però bisogna gridare, fare rumore.

Così, il 21 novembre scorso, alle 11 di mattina, quando il Ministro dell'Istruzione ha chiesto di osservare in tutte le scuole un minuto di silenzio per la morte di Giulia, io ero in sala docenti. Ho sentito i corridoi, le aule della nostra scuola ammutolirsi di colpo, in segno di un doloroso, profondo rispetto. Poi è partito un applauso, che ha interrotto quel silenzio. Ho sentito una piccola stretta al cuore. Ho preso il mio zaino e mi sono schiarito la voce, per prepararmi ad andare in classe. A parlare con i ragazzi.

Buona lettura, cari amici di Alberto, e buone serene festività.

Marcello Colaninno



pag. 4 Scuola: che stress



pag. 9 Patriarcato



pag. 11 Come ti informi?

# Spezziamo lo stigma della malattia mentale



Come possiamo nel 2023 continuare a chiudere gli occhi su una problematica così evidente, come quella del disagio psicologico e della malattia mentale? Come possiamo accettare che migliaia di ragazzi e adulti siano costretti a reprimere le proprie emozioni? Quali sono le reali problematiche per cui la salute mentale viene ritenuta motivo di imbarazzo, quasi una cosa indicibile?

Dopo la pandemia di Covid-19, i casi di persone con problemi di salute mentale sono aumentati: ad oggi i dati registrano che almeno una persona su otto soffre di problemi di salute mentale, il 25% in più rispetto agli anni precedenti la pandemia. Oltre a questi dati, ci sono anche i casi di quelle persone con problemi di salute mentale che fanno fatica ad esternare il loro disagio e a riconoscerlo.

Ma quali sono le principali cause per cui si tende a ignorare questo grande problema?

In primo luogo c'è l'idea radicale secondo cui chi va dallo psicologo è 'pazzo', e di qui deriva il rifiuto di ammettere di avere un problema mentale, per paura di essere etichettato come una persona diversa. Inoltre, chi ne soffre è spaventato, dal momento che dovrà come primo passo ammettere di aver bisogno di aiuto e questa cosa nella maggior parte dei casi fa sentire vulnerabile e fa scattare il pensiero "cosa c'è di sbagliato in me?".

In secondo luogo, c'è la poca informazione: quanti di noi sono in grado di percepire i campanelli di allarme di un disturbo mentale?

Ecco allora alcuni dei sintomi più lampanti di un possibile disturbo:

- Cambiamenti di abitudini quotidiane
- Sbalzi d'umore
- Perdita di interesse verso la socialità
- Malessere fisico inspiegabile
- La sensazione di non avere la propria vita sotto controllo.

Ma tutto questo non basta per tacitare la nostra coscienza: non possiamo chiudere gli occhi e far sì che tutte queste persone continuino a crogiolarsi nel dolore. Bisogna invece iniziare a parlarne in giro con gli amici, in famiglia, ma soprattutto nelle scuole, il posto dove noi ragazzi formiamo i nostri caratteri e le nostre idee. La salute mentale è importante quanto quella fisica: prendiamoci cura di noi stessi, aiutiamoci e amiamoci, perché la vita va preservata e vissuta intensamente.

Innamoriamoci di noi stessi e prendiamoci cura delle nostre emozioni, perché siamo la cosa più preziosa che abbiamo.

Ricordo infine che, qualsiasi campanello di allarme riscontriamo in un amico o familiare, dobbiamo subito segnalarlo e intervenire. Altrettanto dovremmo fare con noi stessi: affrontiamo i nostri problemi, e abbiamo il coraggio di chiedere aiuto. L'anno scorso, la nostra scuola ha messo a disposizione uno sportello psicologico, e speriamo che l'iniziativa possa ripetersi, per dare supporto ai ragazzi e indirizzarli verso la cura di uno specialista. "Sii forte e abbi coraggio".

*Martina Di Meo*

# Dai tempi dei latini ad oggi... ...c'è bisogno di *humanitas*



Negli ultimi tempi, grazie allo studio della letteratura latina, mi sono imbattuto in un concetto che mi ha molto colpito: l'ideale dell'*humanitas*, la solidarietà che lega gli esseri umani tra loro e che si esprime nella tolleranza, nella benevolenza e nel rispetto reciproco.

Basandoci su questo concetto, possiamo capire l'importanza che riveste al giorno d'oggi il sapersi relazionare con gli altri, in particolar modo con i nostri compagni di classe. Per molti può sembrare una formalità, per altri invece non risulta sempre facile stabilire rapporti con i propri compagni di classe.

Questa difficoltà può portare a diverse mancanze e problemi, come ad esempio sentirsi inadeguati all'interno della classe, rimanere isolati nei momenti di socialità o non poter essere aiutati nel caso di carenze e insufficienze scolastiche.

Casi di ragazzi vittime di bullismo, derisione, schernimento, sono comunissimi sul web. Recentemente, circa due mesi fa, è emerso a Cesena il caso di una ragazza di colore che, non avendo voluto far copiare i compiti alle sue compagne di classe, è stata picchiata, presa a calci, per strada, davanti all'indifferenza delle macchine passanti. Solo quando sono arrivati altri ragazzi l'atto si è interrotto, dimostrandoci quanto le persone adulte al giorno d'oggi rimangano indifferenti alle situazioni di noi giovani.

L'indifferenza rappresenta forse l'arma più potente del bullismo, poiché fare finta di niente e non intervenire permette al bullo di continuare indisturbato la sua azione. Basterebbe poco, un "fermati, stai sbagliando", per cercare di educare al rispetto e alla tolleranza reciproca, di cui come detto la civiltà romana aveva dato già in passato dimostrazione.

Tuttavia, nella società di oggi possiamo anche trovare esempi di ragazzi che, grazie alle amicizie strette in classe, hanno migliorato il proprio rendimento scolastico, aumentato la loro autostima e la fiducia nelle loro capacità, e soprattutto nel caso di persone timide o di indole solitaria, le loro relazioni con gli altri.

Un bellissimo esempio di amicizia, lotta per l'inclusione contro il bullismo è dato dal film "Wonder", che racconta di un ragazzo nato con una grave deformazione facciale che, dopo anni di studio con la madre, incomincia per la prima volta il suo percorso scolastico.

A scuola fa amicizia con Jack che però, per compiacere i bulli di Wonder, tradisce la loro amicizia.

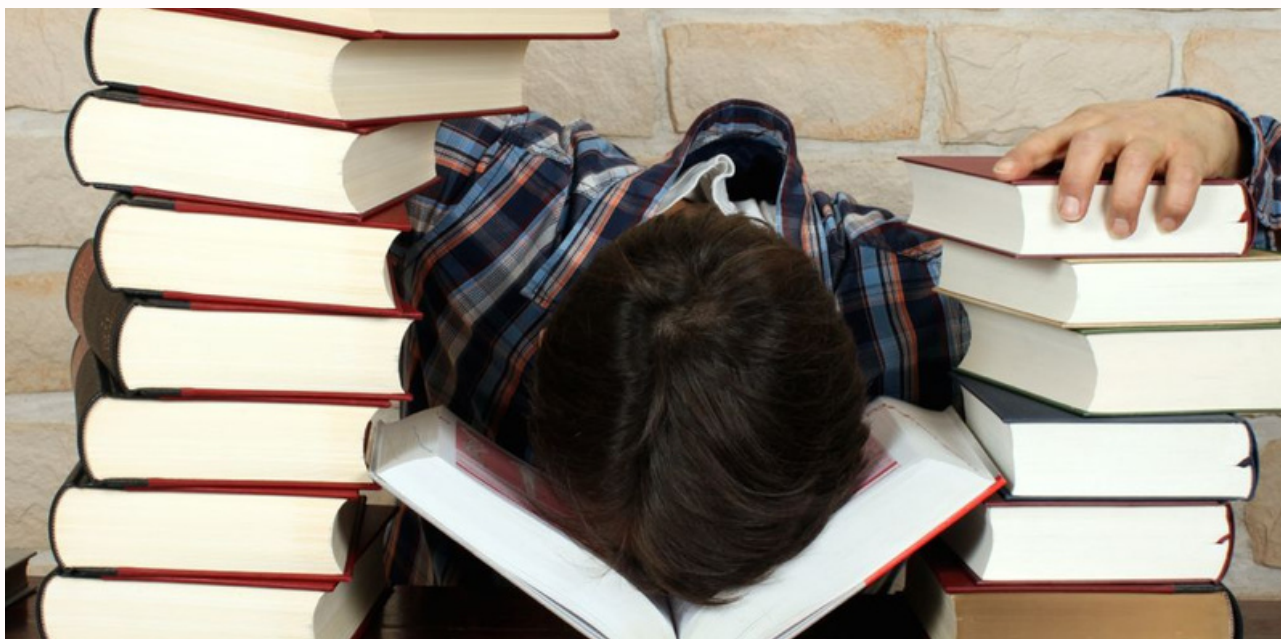
Solo Summer, sfidando i pregiudizi di tutti, si avvicina a Wonder e lo fa riappacificare con Jack e insieme a lui, farà capire agli altri gli errori commessi.



Questa storia fornisce molti insegnamenti: ad esempio che non bisogna giudicare una persona dal suo aspetto fisico, ma si deve andare oltre le apparenze; ma soprattutto ci fa capire come il potere dell'amicizia permette di superare qualunque tipo di difficoltà. Anche grazie a piccoli esempi come questi, possiamo quindi comprendere l'importanza che le nostre parole e il nostro aiuto possono svolgere nelle vite degli altri.

Alessandro Panico

# Scuola... quanto mi stressi!



Nei vari indirizzi in cui si divide il nostro liceo Einstein c'è sicuramente un elemento che accomuna tutti gli studenti in questo periodo che precede le festività natalizie: un concentrarsi delle verifiche orali e scritte ed il conseguente aumento del famigerato stress.

Ma cosa si intende con questa parola? Molti studenti usano il termine per riferirsi alla tensione causata dal sovrapporsi delle interrogazioni che spesso pare non lascino alcuna possibilità di distrazione: un gran numero di adolescenti lamenta un carico troppo elevato di compiti che impedisce di focalizzarsi su altre attività o di godere appieno del proprio tempo libero. A tutti sarà capitato almeno una volta di stare insieme a degli amici e di pensare invece ai tanti impegni scolastici, sentendosi anche in colpa per non stare dedicando quel tempo allo studio.

Quindi lo stress è da intendersi per forza in senso pienamente negativo?

La risposta è un netto no: lo stress è la reazione psicologica e fisiologica del nostro organismo a situazioni ritenute eccessive, ma ciò può anche produrre un effetto stimolante che porta a dare il meglio di sé. Per quanto paradossale, c'è chi è pronto ad affermare di lavorare meglio se sotto pressione, ottenendo ottimi risultati.

Un altro aspetto interessante emerge dalla solita domanda: qual è la fonte di tale stress "scolastico"?

La risposta più immediata è da cercarsi nella presenza dei temutissimi voti, non percepiti come semplici numeri per valutare il livello di conoscenze nelle diverse discipline, ma come strumento attraverso il quale si definisce l'intera persona dello studente: tutto questo sviluppa una sensazione di ansia e inadeguatezza dovuta alla paura di essere visto da compagni e soprattutto professori solo in relazione ad esso.

Ma non è detto che la fonte di stress sia per forza interna all'ambiente scolastico: anche le famiglie ricoprono un ruolo importante nella percezione che si ha di sé stessi.

Naturalmente è giusto che i genitori si aspettino il meglio dai figli, e che desiderino per loro il meglio; ma non di rado questa preoccupazione è manifestata in modo sbagliato, e invece di notare i loro sforzi, molti padri e madri tendono a far demoralizzare i figli, con frasi del tipo "potevi fare di meglio", "non ti sei impegnato abbastanza", "devi studiare di più".

Non si può nascondere però che la società odierna stia diventando sempre più competitiva e in qualsiasi ambito (scuola, lavoro, perfino vita privata) c'è sempre una montagna da scalare per raggiungere risultati gratificanti talvolta senza il minimo riconoscimento. E gli adolescenti ne sono pienamente consapevoli.

Viene allora spontaneo chiedersi: tutto questo stress è dovuto alla paura di deludere qualcuno o di deludere noi stessi? Sono veramente gli altri a porci in una posizione di inferiorità o siamo noi a non ritenerci abbastanza capaci, a sentirci inadeguati rispetto agli standard della società?

Sicuramente aiuterebbe molto una maggiore consapevolezza di sé, di come la scuola non definisca chi siamo, che un brutto voto si potrà sempre recuperare e che tutto questo stress è passeggero, pronto a dissiparsi nel nulla.

E tu, come vivi il tuo rapporto con la scuola?

*Elisa Caggiano*



## Il sistema finlandese: una possibile soluzione?

Cosa determinano tutti questi fattori in un adolescente? I sondaggi e le interviste effettuate su diversi studenti dicono che molti di loro sono colpiti più frequentemente da mal di testa, nervosismo, insonnia, disagio relazionale, problemi psicosomatici, ansia; c'è anche chi sviluppa la paura di parlare in pubblico e disagio relazionale, c'è chi ha preso più volte in considerazione l'idea di lasciare la scuola, è colpito dalla depressione, o chi in casi estremi ha pensato addirittura al suicidio. I suicidi sono più frequenti nella fascia di età dai 15 ai 29 anni: dal 2010 al 2020 se ne sono registrati circa 100.

Occorre quindi elaborare insieme delle soluzioni, per ridurre almeno in parte questo stress scolastico. Per esempio si potrebbero concordare con i docenti interrogazioni programmate, in modo tale che i ragazzi possano avere abbastanza tempo per studiare e prepararsi. Si potrebbe discutere con i docenti della quantità di compiti assegnati per casa, coordinare meglio le loro attività per evitare che decidano di svolgere più verifiche nello stesso giorno. Insomma: imparare a esporre il problema per cercare insieme soluzioni.

Da parte nostra, noi alunni dovremmo migliorare l'organizzazione tra attività extra-scolastiche e studio per evitare di ritrovarci a dover studiare a tarda sera, soprattutto elaborando un metodo di studio efficace. Mantenere in ordine il luogo in cui si studia secondo alcuni studi è molto utile, innanzitutto, nel favorire l'ordine mentale e, quindi, aiuta anche nel memorizzare più facilmente un determinato argomento.

In futuro si potrebbe pensare di adottare un nuovo sistema scolastico come quello presente in Finlandia. Infatti, delle ricerche affermano che tale sistema sia il migliore, specialmente perché i suoi alunni non sembrano essere "vittime" dello stress scolastico. Ciò è dovuto anche al fatto che non sono utilizzati i voti come mezzo di valutazione, ma dei giudizi e processi di autovalutazione per favorire la capacità di pensare autonomamente, e non ci sono esami. La scuola è unica e comincia dai 7 anni per finire ai 13 anni, non come avviene in Italia che un ragazzo cambia diverse scuole di ordine e grado (elementari, medie e superiori). Sono presenti pause di 15 minuti tra un'ora e l'altra, perché - secondo questo modello - i ragazzi sono in grado di apprendere più facilmente; e siccome si esce da scuola alle ore 17, non sono assegnati compiti per casa, in modo da permettere agli alunni di passare più tempo in famiglia e con gli amici.

Molte lezioni sono svolte all'aria aperta, dunque da questo sistema scolastico è stato possibile ottenere alunni non stressati e senza problemi d'ansia, con punteggi superiori alla media in lettura (per assenza del timore di parlare in pubblico) e il timore di non farcela è più basso rispetto agli altri Paesi. E in Italia alcuni paesi stanno decidendo di provare questo progetto, com'è già accaduto a Chieri, in provincia di Torino, dov'è presente la scuola elementare Daisy. Da poco si è deciso di sperimentarlo su tre classi anche qui a Cerignola in una scuola secondaria di primo grado. E a voi piacerebbe se venisse messo in pratica anche nella nostra scuola? Pensate che potrebbe 'rivoluzionare' il nostro sistema scolastico e portare maggior benessere tra gli alunni?

*Maria Pia Masticci*



# Relazioni tossiche: come difendersi?



Una relazione tossica è un legame interpersonale nocivo, caratterizzato da comportamenti dannosi, emotivamente distruttivi o controllanti da parte di uno o entrambi i partner. Questi comportamenti possono includere manipolazione, gelosia eccessiva, mancanza di rispetto, dominio emotivo, dipendenza o abuso di potere.

**Le relazioni tossiche possono minare la fiducia, compromettere l'autostima e influire negativamente sulla salute mentale e emotiva dei partner.**

**Riconoscere una relazione tossica può essere complesso, ma alcuni segnali comuni includono:**

- 1. Controllo eccessivo:** uno dei partner controlla le azioni, le relazioni sociali o le decisioni dell'altro.
- 2. Mancanza di rispetto:** abusi, mancanza di rispetto delle opinioni o dei confini personali.
- 3. Dipendenza emotiva:** uno dei due partner dipende eccessivamente dall'altro, per la felicità o il benessere.
- 4. Manipolazione:** un partner usa tattiche manipolative per ottenere ciò che vuole, o per controllare l'altro.
- 5. Costante conflitto:** la relazione è caratterizzata da litigi frequenti o da un clima emotivo instabile.

Riconoscere questi segnali può essere il primo passo per affrontare una relazione tossica. Le relazioni tossiche possono avere una serie di effetti negativi sui partner coinvolti. Tra questi, abbiamo:

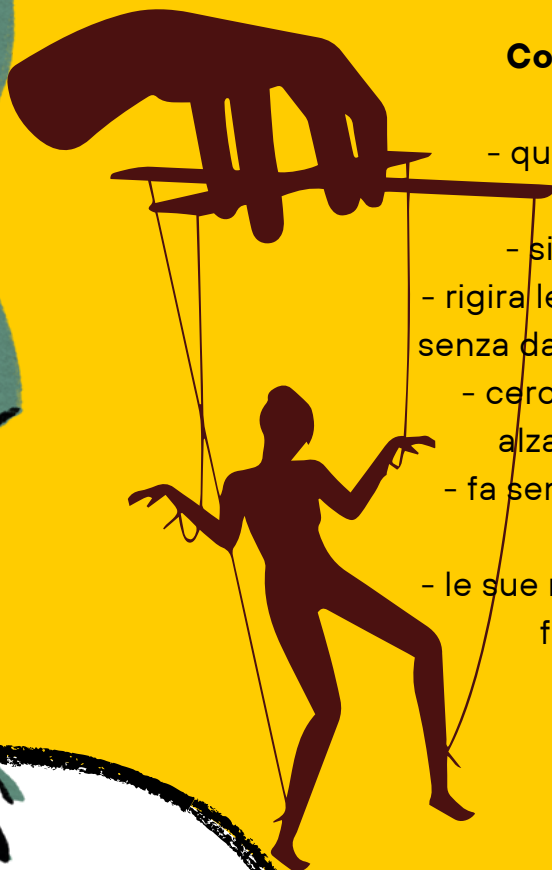
- 1. Impatto emotivo:** Bassa autostima, ansia, depressione, senso di colpa o confusione emotiva.
- 2. Danno alla salute mentale:** Problemi di salute mentale come stress e disturbi d'ansia o depressivi.
- 3. Isolamento sociale:** La relazione tossica può portare a un distacco dalle relazioni familiari e amicali.
- 4. Perdita di fiducia:** Può minare la fiducia nelle proprie capacità decisionali e relazionali.
- 5. Effetti fisici:** Alcuni possono sperimentare stress fisico, insonnia o disturbi legati allo stress.

Riconoscere questi effetti è importante per proteggere il proprio benessere e cercare il supporto necessario per uscire da una relazione sbagliata. Questo percorso può coinvolgere diverse azioni:

- 1. Consapevolezza:** Riconoscere i segnali di una relazione tossica è il primo passo per affrontarla o evitarla.
- 2. Stabilire confini sani:** Definire e rispettare i propri confini personali è cruciale.
- 3. Comunicazione:** Aprirsi su sentimenti e preoccupazioni può aiutare a risolvere conflitti o prevenire problemi futuri.
- 4. Cercare supporto:** Parlarne con amici, familiari o professionisti può fornire un supporto fondamentale.
- 5. Autoconsapevolezza:** Lavorare sulla propria autostima e conoscere il proprio valore può aiutare a evitare relazioni tossiche.

Inoltre, essere selettivi nei confronti delle relazioni e osservare attentamente i comportamenti del partner sono sicuramente precauzioni che possono aiutare a prevenire l'ingresso in una relazione tossica.

# Manipolatori affettivi: come riconoscerli?



## Come riconoscerlo:

- quando ti colpevolizza
  - si vittimizza
  - si deresponsabilizza
- rigira le cose a suo piacimento senza dare nessuna spiegazione
- cerca di metterti a tacere alzando il tono di voce
- fa sembrare sempre che sia colpa tua
- le sue ragioni sono sempre più fondate delle tue

"IO SONO L'UNICA  
PERSONA CHE TI  
COMPRENDE DAVVERO"

"GLI ALTRI NON  
VOGLIONO  
IL TUO BENE, COME LO  
VOGLIO IO"

## Come affrontarlo:

Fingere fino all'ultimo e infine coglierlo di sorpresa e porlo di fronte a quello che è veramente, mettendolo in ridicolo, "a nudo", smascherandolo per la sua vera natura, facendo

**"BUON VISO A CATTIVO  
GIOCO"**

*Fabiola Russo*



# La donna è veramente il “sesso inutile”?

Tante sono le donne che hanno provato a lottare contro la piaga del patriarcato: una fra queste è sicuramente Oriana Fallaci, sulla quale ci soffermeremo in questo articolo.

Reporter di guerra, giornalista, scrittrice, ma soprattutto fervente femminista, la Fallaci nel libro “Il Sesso Inutile” non solo vuole presentare il ruolo della donna in una società creata dagli uomini e per gli uomini, bensì rivela anche come questa società e questo retaggio culturale che l'accompagna abbiano danneggiato la dignità delle donne che, nonostante lo sviluppo della civiltà, continuano a sentirsi a volte inferiori all'uomo.

Nel 1961 una trentaduenne Oriana Fallaci pubblica questo libro-inchiesta che racconta del viaggio che la giornalista effettua per documentare la condizione, gli usi e i costumi delle donne dell'Oriente; un lavoro che le era stato proposto ma che non le era sembrato essere particolarmente interessante.

Tuttavia, la Fallaci accettò di intraprendere questo viaggio solo dopo essere stata convinta, come spiega l'autrice nella prefazione, dalle parole infelici di una sua amica:

**“Mi lamento proprio di quello che ho. Ti senti più felice all'idea di poter fare ciò che fanno gli uomini e divenire magari Presidente della Repubblica? Dio, quanto vorrei essere nata in uno di quei Paesi dove le donne non contano nulla. Tanto, il nostro, è un sesso inutile.”**



**Oriana Fallaci, *Il sesso inutile***

La scrittrice parlerà della sottomissione delle donne in Medio Oriente, costrette a divenire spose fin da bambine, e legate dalle restrizioni che la loro cultura patriarcale impone sul loro corpo come il burqa per le giovani musulmane e le fasciature intorno a piedi e al petto sulle donne dell'estremo Oriente, norme che, se non fossero state rispettate, avrebbero causato la morte di queste donne. La società di oggi sembra ancora fortemente attaccata ad un tipo di cultura patriarcale, che tende ad oscurare la figura femminile reputandola inferiore.

Recentemente abbiamo approfondito l'argomento della violenza a scuola, analizzando come nel pensiero comune la donna venga spesso relegata ad un mestiere che non preveda un ruolo da leader.

Questo tipo di coscienza condivisa l'abbiamo definita il risultato di una violenza alla quale siamo stati esposti fin da bambini: ad esempio, attraverso giocattoli che insegnano ai bambini che tipo di ruolo potranno ricoprire nella società.

I maschietti giocano con i soldatini e coi pirati, mentre le femminucce si prendono cura di un bambolotto o immaginano di cucinare qualcosa nella loro cucina giocattolo. Questo porterà le bambine a convincersi che una volta diventate adulte la mansione principale di ognuna di loro sarà quella di accudire i figli o diventare delle brave casalinghe.

Inoltre, questi insegnamenti impartiti dalla società potrebbero spiegare perché, nell'immaginario comune, le donne non possano ricoprire ruoli come l'imprenditore o la dottoressa ma solo ruoli subalterni, come la segretaria o l'infermiera.

Questa cultura non potrebbe portare ad una anestizzazione delle coscienze, facendoci abituare alle violenze subite dalle donne?

Concludiamo lasciando ai nostri lettori questi spunti su cui poter riflettere, tenendo in considerazione gli ultimi fatti di cronaca che hanno tempestato i telegiornali e i social nell'ultimo periodo, e invitando ad approfondire questi argomenti leggendo “Il Sesso Inutile” di Oriana Fallaci.

Francesco Lopriore - Cinzia Datteo



# La cultura patriarcale è solo una questione da maschi?

I recenti casi di femminicidio hanno riportato in primo piano il dibattito sulla cultura patriarcale, caratterizzata dall'idea che, al centro del nucleo familiare e della società a cui esso appartiene, l'uomo debba essere al comando. Ritroviamo un esempio della presenza di questo retaggio in tempi ormai lontani nel *mos maiorum* latino ("il costume degli antenati"), in cui l'uomo "pio", insieme ad altri comportamenti, doveva rispettare la gerarchia familiare di tipo patriarcale che vedeva al vertice il *pater familias* ("padre di famiglia"). Tornando invece al presente, navigando sui social sarà impossibile non imbattersi in coloro che colpevolizzano l'intero genere maschile, come se non ci fosse differenza tra un amorevole padre di famiglia e un omicida qualsiasi. A questo proposito ci chiediamo se la cultura patriarcale sia causata solamente dagli uomini o anche dalle donne che la assumono su di sé, e se siano veramente solo le donne ad esserne vittima.

A darci una sua interpretazione personale è il cantante romano Nayt, pseudonimo di William Mezzanotte, che nel brano "Solo domande" esprime la sua sofferenza, da sempre repressa, provocata dal tentativo di evitare i giudizi provenienti da coloro che sono culturalmente schiavi del patriarcato. Il più famoso esempio di questi è il comunissimo: «sei una femminuccia». Citiamo ora parte del brano interessato:



**«...Che cosa affronta una donna quando è vittima di violenza?**

**In un uomo che l'ama cosa succede? Cosa sente?**

**Che terapia si applica ad un dolore così grande?**

**Come si può sostenere questo genere di domande?**

**Il patriarcato è tiranno di tutti o solo delle donne?**

**Io me ne sento più vittima che altro, ma con chi ne parlo**

**Fuori dicono di essere furbo, di essere forte**

**Se esterni quello che provi, sei debole oppure un pazzo**

**Non è che se sto con qualcuno, la possiedo, è mia**

**Ma l'idea di un tradimento mi fa a pezzi l'autostima...»**

**Nayt**

Dunque credo che queste parole siano facilmente condivisibili, anche se altrettanto semplice può essere comprendere la rabbia provata dalle donne vittime di ingiustizie, perché queste ingiustizie sono assolutamente ingiustificabili. Mi sembra, infine, chiara l'inutilità di accusarsi a vicenda, mentre potrebbe essere molto più costruttivo lavorare sulla cultura e sull'educazione di ognuno di noi così da evitare tali ingiustizie, poiché queste, in realtà, sono causate da mancanza di istruzione e dalla diffusione di ideali che, da molo tempo, dovrebbero essere superati in quanto retrogradi e appartenenti a società antiche o non avanzate.

*Luca Belviso*

Ci troviamo in un'epoca in cui l'intelligenza artificiale sta diventando sempre più importante ed influenza ogni aspetto della nostra vita: il nostro modo di lavorare, pensare e addirittura studiare. Insomma, l'intelligenza artificiale sta allargando gli orizzonti dell'essere umano. Ma esattamente cos'è l'intelligenza artificiale (anche detta IA)? Continuate a leggere e saprete (quasi) tutto...



L'intelligenza artificiale è la tecnologia di base che consente una vera e propria Umanizzazione del software attraverso la creazione e l'applicazione di algoritmi integrati in un ambiente di calcolo dinamico. Ma ci sono tutt'ora ricerche che consistono nel far provare all'IA vere e proprie emozioni umane. L'intelligenza artificiale non è solamente un software con cui puoi parlare...

## I.A. ISTRUZIONI PER L'USO...

Ci sarebbe da dire molto sulla storia dell'Intelligenza Artificiale, ma ho racchiuso in piccole pillole le fasi fondamentali (nel caso vogliate leggere l'intera storia vi allego il link: <https://rb.gy/eawcwX>)

1. Inizialmente si è dovuto concettualizzare l'idea di Intelligenza Artificiale. Ci troviamo nel 1950, quando il matematico Alan Turing pubblicò un articolo: "Computing machinery and intelligence", nel quale scrisse tutte le qualità che una macchina doveva avere per essere considerata intelligente: 1) elaborare il linguaggio naturale, 2) rappresentare la conoscenza, 3) ragionare in maniera autonoma, 4) apprendere in automatico.

2. Nel '56 l'IA è diventata una materia definita grazie ad una conferenza a Dartmouth organizzata da McCarthy, Minsky, Newell e Simon.

3. Però nei decenni successivi, la ricerca iniziò ad avere meno finanziamenti e l'interesse pubblico calò a causa delle aspettative non mantenute.

4. Attualmente, l'IA si trova ovunque: dai suggerimenti degli algoritmi alle auto con guida autonoma. Il futuro dell'IA coinvolge inoltre questioni etiche, normative e filosofiche.

Dopo aver visto in breve la storia dell'IA, vediamo quali sono i benefici e i difetti, limitandoci al loro utilizzo scolastico.

Carlo Carlucci



### PRO



1) L'IA (o quello che usano gli studenti ChatGPT) può essere utile per fare ricerche approfondite (si consiglia poi di verificare le informazioni, perché capita che ChatGPT dia informazioni errate), aiuta i dislessici. Inoltre, l'IA attraverso l'analisi dei dati può indicare diversi consigli individuali o materiali didattici personalizzati.

2) Aiuta a riscrivere o parafrasare testi. Riformula frasi e paragrafi, offrendo alternative che mantengono il significato originale, ma con una struttura grammaticale o uno stile diverso. Questo strumento è utile anche per chi desidera riscrivere o riformulare testi senza cambiarne il significato fondamentale.

3) Può essere impiegato per migliorare la chiarezza, la fluidità o per evitare il plagio quando si ricorre a fonti già esistenti. Tuttavia, è sempre importante rivedere attentamente i risultati di uno strumento di questo tipo per garantire che il significato sia preservato e che non siano state introdotte ambiguità o errori.



### CONTRO



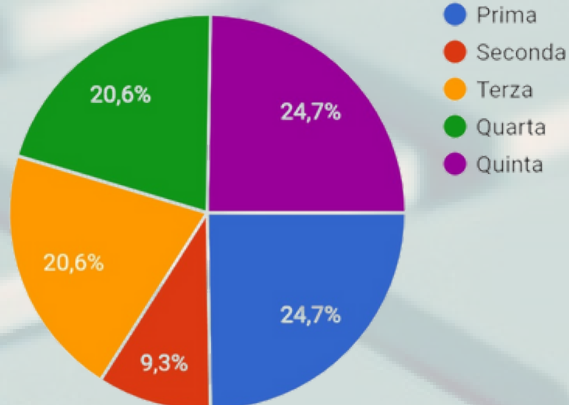
1) Affidabilità dei dati. L'IA dipende dai dati di addestramento per funzionare correttamente. Se i dati utilizzati per addestrare i modelli sono sbagliati o parziali, l'IA può produrre risultati inaccurati o discriminatori.

2) Mancanza di personalizzazione. Nonostante l'IA possa adattarsi in qualche modo alle esigenze degli studenti, potrebbe mancare la capacità di comprendere appieno le sfumature individuali e le esigenze personali di apprendimento di ciascuno.

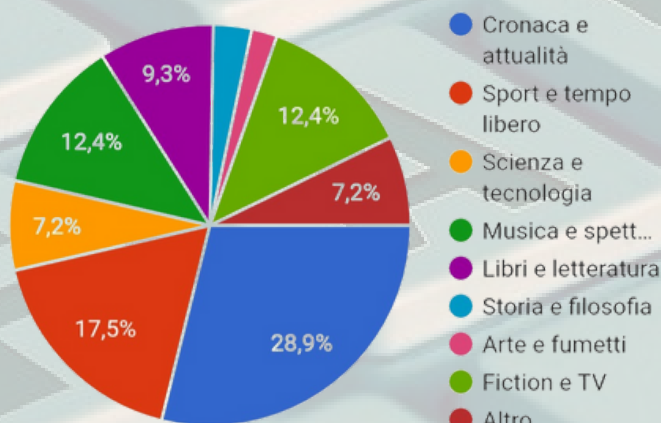
3) Perdita dell'interazione umana. L'IA può ridurre l'interazione studente-insegnante, che è essenziale per lo sviluppo sociale e emotivo degli studenti. L'eccessivo ricorso all'IA potrebbe diminuire la connessione umana nell'ambiente educativo.

4) Rischio di dipendenza tecnologica. Gli studenti potrebbero diventare dipendenti dall'IA per risolvere problemi anziché sviluppare abilità di pensiero critico e risoluzione dei problemi autonomi.

# E tu come ti nformi?

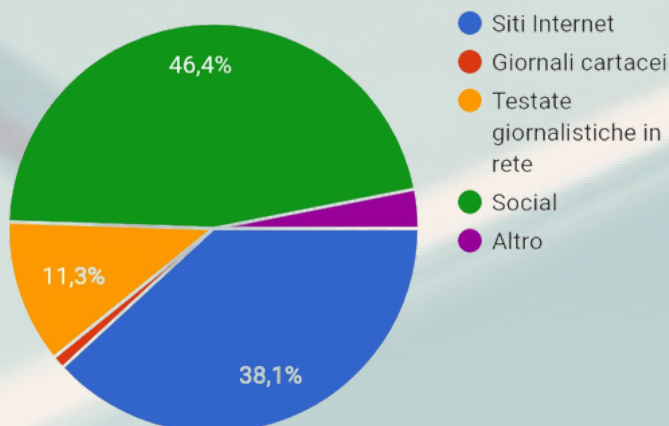


Nella vita di tutti i giorni veniamo tempestati da numerose notizie dai toni drammatici, che ci fanno riflettere o di intrattenimento. Questo aspetto non è del tutto differente rispetto a quello del secolo precedente; eppure qualcosa è decisamente mutato. Infatti, l'avvento di Internet e dei social media ha rivoluzionato il sistema di trasmissione delle informazioni, rendendo la diffusione di queste ultime immediata ed efficiente. Tutto ciò, però, ha portato a dei risultati contrastanti: nonostante si abbia la possibilità di visionare le ultime novità a portata di "click", si è verificato un progressivo allontanamento, soprattutto da parte dei giovani, dal secolare veicolo di comunicazione, ossia il giornale cartaceo.



Questa tendenza è confermata con evidenza dall'analisi delle percentuali ottenute da un sondaggio che la redazione del giornale ha proposto a tutti gli studenti del nostro istituto.

Dai dati emerge che la maggior parte degli studenti e delle studentesse trova abbastanza intriganti notizie riguardanti fatti di cronaca, lo sport, la musica e le fiction televisive e predilige i social (come Instagram, TikTok, X e YouTube) e i siti Internet (ad esempio Tgcom24, la Repubblica, Treccani, la Gazzetta dello Sport, Focus) come fonti dalle quali attingere notizie.



Ciò che preoccupa non è il modo di informarsi in sé, quanto piuttosto l'aumento delle "fake news" in circolazione proprio sulle diverse piattaforme digitali.

Ma niente paura: in un documento stilato dal Parlamento Europeo nel 2017, intitolato "Come riconoscere le notizie false", vengono elencati i vari step per verificare l'attendibilità degli articoli in rete, prestando molta attenzione al contenuto, all'organo di stampa e all'autore.

Chi volesse maggiori informazioni può consultare il link @EUvsDisinfo.

# Diamo un calcio... agli stereotipi!



## **"Ma tu sei una femmina: non dovrebbe piacerti ballare? Il calcio è un gioco da maschi!"**

E' la frase che mi disse un animatore dell'oratorio mentre guardavo la solita partita di calcio dei ragazzi più grandi, alla quale a volte partecipavo anche io insieme a mio fratello, che si faceva a fine giornata di Grest. Avevo otto anni e probabilmente in quel momento capii veramente cosa significava essere una bambina e amare il calcio in questa società.

Essere una ragazza che gioca a calcio significa trovarsi a dover lottare contro tutti coloro che vivono secondo un'idea di mondo fatto di stereotipi, cioè delle rigide rappresentazioni della realtà conseguenti al fatto che la mente umana non è in grado di comprendere ed accettare la varietà di sfumature che ci sono realmente nel mondo.

Ma perché esistono gli stereotipi? Come afferma il sociologo Alberto Pellegrino: "gli stereotipi svolgono una funzione difensiva", poiché gli esseri umani in quanto tali hanno paura del cambiamento, perciò questi servono a garantire una conservazione della specie secondo precise regole sociali e imposizioni che sono parte integrante di una determinata cultura.

Fin dalle origini del calcio femminile, questo settore è stato soggetto a una moltitudine di pregiudizi. Analizziamo la storia del calcio femminile. Esso ha cominciato a svilupparsi all'epoca della prima guerra mondiale, quando gli uomini erano al fronte, e le donne sono dovute andare a lavorare nelle loro fabbriche, e nei momenti di pausa andavano a giocare nei campi in cui solitamente giocavano gli uomini. In Inghilterra il 26 dicembre 1920 le Dick Kerr's Ladies affrontarono il St Helen's Ladies F.C. a Liverpool, davanti a oltre 50mila spettatori. Nacquero squadre femminili anche in Scozia e Francia. Ma già nel 1921, anno in cui tornarono gli uomini dal fronte, la Football Association britannica vietò alle donne di giocare sui campi federali.

Negli anni '20 in Italia le donne non potevano giocare a calcio poiché vigeva il regime fascista, secondo il quale le donne avevano come unico compito essere mogli e madri prolifiche, e quindi il calcio - che è uno sport di contatto fisico - era considerato pericoloso per le donne che, praticandolo, mettevano a rischio la loro funzione principale, cioè quella di procreare.

Nel 1930 a Milano viene fondato il Gruppo Femminile Calcistico, che ha avuto però vita breve, a causa delle resistenze sociali poste all'epoca. Dopo la seconda guerra mondiale, a Trieste nel 1946 vengono fondate due squadre femminili (la Triestina e la San Giusto), che organizzano una serie di partite in tournée.



Le calciatrici compiono un lungo percorso tra il 1933 e il 1968 nel quale combattono pregiudizi, nella società, ma anche tra gli amici o in famiglia, dato che il diritto delle donne di scegliere liberamente come sport il calcio era negato o ostacolato.

Nel 1968 la Nazionale femminile gioca la sua prima partita contro la Cecoslovacchia. In quello stesso anno l'attività femminile viene inquadrata nella FIGC con la costituzione del Comitato Calcio Femminile all'interno della LND. Con la nascita dei Campionati Europei UEFA (1984) ed in seguito dei Mondiali FIFA (1991), le massime competizioni internazionali femminili diventano equivalenti a quelle maschili.

Dagli anni '90 si può dire che comincia un periodo buio della storia del calcio femminile, poiché la Nazionale italiana era tra le più all'avanguardia ma non le è stato dato modo di progredire, a differenza delle altre federazioni calcistiche, che hanno continuato a investire per la crescita del settore femminile.

A dar valore al lavoro e ai sacrifici fatti in questi anni è stato il mondiale del 2019, in cui l'Italia arrivò ai quarti di finale, era tra le otto squadre più forti del mondo e l'unica tra queste a non essere ancora professionistica.

Tornate in Italia le calciatrici, i riflettori su di loro non si sono spenti fino ad arrivare al 1° luglio 2022, data storica in cui il calcio femminile diventa professionistico.

Le calciatrici italiane sono diventate un modello d'ispirazione non solo per le loro qualità sportive, ma anche per la battaglia sociale che hanno portato e portano avanti; sono diventate simbolo di emancipazione femminile, e sono un'espressione fondamentale della parità di genere.

Come afferma Milena Bertolini, famosa allenatrice della Nazionale femminile:

**"L'evoluzione del calcio femminile credo faccia bene anche alla società, aiuta sicuramente a un cambiamento culturale della visione della donna".**

Penso che uno degli obiettivi di tutte le calciatrici, me compresa, sia di far capire che lo sport è un linguaggio universale, poiché ad oggi ancora moltissime persone hanno la convinzione radicata nella loro mentalità stereotipata che il calcio sia uno sport per soli maschi. È ingiusto che ancora oggi molte bambine debbano lottare, talvolta contro i loro stessi genitori, per poter inseguire la loro passione per il calcio. Il calcio, come lo sport in generale, è un qualcosa di troppo bello per essere infangato da pregiudizi e stereotipi che appartengono a un modello culturale che deve essere superato.

In quanto atleta credo che lo sport, più di ogni altra cosa, insegni davvero che cosa significa vivere: avere la determinazione per raggiungere gli obiettivi prefissati, il lavoro durissimo e costante, la forza di non mollare, il gioco di squadra, imparare a vincere ma anche e soprattutto imparare a perdere, un qualcosa che noi adolescenti di oggi non riusciamo a fare, poiché spesso siamo accecati dalla paura della sconfitta, quando invece dovremmo imparare che il fallimento è una parte fondamentale della strada verso il nostro tanto ambito successo.

In conclusione, caro lettore, se dovessi darti un consiglio, ti direi di cercare la cura ai momenti in cui ti senti perso nello sport. Il calcio mi ha veramente migliorato la vita e sono sicura di non essere l'unica a poterlo affermare vittoriosamente.

*Anita Lionetti*



# Trionfi virtuosi: esempi di etica e impegno nello sport



Il mondo dello sport negli ultimi anni è spesso offuscato da problemi (calcioscommesse, doping, scandali); per questo è un sollievo celebrare gli atleti che si distinguono per dedizione, impegno e lealtà nello sport.

Un fulgido esempio di tutto ciò sono le straordinarie vittorie sportive di domenica 26 novembre, una giornata davvero importante per la storia dello sport italiano, che è tornato ad occupare il tetto del mondo.

La vittoria dello straordinario Jannik Sinner e della squadra di tennis italiana nella Coppa Davis riporta il prestigioso trofeo al tennis italiano dopo 47 anni; il trionfo di Francesco Bagnaia porta a casa un terzo titolo mondiale con la casa motociclistica italiana, Ducati.

Jannik Sinner è un giovane ventiduenne che fin da piccolo, inizia a praticare ben due sport - sci e tennis - nei quali eccelle fin da subito, accumulando vittorie su vittorie, fino a quest'ultima, la più importante, il sogno di tutti i tennisti: la coppa Davis.

Francesco Bagnaia - soprannominato dalla sorella Pecco - è anch'egli un giovane italiano, cresciuto con due appassionati di motori, il padre e lo zio. Pecco si presenta, all'età di otto anni, come un giovanissimo esordiente di minicross, fino a laurearsi per ben tre volte campione del mondo.

A commento di queste vittorie, non posso fare a meno di citare Paolo Canè, ex tennista e ora commentatore televisivo che, al punto decisivo per la vittoria dell'Italia, ha rivolto ai ragazzi un messaggio di forte impatto emotivo:

**"Credeteci, ragazzi: l'impegno, il lavoro possono far realizzare grandi sogni."**

Questo momento epico non solo celebra il trionfo sportivo, ma sottolinea anche l'importanza dell'etica del sacrificio e dell'impegno come fondamentali per il successo. In un'epoca in cui lo sport può essere oscurato da vicende negative, i successi di questi atleti virtuosi ci ricordano che l'etica sportiva è una guida luminosa per le generazioni future. Gli atleti virtuosi non solo si distinguono per le loro imprese sul campo, ma anche per il loro impatto fuori dal campo e dai circuiti. Essi diventano modelli positivi, ispirando i giovani a perseguire i propri sogni con determinazione e passione. Il messaggio di Canè è uno sprone potente, suggerendo che, attraverso impegno e lavoro duro, si possono tradurre i sogni in realtà.

Questi esempi ci invitano a riflettere sull'essenza stessa dello sport: un terreno in cui il talento, la disciplina e la lealtà convergono per creare storie epiche. Sono queste storie che resistono alla prova del tempo, lasciando un'impronta positiva nella storia dello sport e nell'ispirazione di coloro che seguono le gesta degli atleti.

Anche Gianmarco Tamberi, campione olimpico di salto in alto, si è espresso al riguardo dicendo: "Vorrei chiedere con umiltà a media e tifosi di guardare a noi atleti come ambasciatori di valori".

Valori che nel mondo dello sport sono fondamentali. Perché l'etica, l'impegno e la lealtà possono offrire un esempio luminoso per le generazioni future.

*Laura Campagnola*

# In vèrsi...

La pagina che mette  
l'accento sulla poesia

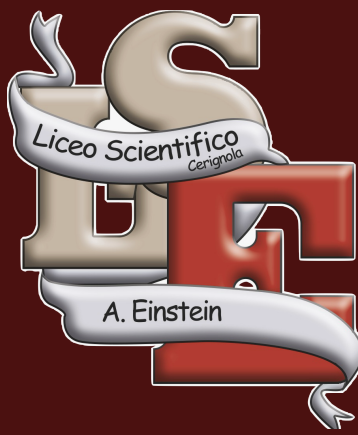
La poesia giovanile

La poesia giovanile  
Non rispecchia i canoni  
strutturali degli altri.  
Qui, l'inesperienza gioca a  
favore.  
Poiché chi sa, trae spunto.  
Chi non sa,  
Trasmette ciò che sa  
Nel modo in cui sa,  
In maniera genuina.  
Poesia giovanile  
È una concessione astratta,  
Trasformata in reale su carta,  
Alla portata  
Di tutti e nessuno.

Paolo Antonelli

**Un tuo messaggio**  
Quanto mi fai stare bene,  
nessuno ci riesce  
meglio di te.  
Ma poi mi ferisci il cuore,  
legato alle tue catene...  
privandomi dell'unica cosa  
che mi fa stare bene:  
un messaggio scritto da te.

PensieriDiUnDannato



## L'Alberto

Giornale degli studenti  
del Liceo Scientifico  
**A. Einstein** Cerignola

### In questo numero:

Editoriale. Rompere i tabù  
di *Marcello Colaninno* Pag. 01

Lo stigma della malattia mentale  
di *Martina Di Meo* Pag. 02

C'è bisogno di humanitas  
di *Alessandro Panico* Pag. 03

Scuola... quanto mi stressi!  
di *Elisa Caggiano* Pag. 04

Il sistema finlandese  
di *Maria Pia Masticci* Pag. 05

Relazioni tossiche  
di *Alessandro Cappellari* Pag. 06

Manipolatori affettivi  
di *Fabiola Russo* Pag. 07

Il "sesso inutile"  
di *Francesco Lopriore* e  
*Cinzia Datteo* Pag. 08

La cultura patriarcale  
di *Luca Belviso* Pag. 09

I.A.: istruzioni per l'uso  
di *Carlo Carlucci* Pag. 10

E tu come ti informi?  
di *Rossella Todisco* Pag. 11

Diamo un calcio agli stereotipi  
di *Anita Lionetti* Pag. 12

Esempi virtuosi dallo sport  
di *Laura Campagnola* Pag. 14

In versi...  
di *Paolo Antonelli* e  
*PensieriDiUnDannato* Pag. 15

## LA REDAZIONE

**Responsabile del progetto**  
prof. **Marcello Colaninno**

**Grafica**  
**Marcello Colaninno, Laura Campagnola**

**Caporedattori**  
**Paolo Antonelli, Francesco Lopriore,**  
**Cinzia Datteo, Rossella Todisco**

**Redattori**  
**Gabriella Arbore, Luca Belviso,**  
**Elisa Caggiano, Laura Campagnola,**  
**Alessandro Cappellari, Carlo Carlucci,**  
**Cristina Cellamaro, Martina Di Meo,**  
**Liviana Difonso, Anita Lionetti, Martina**  
**Lorusso, Maria Pia Masticci, Alessandro**  
**Panico, PensieriDiUnDannato, Fabiola**  
**Russo, Maria Ripalta Strafezza**

**Si ringrazia la prof.ssa Rita Paolicelli**



alberto\_giornale

