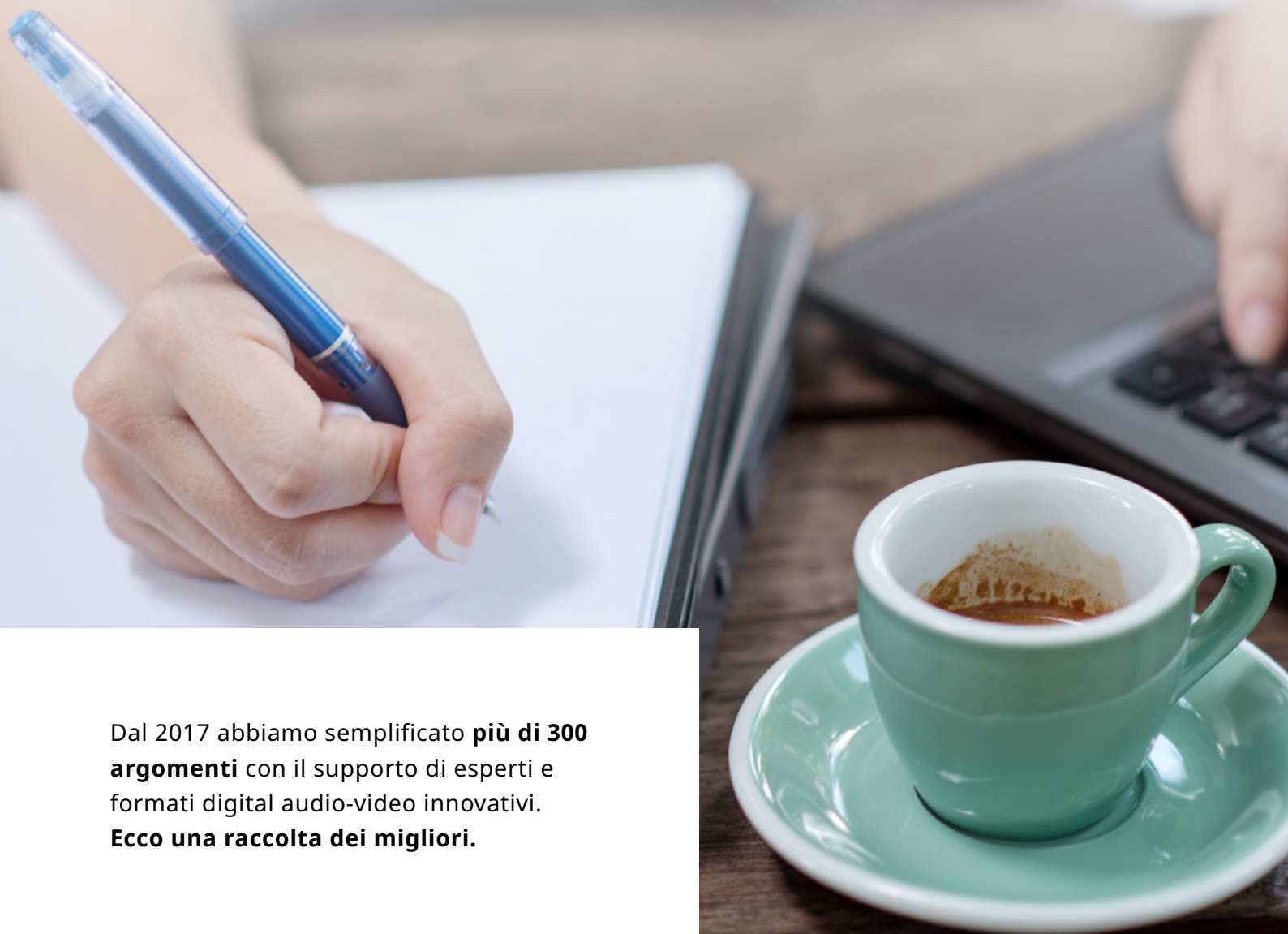




Semplice come

Bitcoin, Iot, nudge sono termini a volte poco comprensibili?

Semplice Come spiega questi e tanti altri argomenti complessi in modo facile, nel tempo di un caffè.



Dal 2017 abbiamo semplificato **più di 300 argomenti** con il supporto di esperti e formati digital audio-video innovativi. **Ecco una raccolta dei migliori.**

TABLE OF CONTENTS

Innovazione. da pag. 4 a pag. 55

Approfondiamo i temi legati alla tecnologia, alla digitalizzazione, agli sviluppi innovativi della nostra società. Tutto quello che occorre per non perdere le opportunità ed evitare i rischi.

Società. da pag. 56 a pag. 153

Raccontiamo i temi che ci riguardano da vicino, come individui e in relazione alla comunità che viviamo. Lavoro, tempo libero, salute e benessere, casa, risparmio, sostenibilità, evoluzioni della società e molto altro.

Tendenze. da pag. 154 a pag. 217

Approfondimenti dedicati agli argomenti del momento, in cui anche i temi più complessi vengono esposti in maniera sintetica e chiara.

”

Viviamo in una realtà in continua evoluzione in cui siamo raggiunti costantemente da un gran numero di informazioni, ma non sempre abbiamo il tempo di approfondire.

Per questo **nasce Semplice Come**: la redazione social di **Generali Italia** che, attraverso articoli realizzati insieme ad esperti, ti aiuta a capire argomenti complessi nel tempo di un caffè con un **linguaggio semplice e diretto**.

Cinque innovazioni che migliorano la vita degli anziani

Negli ultimi anni, la tecnologia ha fatto passi da gigante. Ad avvantaggiarsene sono state anche le persone che forse meno si aspettavano che le innovazioni digitali avrebbero cambiato in meglio le loro vite: gli anziani. E invece – grazie a internet of things, robotica, realtà virtuale e altro ancora – i nostri genitori e i nostri nonni migliorano la loro autosufficienza, vivono più serenamente e possono sconfiggere l'isolamento e la solitudine.



1) Il sensore anticaduta

Chiunque abbia un genitore anziano sa che una delle principali preoccupazioni è che possa cadere in casa senza riuscire ad avvisarci. Una situazione potenzialmente molto pericolosa, ma che viene quasi completamente scongiurata dai rilevatori di caduta per anziani. Si tratta di dispositivi indossabili, solitamente a forma di braccialetto, che attraverso i sensori riconoscono il momento in cui avviene la caduta e, grazie alla internet of things, inviano immediatamente una notifica d'allarme all'applicazione scaricata sullo smartphone delle persone scelte come contatto d'emergenza. In questo modo, ci potremo accorgere subito delle difficoltà a cui stanno andando incontro i nostri cari.

2) Il dispenser di medicine smart

Per le persone di una certa età non è sempre facile ricordarsi quali medicine devono prendere in che giorno, a che ora e in quali dosi. Negli ultimi anni hanno fatto la loro comparsa sul mercato svariati distributori di medicine intelligenti. Collegati a una app su smartphone, aiutano a organizzare giorni e orari in cui prendere le medicine e inviano promemoria regolari sul momento in cui è necessario assumerle, controllando anche che venga assunta la dose corretta e inviando notifiche sullo smartphone delle persone prescelte nel caso in cui le medicine non vengano prese a lungo.

3) La realtà virtuale per viaggiare nel mondo

Chi è ormai quasi impossibilitato a uscire di casa potrebbe trovare sollievo grazie ai visori in realtà virtuale, che permettono di viaggiare digitalmente in qualunque parte del mondo e di immergersi completamente in un ambiente a 360°. Negli ultimi

anni sono inoltre nati svariati programmi pensati appositamente per gli anziani, che permettono, per esempio, anche di visitare i luoghi della loro infanzia e giovinezza.

4) Robot da compagnia

Come alleviare la solitudine di chi magari vive lontano dai propri affetti e non può prendersi cura di un animale domestico? A questo scopo sono nati svariati tipi di robot in grado di muoversi agilmente per casa, di comunicare in maniera elementare con il loro proprietario, di manifestare le proprie "emozioni" attraverso una vasta gamma di espressioni e altro ancora. In alcuni casi, sono anche in grado di soddisfare le richieste dei loro proprietari (in maniera simile a uno smart speaker) e di fornire assistenza base, ricordando per esempio di prendere le medicine o chiamando i numeri salvati in rubrica.

5) Il GPS per non smarrirsi

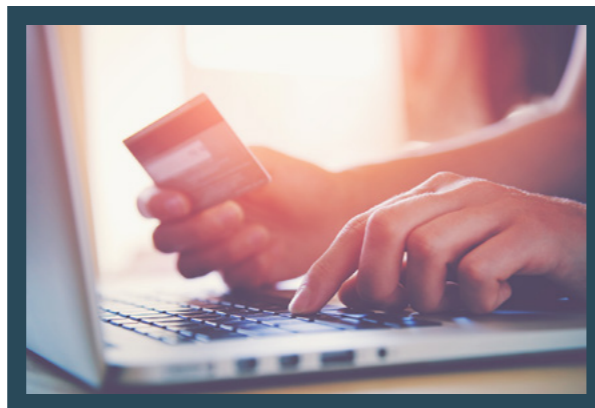
Purtroppo, capita con una certa frequenza che le persone anziane smarriscano la strada e abbiano difficoltà a tornare a casa. Degli specifici dispositivi GPS sono in grado non solo di fornire sempre le indicazioni necessarie per trovare la giusta strada, ma anche di avvertire i contatti prescelti se la persona si è allontanata troppo dalla sua abitazione, di fornirne la posizione e anche di avvertire il personale medico se necessario.

Cinque consigli per creare un e-commerce

Gli acquisti online sono in crescita costante da anni. Ma i lunghi mesi di pandemia che abbiamo alle spalle li hanno trasformati in una scelta a tratti obbligatoria. Soprattutto per gli acquisti di prodotti fisici, gli unici rimasti possibili visto il crollo della mobilità, e quindi dei viaggi, e di altri servizi legati allo svago e all'intrattenimento di persona: secondo i numeri dell'Osservatorio eCommerce B2c, promosso da Netcomm e dal Politecnico di Milano, l'incremento per i primi è stato superiore ai 5,5 miliardi di euro, fino a toccare quota 23,4 miliardi di euro nel 2020. A farla da padroni l'alimentare, informatica ed elettronica e abbigliamento. La crisi sanitaria ha generato un'evoluzione rapida nello stile di vita degli italiani, modificando in profondità anche i comportamenti di acquisto. Per questo tutte le realtà, anche quelle più piccole rimaste indietro e ovviamente i privati che hanno qualcosa da offrire, hanno iniziato una transizione definitiva verso gli acquisti digitali. Ma come si fa a creare un sito efficace per l'e-commerce?

Il primo passo sembra scontato ma non lo è affatto. Quale prodotto si vende? Occorre costruire un'offerta ragionata, che abbia una sostenuta domanda di mercato e che non vi metta in crisi nel caso di richieste sopra la media: siete in grado di sostenerne una produzione, avete rapporti consolidati con i fornitori? Un e-commerce non è un negozio fisico, gli ordini arrivano 24 ore su 24 e sospenderli o mettere troppi prodotti fuori disponibilità è il modo peggiore per fidelizzare i clienti. Occorre poi individuare i concorrenti, scrivere un business plan, registrare l'attività e perfezionare l'immagine coordinata. I passaggi di digital marketing da chiarire, e di studio del mercato, sono molti.

Il secondo passo consiste nello sviluppare la propria piattaforma, scegliendo il content management system più adeguato alle proprie esigenze. Da Shopify a Magento fino a Prestashop, WooCommerce, BigCommerce o OpenCart ce ne sono molti. Serve sempre una piattaforma di approdo per i clienti, anche se gran parte della propria attività dovesse passare dai social network. Fondamentale scegliere anche un dominio



intelligente, che includa termini con un tasso di ricerca elevato e che anticipi le mode, e scegliere un servizio di hosting performante. Un sito veloce, e dove la navigazione è fluida e senza intoppi, è fondamentale per convertire meglio: cioè per condurre gli utenti a concludere con fiducia la transazione, evitando dubbi e frustrazioni. Le persone sono ormai smaliziate: un sito lento significa "un servizio" poco affidabile, sul quale non si è voluto spendere abbastanza in termini di hosting.

Una volta pronto il sito, gli aspetti su cui concentrarsi sono ovviamente la home page, che è la prima e più importante vetrina, e la qualità delle immagini dei prodotti, sulla quale non bisogna lesinare spese affidandosi a professionisti e offrendo, a seconda del prodotto, prospettive e dettagli precisi. Bisogna poi curare le schede tecniche in ogni dettaglio e integrare, tramite terze parti, le recensioni ricevute dopo gli acquisti. Altro aspetto importante, l'ordine della navigazione: un'esperienza ricca non significa caotica. L'utente deve sempre sapere dove si trova, navigare con semplicità, evitare passaggi doppi o richieste inutili.

Il quarto aspetto riguarda la navigazione mobile: ormai la stragrande maggioranza degli acquisti avviene tramite smartphone. Secondo l'Osservatorio eCommerce B2c, gli acquisti da telefono nel 2020 sono stati pari a 15,7 miliardi di euro (+22% rispetto al 2019), di cui 13,1 provengono dalla vendita di prodotti e 2,6 dalla vendita di servizi. Oltre l'80% degli utenti interagisce per la prima

Cinque consigli per creare un e-commerce

volta con un nuovo marchio via smartphone: un sito di e-commerce dev'essere dunque ottimizzato per la navigazione mobile e per la conversion da schermi con diagonali più piccole. Ogni passaggio, dalla consultazione delle foto all'aggiunta al carrello fino ai pagamenti, dev'essere progettato per smartphone. L'ultimo aspetto riguarda spedizioni e resi. Sono uno degli ostacoli maggiori a un buon giro d'affari. I colossi dell'e-commerce hanno ormai alzato l'asticella, dando per scontati le spedizioni gratuite o a prezzi molto bassi e i resi gratuiti. Per una piccola realtà può non essere semplice ma se sul reso c'è poco margine, sulla spedizione iniziale si può pensare a strategie di abbassamento delle spese all'aumentare del carrello.

Casa smart, 5 consigli per renderla più sicura

Le nostre case stanno diventando sempre più smart: per questa ragione è fondamentale gestire attentamente i dispositivi collegati ai router domestici. Se le aziende sono già in parte abituate a monitorare la sicurezza informatica, per i cittadini è materia nuova da affrontare con attenzione. In questo articolo vedremo come tenere la nostra casa al sicuro attraverso cinque regole fondamentali, da seguire per impostare la domotica senza correre rischi.

1) La scelta del router

Partiamo dalla connettività. Che sia una linea adsl, una fibra ottica, o un abbonamento dati mobile, ricordati di scegliere con cura il modem/router che si occuperà di gestire l'arrivo della connessione verso i tuoi apparati. Attualmente siamo abituati alla scelta del router considerando due semplici fattori: è incluso nell'abbonamento del mio gestore?

Quanto costa? A queste due argomentazioni devi aggiungere consapevolmente un altro elemento: quanto è sicuro questo router? La marca che ti stai apprestando a scegliere ha mai avuto problemi di vulnerabilità? È conosciuta? Ecco, soprattutto se non hai una solida conoscenza tecnica sull'argomento, il consiglio è di scegliere una marca nota che risponda alle caratteristiche illustrate in precedenza, non facendoti attrarre soltanto dal prezzo competitivo dell'apparato. A questo va aggiunta la scelta di una password sicura per la rete domestica, mettendoti così a riparo da possibili intrusioni di malintenzionati.

2) Cambia le password e fallo spesso!

Cambiare la password della propria connessione è un alleato prezioso della tua sicurezza. Attenzione però. Oltre a sostituire periodicamente la password del tuo wifi, ricordati anche di cambiare quella di accesso da amministratore al tuo router, vera e propria porta verso la tua casa connessa.

Di solito il router ti arriva con una password di default, quindi, anche durante la prima installazione, sarà necessario sostituirla.

3) Telecamere, che c'è da sapere



Tra i prodotti più acquistati per cominciare a rendere la casa smart ci sono sicuramente le telecamere di sorveglianza. Anche in questo caso il mercato è ormai pieno di prodotti con caratteristiche e qualità diverse tra loro.

Le telecamere, come tutti gli apparati IOT (internet of things) presenti in casa devono essere protette da password, scelti considerando l'affidabilità del produttore e aggiornati costantemente, per assicurare che la sicurezza e l'affidabilità sia sempre al livello massimo.

4) Dispositivi artigianali e fai da te, meglio di no!

Se non sei pratico ed esperto di sicurezza informatica meglio non farsi prendere dal desiderio di costruire almeno in parte la propria casa domotica, ricorrendo a soluzioni artigianali per far diventare smart i propri apparecchi casalinghi. In questo caso, infatti, i rischi collegati a una possibile intrusione esterna aumentano considerevolmente.

5) Televisori, baby monitor, elettrodomestici connessi, come proteggerli?

Come le telecamere, anche molti altri oggetti di uso comune nelle nostre case necessitano per funzionare di una connessione internet e quindi sono esposti ai rischi di possibili intrusioni da parte di hacker. Fino a ieri era possibile introdursi soltanto nei computer, ma oggi i tanti oggetti connessi presenti in casa creano altrettante porte di accesso ai malintenzionati. Come fare allora per proteggersi? Per prima cosa, è importante installare

Casa smart, 5 consigli per renderla più sicura

soltanto prodotti certificati e che ricevano dai produttori aggiornamenti costanti nel tempo. Se un oggetto connesso non riceve più aggiornamenti dopo diversi anni diventa vulnerabile ed esposto all'esterno, ti consigliamo quindi di sostituirlo con uno più moderno e aggiornato, che ti garantirà minori rischi di sicurezza.

5 strumenti per il benessere del tuo cane

Il cane è il migliore amico dell'uomo. E in quanto tale, merita di essere trattato con tutte le premure, di ricevere le attenzioni di cui ha bisogno e di essere al sicuro e in forma. Ecco cinque strumenti che possono aiutarti a vivere con la massima serenità il rapporto con il tuo cucciolo.

1) Una smart camera per avere sempre la situazione sotto controllo

Se il tuo cane tende a fare disastri quando si trova in casa da solo, uno dei modi migliori per scoprire che cosa causi questi problemi è quello di osservarlo a distanza. Dopo quanto tempo inizia ad agitarsi? Si lamenta ininterrottamente o si calma dopo un po'? Per capire come risolvere questi problemi si può utilizzare una videocamera smart connessa allo smartphone e la cui lente si muove a 360° – permettendoti di seguire ovunque il tuo cucciolo – è uno strumento che può essere molto utile.

2) Gli speaker tranquillizzanti

Per aiutare il tuo cane a essere tranquillo anche quando si trova a casa da solo, sono stati progettati degli speaker che diffondono musica e suoni che hanno la capacità, dimostrata, di calmare i cani e di aiutarli a restare sereni anche quando il padrone si deve assentare per qualche ora.

3) Il collare GPS per non perderlo mai di vista

Il tuo cane non si separerebbe mai da te. Eppure a volte uno spavento improvviso o altri imprevisti possono farlo scappare, con il rischio che si perda. Per evitare di correre un pericolo del genere, basta acquistare un collare GPS, dotato di un sensore che, collegato al tuo smartphone, riesce sempre a mostrarti la sua posizione. In questo modo, potrai anche permetterti di lasciar scorrizzare libero il tuo cane con molta più serenità.

4) L'assicurazione per stare sempre sereni

Come tutti i membri della famiglia, anche il cane dev'essere sempre protetto in caso di imprevisti. Un'assicurazione può essere la soluzione migliore per essere rimborsati in caso di interventi chirurgici o per le spese di ricovero. Ma una protezione assicurativa è fonte di serenità anche in caso di guai o di imprevisti legati alla



responsabilità civile (che valgono anche quando è affidato temporaneamente a un custode) e anche per contare sull'assistenza di un legale in caso di necessità.

5) La pallina lanciata in automatico

Uno degli aspetti più importanti per un cane è restare in forma e fare movimento. Per questo è importante garantirgli tutti i giorni un'adeguata attività fisica. Se abbiamo a disposizione un piccolo giardino (o anche una stanza a lui dedicata), si può acquistare un lanciapalline automatico. I migliori permettono di selezionare la distanza a cui spedire la pallina e consentono al cane stesso di riparla nel lanciatore, permettendogli così di giocare tutto il tempo che desidera.

Come fare acquisti online in sicurezza

Lo shopping online è attraente e spesso conveniente. Veloce e ricco di scelta, consente di risparmiare saltando alcuni passaggi della catena distributiva. Ma proprio in questa semplicità si nasconde però qualche rischio per gli acquirenti. Niente di insormontabile, naturalmente: basta sapere come proteggersi! Bisogna guardarsi da siti poco affidabili che sottraggono i dati delle carte di credito, prodotti descritti in modo poco dettagliato che comportano la consegna di articoli diversi dal previsto e tempi di spedizione più lunghi del previsto. Inoltre, in qualche caso, bisogna stare attenti a proteggersi dal rischio di infettare i nostri device coi virus. Ecco come difendersi.

Proteggere i nostri soldi

Usare carte di credito ricaricabili, account dei vari sistemi di pagamento digitali o, ancora meglio, le carte di credito digitali usa e getta. Le propongono molte applicazioni finanziarie come servizio parallelo alla carta tradizionale. Ci sono diverse app che generano delle carte buone per una sola transazione che attingono al credito del proprio conto e non saranno mai più funzionanti dopo quel solo acquisto.

Occhio alla sicurezza del sito

Se è vero che ci sono elementi complessi se non impossibili da verificare per un semplice utente, come la sicurezza del database o dei server, ci sono altri dettagli da tenere sotto controllo. Per esempio il protocollo di connessione: se nella stringa degli indirizzi appare "https" o l'icona del lucchetto, significa che le informazioni che vi transitano sono al sicuro perché viene utilizzato il certificato SSL (Secure Sockets Layer). Ma la garanzia non è assoluta: devi sempre verificare che il sito sia quello ufficiale, che non ci siano per esempio differenze nell'indirizzo o nel nome, anche minimali.

Misura la reputazione

Fai attenzione alla reputazione del sito o dell'app da cui compri. Ci sono diverse piattaforme, come Trust Pilot, che forniscono un punteggio basato su recensioni verificate, cioè scritte da chi ha effettivamente concluso delle transazioni, e sono un buon indicatore dell'affidabilità e più in generale



di cosa aspettarsi. Ci sono altri siti che lavorano su questo aspetto come MyWOT e Password Checkup di Google. Il primo valuta appunto la reputazione, il secondo è in realtà un'estensione per il programma Google Chrome, reperibile nel Chrome Web Store, che ti informa se il sito su cui si stai navigando ha avuto problemi di sicurezza in passato.

Ripulisci il pc da virus o altre minacce con un buon antivirus

Ci sono prodotti gratuiti come Avast. Se compri via smartphone, com'è ormai l'abitudine per milioni di persone, dovresti bonificare il telefono per evitare che software spia o altre minacce ficchino il naso nei tuoi dati. Puoi farlo per esempio controllando la lista delle app installate, verificando quelle che richiedono privilegi da amministratore, installando un anti-malware (anche in questo caso Avast Mobile Security per Android), cioè un software che protegge dai virus, o tenendo d'occhio un eventuale consumo anomalo della batteria.

Come sarà la scuola del futuro?

Il mondo dell'istruzione ha vissuto, a causa del Coronavirus, una vera e propria accelerazione digitale, in cui si è preso confidenza con i programmi di videochat, si sono scoperti software che permettono di rendere l'esperienza scolastica condivisibile, sono stati prodotti e individuati nuovi materiali multimediali che, anche quando le scuole torneranno alla normale attività, potranno sicuramente affiancare i tradizionali libri di testo.

L'unica esperienza insostituibile è quella vissuta da ragazze e ragazzi all'interno della scuola. Per quanto invece riguarda ogni altro aspetto della didattica, il futuro è probabilmente all'insegna dell'integrazione digitale. Dalle piattaforme e i servizi già oggi a disposizione – tutti reperibili direttamente sul sito del ministero dell'Istruzione – fino a un futuro a base di intelligenza artificiale e realtà virtuale.

Le piattaforme e i contenuti a supporto dell'istruzione

Tra le piattaforme segnalate dal MIUR, particolare attenzione è data a quelle che permettono ai docenti di arricchire la lezione fisica indipendentemente da dove ci si trovi. Lezioni, condivisione materiale, lavori di gruppo, verifiche e test; tutto utilizzabile tramite computer o app per dare vita a una vera e propria classe virtuale.

Non manca la possibilità di creare un luogo specifico destinato agli avvisi e alle comunicazioni di classe, per permettere a docenti e studenti di interagire tra loro anche al di fuori della normale lezione. I registri si arricchiscono invece di nuove funzionalità, consentendo di tenere traccia dell'attività degli studenti, monitorare quali materiali sono stati visualizzati da chi e controllare immediatamente i risultati dei test.

Altri strumenti prevedono invece la possibilità di creare appuntamenti, promemoria ed elenchi delle attività da svolgere o di produrre un quaderno degli appunti di classe condiviso e integrato.

Queste novità non si limitano a liberare la scuola (in caso di necessità) dal luogo, ma anche dalle



restrizioni temporali: i software di videochat offrono la possibilità di registrare le lezioni (in questo caso si parla di "lezione asincrona") e poi inviarle agli studenti, dando loro modo di seguirle nel momento più adatto della giornata o della settimana. La lezione sincrona, in diretta, è invece la modalità più innovativa, che può sfruttare contemporaneamente quaderni digitali e molto altro ancora, ampliando le opportunità di collaborazione tra gli studenti e rendendo la lezione davvero un'esperienza partecipativa.

Content is the king: un futuro tra big data e realtà virtuale

Ma questi sono i "contenitori" che stanno già oggi ponendo le basi della scuola del futuro. Un tema che emerso con forza, invece, è stata la mancanza di "contenuti" facili e di qualità, immediatamente disponibili e pensati per essere spiegati e fruiti in un'esperienza totalmente digitale. Nella scuola primaria, in particolare, gli insegnanti hanno sentito la necessità da un giorno all'altro di avere programmi educativi ad hoc da svolgere insieme ai bambini da casa.

In questo scenario, un esempio per rispondere a questa esigenza è la proposta didattica di "Ora di Futuro", ormai presenza consolidata nelle scuole primarie italiane da oltre un anno e mezzo. Fin dal lancio, l'Ora di Futuro a settimana prevede un percorso didattico innovativo e digitale pensato per coinvolgere i bambini attraverso gioco, esperienza e cooperazione.

Durante il lockdown delle scuole italiane, relativo

Come sarà la scuola del futuro?

al contesto Covid-19, il tradizionale percorso online è stato arricchito di un nuovo modulo "Tempesta", dedicato alla gestione degli imprevisti per aiutare i più piccoli a confrontarsi con la realtà e superare l'emergenza lavorando di squadra. Il tutto senza dimenticare gli insegnanti, a cui è stata offerta una formazione ad hoc per l'utilizzo delle piattaforme di didattica a distanza più diffuse.

In corso di sperimentazione, ci sono invece soluzioni ancora più avveniristiche progettate per alunni più grandi, come ad esempio quelli delle secondarie. Immaginate di studiare il sistema solare immersi direttamente nello spazio e di visualizzare i pianeti che si muovono attorno al Sole in tre dimensioni. Oppure di aggirarvi tra le pietre di Stonehenge o le piramidi di Giza, ma senza mai allontanarvi dalla vostra classe: negli ultimi anni, le potenzialità della realtà virtuale nel mondo dell'educazione sono diventate sempre più interessanti e sono già utilizzate in un numero crescente di istituti, anche in Italia.

La possibilità che si apre è quindi quella di creare delle classi in VR (virtual reality), in cui – utilizzando gli appositi visori – gli studenti possono condividere un unico spazio digitale, sfruttando software per l'insegnamento virtuale.

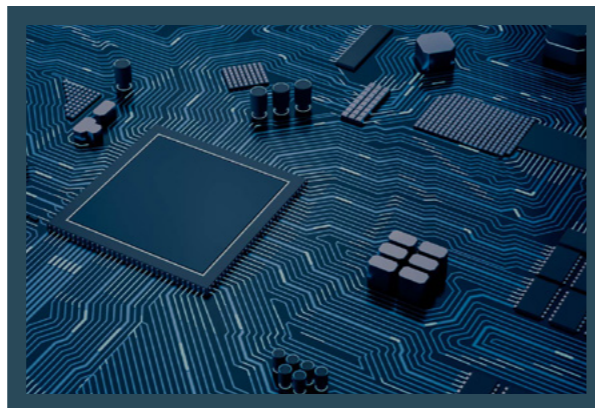
Forse ancora più ricche di opportunità sono le potenzialità dei big data. Grazie all'utilizzo di un numero sempre crescente di strumenti digitali, è possibile raccogliere e analizzare i dati relativi alle prestazioni di ogni studente: quale passaggio gli ha creato più difficoltà, quali sono le materie che più lo appassionano, in quali orari preferisce fare i compiti, che domande ha posto all'insegnante e molto altro ancora.

Una mole di dati solitamente analizzati (in maniera analogica) dai professori, che in futuro potranno ricevere un grande aiuto dagli algoritmi di machine learning, in grado di elaborare tutte le informazioni raccolte (ovviamente nel rispetto della privacy) e fornire un profilo dello studente. È così che potrà finalmente nascere l'educazione personalizzata. Immersiva, personalizzata, multimediale e

partecipativa: la pandemia di Covid-19 non ha fermato l'attività formativa dei più giovani, che sta anzi scoprendo giorno dopo giorno nuove risorse per arricchire l'esperienza quotidiana. E proiettare anche la scuola italiana in un futuro digitale.

4 modi in cui il computer quantistico cambierà il mondo

La tecnologia del computer quantistico usa le scoperte della fisica dei quanti per portare a termine compiti che le macchine attuali non potrebbero eseguire, se non forse in migliaia di anni. È quello che è accaduto nell'ottobre 2019, quando Sycamore di Google ha risolto un problema matematico in 200 secondi, con un calcolo che avrebbe richiesto circa 10 mila anni di elaborazione da parte del supercomputer degli Oak Ridge National Lab, ritenuto oggi il più potente del mondo. Il computer quantistico mostra una vocazione naturale per le discipline che si confrontano con il problema della complessità.



Prima sfida: le previsioni meteo

La meteorologia è un esempio da manuale di applicazione di questo tipo di calcoli.

La capacità predittiva del computer quantistico in questo campo sarebbe infatti estesa su tutto il pianeta, e nello stesso tempo super-locale: la precisione raggiunge i 3 km quadrati, con aggiornamento orario (invece dei 15 km quadrati, ogni 6-12 ore tradizionali).

La curiosità del pubblico generalista, ma soprattutto le compagnie aeree e le imprese agricole, sono le prime destinatarie di questa puntualità dei pronostici.

Seconda sfida: la farmacologia personalizzata

In ambito farmacologico, la promessa del computer quantistico è la creazione di medicinali modellati sul calco del Dna del singolo paziente, evitando tutti i rischi di effetti collaterali.

Per raggiungere questo risultato occorre simulare il comportamento delle molecole presenti nel composto terapeutico, e di quelle che formano i tessuti organici su cui la cura deve intervenire. I computer attuali sono in grado di riprodurre la struttura e la dinamica di pochi atomi per volta; le interazioni richieste dalla farmacologia personalizzata coinvolgono anche migliaia di atomi.

Terza sfida: il traffico urbano

Un esperimento interessante nell'ambito della mobilità riguarda invece l'ottimizzazione del

traffico urbano a Lisbona, nel novembre 2019. Sono state prese in esame 26 fermate lungo i percorsi di 4 linee di autobus, i dati relativi al numero di passeggeri consueti e i segnali in tempo reale sulla distribuzione degli ingorghi e degli utenti.

L'elaborazione dei computer ha calcolato una revisione personalizzata del tracciato per i veicoli pubblici, permettendo loro di evitare gli imbottigliamenti e di ridurre al minimo la durata del viaggio.

Quarta sfida: l'intelligenza artificiale

Gli sviluppi più suggestivi del computer quantistico nel settore informatico riguardano l'intelligenza artificiale. Le strategie di ricerca sono due. La prima consiste nel potenziamento del percorso già in atto, con la pianificazione di algoritmi che elaborino nuovi modelli di reti neurali; la seconda invece tenta di intervenire direttamente sulla struttura del cervello, ricostruendo gli effetti della meccanica quantistica sul sistema nervoso centrale.

L'AI Quantum Team di Google, diretto da Hartmut Neven, si focalizza sulle learning machine, con particolare attenzione al riconoscimento di immagini e alla classificazione lessicale.

Un'avventura appena cominciata

Il primo obiettivo per l'evoluzione del computer quantistico è la scoperta di metodi che permettano di ridurre al minimo i costi di gestione delle macchine, e al contempo che espandano la potenza

4 modi in cui il computer quantistico cambierà il mondo

di calcolo.

Inoltre, oggi gli algoritmi devono essere sviluppati ad hoc per ogni singola macchina, come accadeva negli anni Quaranta e Cinquanta per i primi computer. Saranno necessari molti passi per la formazione di un'industria del software paragonabile a quella che oggi domina il mondo dei dispositivi tradizionali. Il futuro del computer quantistico è grande, ma l'avventura è appena cominciata.

Salute: come cambia la prevenzione grazie ai dati e all'intelligenza artificiale

Un medico con una vista straordinaria è capace di cogliere anche i segnali più reconditi delle patologie e fornire diagnosi in modo sempre meno invasivo, ma allo stesso tempo più rapido e preciso, e con maggior anticipo sull'insorgere dei sintomi. Dotato di una mente superiore, può immagazzinare le informazioni di tutti i suoi pazienti, anzi di tutti i pazienti della storia, per poi ragionare sui dati medici, presenti e passati, di tutti gli ospedali del mondo.

Se fossimo in un film di fantascienza, le frontiere dell'intelligenza artificiale nel campo della salute potremmo immaginarcele così.

Ma si tratta di una rivoluzione che è già in atto. In che forma? Non c'è di mezzo alcun superpotere bensì un binomio tra personale sanitario e algoritmi che lavorano assieme, fianco a fianco, nei reparti d'ospedale così come nei laboratori per la ricerca sui nuovi farmaci. Al centro, il paziente, che grazie a questo nuovo paradigma può contare su competenze amplificate, una prevenzione migliore e cure a tutto tondo, sempre più su misura per lui.

Come siamo arrivati qui

L'avvento del digitale, sommato all'incredibile espansione dell'universo wearable ("dispositivi indossabili") e alla capacità degli strumenti informatici di ultima generazione – e della rete – di immagazzinare, elaborare e condividere moli enormi di dati ha fatto sì che l'ecosistema-salute si ritrovasse più fertile e ricco di potenziale che mai. Di fatto, non abbiamo mai avuto a disposizione una mole di conoscenze sanitarie capillare, estesa e fruibile come oggi.

In contemporanea a questo processo, negli ultimi vent'anni si è verificato il boom del machine learning, il filone di ricerca sull'intelligenza artificiale che sviluppa algoritmi per l'apprendimento automatico. In poche parole, ciò che rende i dispositivi elettronici capaci di imparare in autonomia attraverso l'esperienza.

Sul versante della medicina, tutto ciò si concretizza in computer che stanno facendo pratica nel comprendere sempre più a fondo i problemi del



corpo umano. E a trovare soluzioni.

Come cambia la diagnosi

In questa prospettiva, le applicazioni dell'intelligenza artificiale sono moltissime. Uno dei fronti più caldi è quello dei tumori. Nel caso dei melanomi, per esempio, gli scienziati hanno già costruito database ricchissimi e software che funzionano molto bene: in pratica un'enorme infrastruttura virtuale di immagini fotografiche con diagnosi già confermate di melanoma che riesce a riconoscere i nevi potenzialmente pericolosi nelle fotografie di nuovi pazienti. Con un'accuratezza pari a quella del dermatologo in carne e ossa.

Altro esempio importante è quello della diagnosi precoce dei tumori al seno, alla quale lavorano gruppi di ricercatori in tutto il mondo. In questo caso l'algoritmo riconosce, tra le immagini raccolte durante le mammografie, quando siamo di fronte a un caso di cui preoccuparsi, con una sensibilità anche superiore a quella dell'operatore e margini di errore bassissimi.

Ma tra i bersagli non c'è solo il cancro: l'AI può fornire un supporto essenziale ai medici nel diagnosticare malattie metaboliche, o anche infettive, e le più comuni malattie infantili come per esempio l'influenza. Il dottore del futuro, insomma, potrà elaborare i sintomi del paziente e i risultati degli esami di laboratorio per ottenere diagnosi automatizzate che già oggi si stanno dimostrando molto affidabili.

Bambini in auto: 10 regole per viaggiare in sicurezza

La metà dei genitori italiani non trasporta correttamente i figli in macchina. A dirlo sono le statistiche del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti e dell'Istituto Superiore di Sanità, ma basta fermarsi un pomeriggio all'uscita di una scuola per verificare con i propri occhi la situazione. La colpa è di chi non rispetta l'articolo 172 del Codice della Strada, secondo cui i bambini fino a 150 centimetri di altezza devono viaggiare su sistemi di ritenuta. Oltre alla legge, però, esistono anche altre regole per garantire la sicurezza dei piccoli in auto: eccone dieci.



1) Scegliete l'auto giusta

Prima ancora del seggiolino, è importante muoversi con una vettura affidabile. Per farlo, basta andare sul sito dell'Euro Ncap, il programma europeo di valutazione delle nuove automobili, che fornisce ai consumatori informazioni sulla sicurezza delle auto.

2) Usate sempre il seggiolino

Tra le pratiche sbagliate – ma ancora molto diffuse – c'è quella di tenere sulle gambe il proprio figlio durante il viaggio.

A solo 56 km orari un bambino di 15 kg produce una forza d'urto pari a 225 kg: è inutile pensare di poterlo trattenere con le braccia.

3) Verificate l'omologazione

Attualmente, sono due le normative europee che regolamentano l'omologazione dei seggiolini auto. La UN ECE R44 e la più recente UN ECE R129 (i-Size) e loro successive revisioni. In entrambi i casi, controllate che il numero di omologazione sia riportato sull'etichetta del prodotto.

4) Informatevi bene

Potete controllare le performance di un seggiolino leggendo le classifiche pubblicate da diversi enti indipendenti – ad esempio, Adac (Automobile club tedesca), Tcs (Touring Club Svizzero) e Altroconsumo – che effettuano crash test sui seggiolini più severi rispetto a quelli necessari per l'omologazione.

5) Non abbiate fretta di cambiare

È pericoloso anticipare i tempi, acquistando un seggiolino più grande rispetto al bambino. Meglio passare alla categoria successiva solo quando il piccolo ha raggiunto le giuste dimensioni di altezza o peso.

6) I vantaggi degli attacchi Isofix

Alcuni seggiolini sono dotati degli agganci Isofix, che permettono di ancorare i dispositivi direttamente al telaio dell'auto, senza la necessità di usare le cinture.

7) Fate delle prove

Circa il 50% dei genitori installa male il seggiolino. Prima di acquistarlo fate delle prove sulla vostra auto, meglio se con il bambino sopra. Se il prodotto è di seconda mano, verificate che non abbia già subito incidenti.

8) Scegliete il sedile giusto

Almeno fino ai 15 mesi, la posizione più sicura del seggiolino è sul sedile posteriore centrale e in direzione contraria rispetto al senso di marcia.

Così facendo, il pericolo di traumi e lesioni al collo dei bimbi piccoli si riduce dell'80%. In alternativa, scegliete il posto dietro al passeggero, lato marciapiede. Se, invece, decidete di installare il prodotto in senso contrario di marcia sul sedile anteriore, l'airbag va disattivato.

9) No al giubbotto

Per viaggiare sicuri, le cinture del seggiolino devono essere al massimo a un centimetro di

Bambini in auto: 10 regole per viaggiare in sicurezza

distanza dal corpo del bambino. Per questo, è bene togliere il giubbotto quando si sale in auto: altrimenti le cinghie rischiano di essere troppo larghe, lasciando scivolare il corpo in avanti e rendendo del tutto inefficace il sistema di ritenuta.

10) Installate un dispositivo anti-abbandono

Fino ai quattro anni d'età è obbligatorio installare in auto un dispositivo anti-abbandono. Si tratta di sistemi che segnalano la presenza dei piccoli sul seggiolino quando si spegne il motore.

Cosa sono i deepfake

Video manipolati grazie a sistemi di intelligenza artificiale, a volte in modo molto raffinato, per manomettere la realtà. Il più delle volte, sostituendo al volto del reale protagonista di una clip (l'estratto di un film, un discorso pubblico, un video musicale) quello di qualcun altro. Facendogli dire o fare cose che non ha mai detto o fatto. Il requisito è che di quest'ultima persona si disponga di un ricco numero d'immagini, impresa di certo non più complessa in tempi di social network e sovrapposizione digitale. Questo sono i deepfake, contenuti sofisticati che circolano nel web ormai da un anno e mezzo.

Se all'inizio sembravano "magie" riservate a pochi esperti, diverse indagini - fra cui una recente del Mit, con una dimostrazione firmata dal professore di informatica Hao Li - hanno stimato che ben presto la capacità di crearne di indistinguibili sarà alla portata di tutti. Forse già entro un anno.

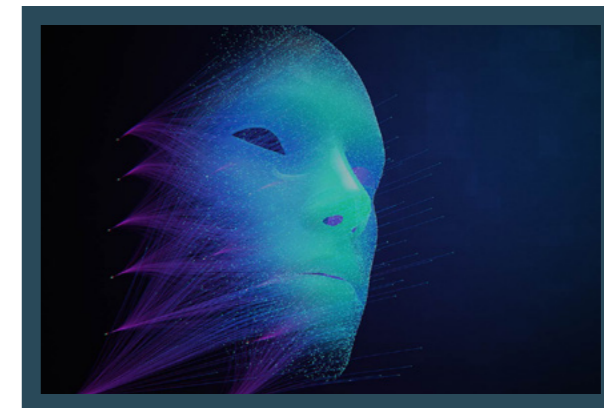
Gli inizi

I deepfake hanno preso a circolare all'interno dei forum statunitensi come 4chan per scopi illeciti: i volti di star, celebrità del cinema o della musica venivano sovrapposti ad altre persone.

Se all'inizio i risultati apparivano inquietanti ma facilmente distinguibili, le soluzioni si sono perfezionate in tempi molto rapidi e, appunto, stanno diventando sempre più accessibili all'utenza media. In fondo, sebbene lavorino su principi molto più semplici, anche fenomeni come le app che possono invecchiare o ringiovanire il nostro viso hanno aperto la strada a un mondo in cui diventerà sempre più complesso assicurarsi dell'originalità di un contenuto che viene caricato su internet.

Come funzionano

Tecnicamente, le sovrapposizioni - una faccia originale che viene data in pasto al sistema e una ricostruita che ne esce e viene applicata nel video - vengono realizzate attraverso una Gan (Rete Antagonista Generativa), un meccanismo in base al quale due reti imparano l'una dall'altra, che può lavorare anche in tempo reale.



Il risultato è una sintesi dell'immagine umana che si presta a una quantità di rischi potenziali che è bene conoscere: può non solo essere l'origine di una quantità di "falsi" sempre più complessi da smascherare ma anche un mezzo di intimidazione o diffamazione.

Ricadute positive si possono riscontrare negli ambiti di post produzione multimediale.

Come individuarli

Come si fa a individuare i deepfake? Non è molto semplice, perché la loro precisione aumenta in modo esponenziale. Un primo passo è, per esempio, misurare con un software il movimento delle palpebre e coglierne o meno la naturalezza e la frequenza (lo hanno consigliato lo scorso anno tre ricercatori della State University di New York). Anche se il metodo è stato presto superato. Nelle scorse settimane sono invece arrivati un paio di sistemi più efficaci per difendersi, firmati da Siwei Lyu, docente d'informatica e direttore del Computer Vision e Machine Learning Lab dell'Albany State University, nello Stato di New York. Il primo consiste nell'osservazione dei pixel di alcuni fotogrammi specifici alla ricerca di impercettibili distorsioni dei tratti somatici. Il secondo è per così dire "difensivo": è un altro algoritmo in grado di inserire dei "pixel di disturbo" sullo sfondo di un video per evitare che possa essere manipolato, rendendo complicata l'analisi del volto "vittima" in fase di estrazione delle immagini.

Cos'è il machine learning

Quello del machine learning è un settore dell'informatica tremendamente promettente le cui applicazioni pratiche già da qualche anno hanno dato vita ad alcuni dei prodotti e dei servizi più utili e rivoluzionari del panorama hi-tech — dagli assistenti vocali ai sistemi di riconoscimento delle immagini. In questi anni abbiamo però appena iniziato a grattare la superficie delle potenzialità insite in questa tipologia di sistemi informatici: negli anni a venire questa tecnologia migliorerà le nostre vite in modi che ad oggi possiamo solo immaginare.



Cos'è il machine learning

In italiano possiamo definirlo come apprendimento automatico, o come lo studio e lo sviluppo di algoritmi che possono modificarsi — diventando più accurati o più efficienti — elaborando i dati che vengono loro forniti. In questo modo gli algoritmi possono essere utilizzati da macchine e computer per portare a termine compiti specifici senza bisogno di essere assistiti da operatori umani.

Come funziona

Per arrivare a questi risultati gli algoritmi di machine learning passano prima attraverso una fase di addestramento; visionano ad esempio milioni di immagini per distinguere i tratti caratteristici di un cane rispetto a quelli di un gatto, o ascoltano milioni di clip audio per comprendere la pronuncia dei singoli fonemi e distinguere una parola da un'altra.

In questa prima fase il team di sviluppo umano offre loro un primo aiuto suggerendogli il contenuto degli elementi che stanno per analizzare, ma successivamente gli algoritmi vengono sottoposti a processi di test basati su prova ed errore che permettono loro di migliorarsi senza supervisione, fino ad arrivare al momento in cui possono essere impiegati in pubblico.

Qualche impiego

I risultati sono ad esempio gli assistenti vocali presenti sugli smartphone, che comprendono da soli ciò che gli utenti dicono loro, ma anche i chatbot e i servizi di assistenza clienti presenti sui servizi

di messaggistica istantanea: entrambi analizzano i messaggi trovando da soli i comandi e le richieste formulati dagli utenti, senza che questi debbano smettere di esprimersi come esseri umani.

Gli algoritmi di riconoscimento delle immagini hanno un quantitativo ancora indefinito di impieghi e al momento vengono utilizzati per il riconoscimento facciale delle persone, per migliorare le fotografie scattate con il telefono, per identificare chiaramente gli oggetti presenti negli scatti e nei video o per interpretare le spese presenti sugli scontrini fiscali e contabilizzarle partendo da semplici foto.

Sono basati su machine learning anche i modelli che prevedono in anticipo le probabilità di guasti delle apparecchiature in fabbrica semplicemente analizzando le informazioni in arrivo dai loro sensori.

Il Futuro

Questo sistema di apprendimento può essere applicato a compiti che per una persona in carne e ossa sono semplici — come il riconoscimento delle immagini e del parlato — per donare alle macchine facoltà umane e permettere loro di interagire al meglio con gli utenti; il machine learning funziona però nei settori più disparati, e per tipologie e quantitativi di dati fuori dalla portata degli esseri umani.

Sarà alla base dei veicoli a guida autonoma che potranno orientarsi tra altre auto, pedoni, edifici e segnaletica riconoscendoli con telecamere ma

Cos'è il machine learning

anche rilevandoli dietro agli angoli con sistemi radar; in ambito sanitario ideerà nuove molecole farmacologiche e aiuterà i medici a effettuare diagnosi più precise confrontando istantaneamente le cartelle cliniche dei pazienti con quelle di migliaia di altri casi simili già presentatisi in passato; fornirà modelli climatici più accurati, aiuterà a risolvere problemi di carattere economico e molto altro. In breve, arriverà ad aiutare e aumentare le capacità dell'intelletto umano in ogni ambito.

Geofencing: cos'è e perché è un aiuto per la sicurezza

Con l'introduzione dei ricevitori GPS all'interno dei nostri smartphone ci siamo abituati a poter navigare in tranquillità in ogni parte del pianeta e a far sapere a contatti e social network dove ci troviamo con precisione. Ma le potenzialità dei sistemi di posizionamento satellitare stanno iniziando solo adesso ad essere sfruttate appieno. Tra le più promettenti e in ascesa c'è sicuramente il geofencing, un impiego delle tecnologie wireless che utilizza proprio il GPS (ma anche il bluetooth e altre antenne all'interno dei nostri dispositivi) per tenere traccia della posizione dei dispositivi e azionare notifiche quando questi ultimi entrano in una determinata zona oppure se ne allontanano.



nell'area desiderata, e l'automatismo impostato può attivarsi.

Cos'è il Geofencing: qualche esempio

Questi sistemi disegnano una sorta di recinto invisibile basato su coordinate geografiche di latitudine e longitudine — come un perimetro o un cerchio su una cartina geografica — e scattano quando il dispositivo che li utilizza esce o entra nell'area designata. Il vantaggio è che si possono impostare in modo facile tramite apposite app collegate a numerosi servizi: i promemoria sullo smartphone che mostrano automaticamente la lista della spesa quando ci si avvicina al supermercato di fiducia sono sistemi di geofencing, dal momento che l'app si attiva solo quando sa che il telefono è entrato in prossimità del negozio; lo stesso avviene con i sistemi per la domotica che avviano l'aria condizionata solo quando i membri della famiglia si trovano entro pochi chilometri di distanza da casa.

Come funziona

Il principio alla base della tecnologia è sempre lo stesso: un utilizzo intelligente delle coordinate GPS dei dispositivi coinvolti nel sistema. La posizione dei gadget viene infatti consultata a intervalli regolari e incrociata con le coordinate GPS della recinzione virtuale impostata nella specifica app o servizio (come l'indirizzo dei supermercati o del proprio domicilio, negli esempi precedenti): se il confronto dà un risultato positivo, significa che il dispositivo sotto osservazione è effettivamente

Non solo smartphone

I sistemi di geofencing però non servono a tenere traccia solamente degli oggetti che entrano in determinate zone, ma anche di quelli che le lasciano: una funzione simile sullo smartphone serve ad esempio a spegnere in automatico gli elettrodomestici lasciati accesi in casa quando il telefono lascia l'appartamento insieme al proprietario, ma a bordo di altri come valigie e automobili ha anche un impiego estremamente utile, ad esempio come antifurto. La scatola nera della vettura, dispositivo dotato di GPS, che lascia il perimetro preimpostato può infatti inviare in automatico un segnale d'allarme a un sistema in cloud che può avvisare il proprietario in più modi.

Sicurezza e altri impieghi

È proprio a bordo delle black box delle automobili che il geofencing dà il meglio di sé. Impostando confini in modo semplice, per esempio disegnando un'area, tramite cerchio da un punto selezionato o linea spezzata con il dito su Google Maps, è possibile infatti costruire sistemi di notifiche utili ad aziende e privati: le prime possono assicurarsi che nessun elemento della propria flotta si allontani troppo dalla propria zona di pertinenza, mentre in famiglia sistemi simili possono essere utili per sapere quando l'auto dei ragazzi lascia la città, o quando entra in zone ad accesso limitato o

Geofencing: cos'è e perché è un aiuto per la sicurezza

rimane parcheggiata in zone interdette alla sosta, come per il lavaggio strade o per la presenza del mercato nelle ore successive.

I requisiti: alla portata di tutti

L'unica condizione per il funzionamento dei sistemi di geofencing è che gli elementi da tracciare dispongano di un'antenna GPS e di un modulo cellulare 3G o più recente, che serve per comunicare all'esterno i dati raccolti, ma anche per ottenere la propria posizione (desumendola dalle celle telefoniche agganciate) in caso il segnale satellitare non sia accessibile. Si tratta di requisiti che ormai — in piena epoca di Internet delle Cose — non sono prerogativa dei soli smartphone, ma anche delle scatole nere e a fronte dei quali i benefici sono considerevoli: non per niente i servizi che stanno nascendo e continueranno a nascere sulla base di questo tipo di sistemi sono sempre più numerosi.

ADAS: cosa sono i sistemi avanzati di assistenza alla guida

La frenata automatica di emergenza. Il "cruise control" adattivo, cioè la regolazione della velocità in base a una serie di fattori, fra cui il rilevamento dei limiti in una certa zona. L'assistente al parcheggio o l'avviso di collisione frontale o posteriore. E ancora: il monitoraggio dell'angolo cieco o il mantenimento di carreggiata, con un trillo che ci allerta quando stiamo sbandando o uscendo dalla nostra corsia, magari perché troppo stanchi. Questi, ma l'elenco potrebbe essere molto più lungo e allargarsi dal traffico alle discese fino agli incroci o alla visione notturna, sono solo alcuni dei cosiddetti "adas", una sigla che sta per "advanced driver assistance systems", i sistemi avanzati di assistenza alla guida.



raffinate nascono dall'incrocio di tre ingredienti sulle auto di nuova generazione: la connettività mobile – ormai ogni veicolo è collegato a internet – la sensoristica (camere, radar, rilevatori di prossimità che interagiscono in tempo reale con potenti servizi cloud) e la navigazione satellitare. Fino a prefigurare l'introduzione – da alcune case già sperimentata, e anche questa prevista dall'Ue – di sistemi che valutano la sonnolenza o la soglia di attenzione e, nei casi critici, prendono il controllo dell'auto e accostano o dell'etilometro integrato.

L'impatto degli adas sulla sicurezza

Gli adas sono dispositivi già estremamente diffusi nei modelli più recenti di automobili. Una volta erano considerati degli accessori per guidatori particolarmente appassionati di tecnologia, ma in futuro diventeranno dispositivi obbligatori su tutte le nuove vetture. Perché salvano vite e riducono gli incidenti.

Secondo una stima della Commissione Europea un'introduzione omogenea di questi sistemi potrebbe infatti condurre a un vero e proprio miracolo sulle strade con circa 25mila morti e 140mila feriti in meno solo nel periodo compreso fra 2022 e 2038. Nel primo caso, il 20% sarebbe legato al solo sistema di regolazione della velocità. Per questo stando a quanto deciso a Bruxelles la scorsa primavera entro tre anni tutti i veicoli dovranno offrire, di serie e dunque senza costi aggiuntivi per gli acquirenti, una ventina di funzionalità fra cui la frenata automatica di emergenza o il mantenimento della corsia. Le vetture già in commercio dovranno invece adattarsi entro il 2024. Ma occorreranno altri passaggi di approvazione fra Parlamento e Consiglio.

Il presente e il futuro delle automobili

Gli "adas", classificati con un livello da 0 a 5 e strettamente collegati al grande tema dell'auto senza guidatore, incrociano dunque tecnologia, sicurezza e futuro. Le soluzioni sempre più

Viaggi e salute: come ricevere consulenza medica anche in vacanza

Tempo di ferie significa tempo di viaggi, per molti. Nel rito della preparazione della valigia, quando si va all'estero, non può mancare un'attenta valutazione dei farmaci che possono servire in caso di imprevisti. Ma cosa succede se in un paese straniero capita di avere un'urgenza di tipo medico, con conseguente necessità di contattare uno specialista o di interpretare i propri sintomi? Anche in questo, la tecnologia può venirci in aiuto. Ecco come.



1 - Consulto via video

Esistono diverse soluzioni che consentono di contattare uno specialista e avere un consulto diretto, via video o via telefono, da ovunque ci troviamo. Se ci troviamo dall'altra parte del mondo e abbiamo bisogno di parlare con un pediatra, un nutrizionista o un cardiologo possiamo farlo, ad esempio grazie a uno specifico servizio a pagamento. Certo, anche all'estero è possibile contattare un medico, ma la barriera linguistica in questi casi può farsi sentire. Grazie al nostro smartphone, invece, possiamo ricevere l'aiuto di cui abbiamo bisogno in modo facile e veloce.

benessere, può essere a portata di mano ovunque. Non dimentichiamo che alcune app possono consentirci, ad esempio, di capire come si chiama il farmaco che ci serve in un paese diverso.

Insomma, la salute del viaggiatore trova un'ottima alleata nella tecnologia. Per partire senza preoccupazioni!

2 - Saper leggere i sintomi

Lo sappiamo tutti: cercare su Internet i propri sintomi non è mai una buona idea! Può esserlo, però, affidarsi a un'app medica seria e affidabile che sappia aiutarci a interpretare in maniera corretta il modo in cui ci sentiamo. Ne esistono di generiche e anche di specifiche: ad esempio, quelle che ci aiutano a fare un'autovalutazione sui nei, sul cuore, sulla frequenza cardiaca e molto altro ancora. Questi strumenti possono aiutarci ad avere un'idea più precisa della natura dei nostri sintomi ma, ovviamente, per una diagnosi completa è indispensabile un consulto con il proprio medico.

3 - Archiviare i dati

Il nostro telefono può essere molto utile anche per archiviare i dati relativi alla nostra salute: dati medici già tradotti, il nostro storico, i remainder per i farmaci. Tutto ciò che riguarda il nostro

Come fare delle belle foto in vacanza con lo smartphone

Finalmente ci siamo, le vacanze sono alle porte e si avvicina il momento in cui sui tuoi social vorrai condividere con gli amici qualche scatto, possibilmente stupendo, in modo da farti un po' invidiare. Buona notizia: ti basta uno smartphone! Partiamo da alcune considerazioni:

- una foto può essere bella anche se scattata con uno smartphone e brutta anche se usate una mirrorless di ultimo grido.

- Una foto sui social network sarà giudicata da un pubblico ampio, non esperto di fotografia e probabilmente emotivamente vicino a te (amici, parenti, colleghi, etc.).

Eccoti allora qualche consiglio semplice ma efficace.

Saper sfruttare i riflessi può rendere una foto banale qualcosa di artistico e inaspettato. Basta una superficie di vetro, lucido o dell'acqua come in questo caso.

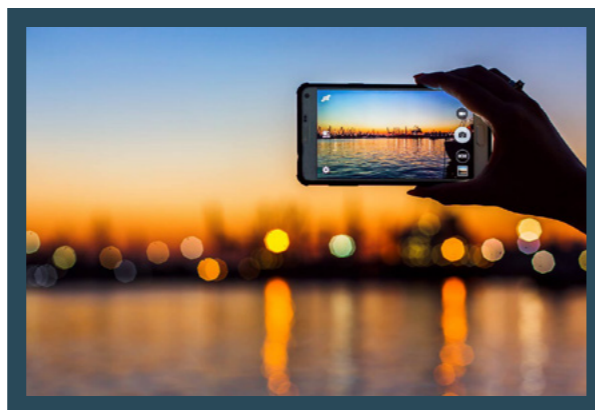
Il minimalismo spesso paga. Non occorre avere il fotogramma pieno, basta un soggetto, magari in contrasto per colore con lo sfondo, ad attrarre l'occhio.

Geometria, prospettiva. Le linee diagonali sono nostre amiche, usiamole! Guidano l'occhio in prospettiva creando tridimensionalità nell'immagine.

Ormai tutti gli smartphone hanno la possibilità di simulare l'effetto lunga esposizione. Si tratta di un effetto molto suggestivo dove i movimenti vengono non congelati ma rallentati.

Su instagram, la fotografia vive di stereotipi che vengono spesso etichettati da un hashtag. In questo caso si usa #strideby. Con questo hashtag si intendono le persone congelate nel momento in cui passeggiando sono davanti all'obiettivo

Bene, la base l'hai, ora tocca a te, rilassati e buona vacanza!



Coding: cos'è e perché insegna ai bambini ad affrontare i problemi

Da qualche anno si sente parlare sempre più di frequente di coding - ovvero la programmazione informatica - e dell'importanza di far avvicinare anche i bambini della scuola primaria a questa disciplina. Ma cosa possono imparare i più piccoli da questa materia, nel concreto?

Ne abbiamo parlato con Giulio Bonanome, docente del corso di Pensiero Computazionale all'Università di Bologna, educatore e coordinatore per H-Farm Education. Che ci ha spiegato perché lo scopo di insegnare il coding non è formare i programmatori di domani, ma allenare i bambini a sviluppare la creatività, la capacità di risolvere i problemi e molto altro ancora.

Partiamo dall'inizio: che cos'è il coding?

Con "coding" si intende, in maniera informale, la programmazione informatica. Letteralmente starebbe per "scrivere codice" ma nessun programmatore lo usa per definire cosa fa quotidianamente, preferendo parlare di "programmazione" (programming) o "sviluppo" (developing).

Negli anni recenti, tuttavia, ha preso piede grazie ad una serie di iniziative volte ad avvicinare all'informatica più persone possibile. Così, mentre in Europa nasceva la Europe Code Week, la settimana europea dedicata alla programmazione, in America lo stesso presidente Obama invitava i cittadini a dedicare un'ora della prima settimana di dicembre all'apprendimento dell'informatica durante la Hour of Code.

Alla base di queste iniziative ci sono due diverse prospettive: da un lato una riflessione sul futuro, ovvero la sempre maggiore richiesta di persone in grado di programmare un computer dal mercato del lavoro, dall'altro l'idea che imparare a programmare sviluppi il cosiddetto pensiero computazionale, ovvero un serie di capacità di problem-solving che farebbero bene a tutti i cittadini.

Che cos'è il pensiero computazionale?

L'idea di base è che si tratti dei processi mentali con cui si risolvono dei problemi usando il computer.



Una possibile definizione è: "l'insieme dei processi mentali usati per modellare una situazione e specificare i modi mediante i quali un agente elaboratore di informazioni può operare in modo effettivo all'interno della situazione stessa per raggiungere uno o più obiettivi forniti dall'esterno" (Nardelli).

In realtà purtroppo non esiste una definizione univoca del termine, che è stato reso popolare nel 2006 da un articolo di Jeannette Wing in cui sosteneva l'importanza di insegnare ad ogni studente a pensare "come un informatico". Al di là del dibattito accademico sulla definizione, personalmente ritengo importante la ricerca condotta da Resnick e Brennan, i quali affermano che lo sviluppo del pensiero computazionale coinvolge 3 dimensioni:

- 1: conoscere alcuni concetti computazionali, come sequenza, cicli, eventi, condizioni, parallelismo, operatori e dati

- 2: essere in grado di utilizzare questi concetti attraverso delle pratiche, come sperimentare e iterare, testare e debuggare, riutilizzare e remixare, astrarre e modularizzare

- 3: sviluppare nuove prospettive su sé stessi, gli altri e il mondo, percependosi come creatori in grado di esprimere le proprie idee e di collaborare con gli altri per sviluppare domande e trovare risposte al funzionamento del mondo.

Coding: cos'è e perché insegna ai bambini ad affrontare i problemi

Perché è utile imparare fin da piccoli a programmare?

Di certo non per garantire un futuro lavoro ai nostri figli. Così come non imparano a scrivere per diventare degli scrittori. O la matematica per diventare dei matematici.

Come dice Mitch Resnick, imparare a programmare apre nuove opportunità per imparare altre cose. Esattamente come imparando l'italiano siamo in grado di leggere e scrivere, imparando a programmare possiamo costruire programmi per esprimere le nostre idee o le cose che abbiamo scoperto sul mondo.

Una delle grandi idee di Seymour Papert era proprio l'importanza fondamentale di "imparare a imparare". Papert, che portò l'informatica nelle scuole primarie già alla fine degli anni '60 creando il linguaggio di programmazione LOGO, sosteneva che nessuno può insegnarci tutto quello che c'è da sapere nella vita, ognuno di noi deve diventare il timoniere del proprio apprendimento.

Cosa può insegnare questa disciplina ai bambini?

Il valore dell'apprendimento della programmazione non sta solamente nei concetti informatici ma a mio avviso risiede proprio nell'insieme di buone pratiche connesse all'esperienza.

Un programmatore, ad esempio, sa che una soluzione è difficilmente perfetta al primo colpo. Più frequentemente dovrà testare il suo codice, trovare gli errori, riscriverne parti. Facendolo impara che sbagliare non è la fine del mondo, anzi, permette di migliorare il proprio lavoro. Allo stesso tempo un programmatore non lavora mai da solo, si relaziona costantemente con altre professionalità e, soprattutto, si basa sul lavoro degli altri per implementare nuove soluzioni.

In questo senso, diventa fondamentale ragionare su "come" viene proposta l'informatica e la programmazione ai bambini. Perché il suo vero valore risiede nello scardinare alcune dinamiche che invece proprio nella scuola si sono radicate.

E più che il pensiero computazionale permette di sviluppare i bambini come pensatori creativi.

Facciamo qualche esempio pratico di come il coding viene insegnato ai più piccoli.

La modalità più interessante per proporre il coding consiste nel cercare di realizzare esperienze di apprendimento creativo (creative learning) utilizzando apposite risorse, tramite ad esempio piattaforme specifiche.

L'apprendimento creativo si basa su quattro elementi chiave (4 P): projects, passion, peers, play. Invece di risolvere quiz o sfide predefinite, i bambini vengono invitati a esplorare liberamente le possibilità offerte dall'ambiente di programmazione per immaginare un loro progetto da realizzare. Qualcosa che stia loro a cuore e li appassioni, che stimoli i loro interessi e la loro curiosità.

Nel farlo si possono confrontare con i loro vicini, anzi vengono invitati a farlo mostrando cosa hanno fatto, per poter essere ispirati dai progetti degli altri o addirittura per usarli all'interno dei loro progetti.

Il tutto in un ambiente giocoso, che non va confuso con qualcosa di semplice o banale. Giocare costa impegno e fatica, significa "imparare facendo". Perché quando stiamo giocando non abbiamo paura di fare cose nuove e sperimentare e sviluppiamo un prezioso coraggio intellettuale nell'affrontare sfide ignote.

Cyber risk: cos'è e come proteggere la tua azienda

Negli ultimi anni gli attacchi informatici alle aziende e alle persone sono aumentati sensibilmente. Più che allarmarsi e spaventarsi, è bene informarsi su quali sono i rischi ma anche su quali tecniche consentono alle persone e alle imprese di dormire sonni tranquilli.

Anzitutto, di cosa parliamo quando parliamo di "Cyber rischio"? La definizione è molto ampia e comprende una serie di azioni che possono consentire a malintenzionati di accedere a dati riservati e importanti. Si può essere ingannati da attacchi che mimano i comportamenti dei dispositivi connessi, ad esempio, o essere condotti da account di posta elettronica che somigliano a quelli di colleghi, superiori o addirittura capi a compiere azioni gravi (per esempio finanziarie), fino a perdere informazioni sui clienti o segreti industriali memorizzati in cloud. Ancora, si può essere infettati da virus che chiedono un riscatto, bloccando reti e sistemi privati o aziendali.

Ecco dunque alcuni consigli utili per difendere la propria organizzazione o azienda dai cyber-rischi.

1- Utilizzare password protette e non condivise con la vita privata (come i social network)

L'utilizzo di password deboli facilita enormemente la vita degli hacker, che possono intervenire con attacchi diretti cosiddetti "brute force" (forza bruta). Un rischio è rappresentato anche dall'utilizzo di password identiche a quelle della vita privata, come quelle usate per servizi di social network o di e-commerce. Se un hacker viola questi servizi avrà infatti a disposizione le password anche degli altri account aziendali. Inoltre, è importante tenere al sicuro le password, evitando di scriverle su carta o post-it.

2- Utilizzo di sistemi di protezione adeguati

Oltre al singolo antivirus, per proteggere ogni possibile area di attacco a cui i dispositivi sono esposti, è necessario adottare ulteriori sistemi di protezione che lavorino a monte del problema e che siano però di qualità elevata. In caso contrario il rischio è quello che chi lavora disabiliti deliberatamente i sistemi di protezione



in quanto, se di cattiva qualità, possono rallentare sensibilmente le prestazioni dei dispositivi.

3- Non visualizzare siti di origine dubbia

Molto spesso i dispositivi aziendali vengono infettati a seguito della semplice visualizzazione di un sito per adulti o pirata da parte di una persona interna all'azienda; allo stesso tempo, sono molto pericolosi anche i siti in cui una voce fuori campo millanta di poter far guadagnare in poco tempo migliaia di euro. Nudità e soldi facili non vanno a braccetto con la sicurezza.

4- Non scaricare software pirata su dispositivi aziendali

Molte volte programmi o applicazioni mobili pirata contengono al loro interno una parte malevola. Scaricando questi tipi di software il rischio è quello di portare nel proprio computer un vero e proprio "cavallo di Troia" infettando inconsapevolmente il proprio dispositivo.

5- Non utilizzare chiavi Usb (spesso non cifrate) per trasferire i dati

Alcune tra le più grandi perdite di dati sono avvenute a causa della perdita di supporti mobili per nulla o non debitamente cifrati. Come per un carico d'oro ci si affiderebbe a un camion blindato, così criptare un supporto di memoria è un passaggio decisivo quando si "trasportano" dati sensibili.

6- Eseguire il backup

Con l'arrivo di reti più affidabili e memorizzazione basata su cloud, la buona abitudine di eseguire

Cyber risk: cos'è e come proteggere la tua azienda

il backup di file e dati è stata abbandonata da molti. Invece, per esempio nel caso di un attacco ransomware, cioè i virus che bloccano il pc e chiedono un riscatto in valuta virtuale, potrebbe essere possibile utilizzare questi backup anziché pagare il riscatto richiesto.

Anche se l'utente in questione è disposto a pagare il riscatto, quanta fiducia si può dare a un criminale informatico? Quest'ultimo, dopo il pagamento, può fornire la chiave di decodifica sbagliata, oppure il ransomware può avere bug, o potrebbe non funzionare in quel determinato ambiente.

7- Formazione

La formazione degli utenti è sempre stata un elemento chiave per evitare contagi malware.

Prima di aprire file ed email, occorre sapere da dove provengono i file, perché il dipendente li riceve e se possono fidarsi o meno del mittente continuano a essere espedienti utili. Come si diceva, i metodi di contagio più comuni utilizzati nelle campagne ransomware sono ancora spam ed e-mail phishing.

8- Accesso limitato alle informazioni

Per limitare gli attacchi bisogna inoltre assicurarsi che i dipendenti abbiano accesso solo alle informazioni e alle risorse necessarie per le loro mansioni: comportandosi in questo modo, l'azienda fa in modo che l'attacco non si trasferisca lateralmente, cioè nella rete aziendale.

9- Aggiornamenti

Dal punto di vista della sicurezza delle informazioni è utile mantenere aggiornati l'antivirus e altre protezioni basate sulla firma. Sebbene le sole protezioni basate sulla firma non siano sufficienti a prevenire ransomware progettati per eludere le protezioni tradizionali, sono un componente importante di un approccio completo. Le protezioni antivirus aggiornate possono salvaguardare le aziende contro malware già noti e con una firma esistente e riconosciuta.

10- Sfruttare un approccio multilivello

Oltre alle tradizionali protezioni basate sulla firma, come antivirus, le organizzazioni devono

incorporare livelli aggiuntivi per prevenire malware mai visti prima: due componenti chiave da considerare sono l'estrazione delle minacce (decontaminazione dei file) e l'emulazione delle minacce, come il "sandboxing" avanzato, che consiste nell'isolamento di un programma e la sua valutazione in un ambiente controllato, disattivando diverse funzionalità come il collegamento alla rete.- 3: sviluppare nuove prospettive su sé stessi, gli altri e il mondo, percependosi come creatori in grado di esprimere le proprie idee e di collaborare con gli altri per sviluppare domande e trovare risposte al funzionamento del mondo.

Algoritmi: cosa sono e perché migliorano il mondo – Intervista a Riccardo Sabatini

Oggi abbiamo a disposizione un'enorme quantità di dati. Organizzarli, usarli nel migliore dei modi, è una delle sfide più interessanti di questo tempo. Ma come si gestiscono queste informazioni? Qual è il ruolo delle macchine? Quali sono le ripercussioni sulla vita quotidiana di ognuno di noi? Sono solo alcune delle domande a cui ha risposto Riccardo Sabatini, scienziato e imprenditore specializzato nella modellazione numerica di sistemi complessi.

Iniziamo da una definizione di base: cosa sono gli algoritmi complessi?

Se pensiamo al mondo di oggi, direi che gli algoritmi sono un sistema che ci consente di insegnare a una macchina a implementare delle equazioni matematiche. Fino a poco tempo fa queste equazioni, questi modelli, venivano scritte solo dagli esseri umani.

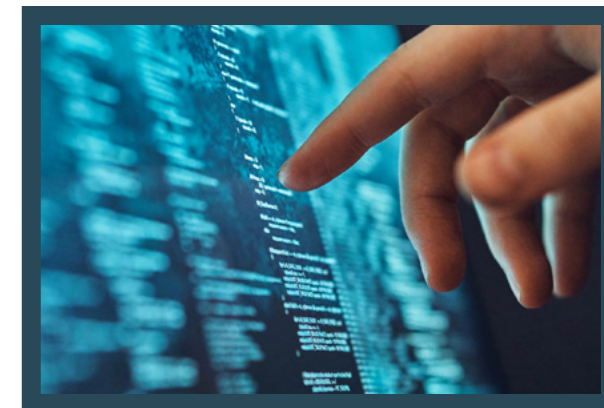
Prendiamo l'esempio di una mela che, lanciata per aria, cade a terra. L'uomo osserva questa realtà, immagina come funziona ed elabora una legge. Questa legge può essere trasmessa a una macchina che potrà prevedere, ad esempio, dove cascherà ogni mela che viene lanciata.

Ma la cosa più interessante è che oggi esistono dei sistemi per insegnare direttamente alle macchine a costruire equazioni. Prendiamo sempre l'esempio della mela newtoniana che cade. In questo caso l'uomo, invece di elaborare un'equazione di questa legge, potrebbe ad esempio costruire un database di milioni di video di mele che cascano e inserirlo in una macchina. Questa imparerebbe a capire quali sono le leggi che governano quella realtà.

Quindi, se le vengono forniti i dati, la macchina può costruire da sé gli algoritmi.

Le macchine quindi sono in grado di fare questo lavoro come gli esseri umani?

Non esattamente. A volte, ad esempio, i dati che vengono condivisi con la macchina sono parziali. Magari contengono soltanto mele rosse. E quando le chiedi una mela verde, la macchina dirà: "non ho idea di cosa sia". Quindi c'è bisogno di grande attenzione. Quando si costruiscono questi algoritmi



generati dai dati bisogna sempre verificare che rappresentino la dinamica sottostante ai dati. Un esercizio spesso molto complesso.

E come si può controllare?

Ecco, questo è il motivo per cui secondo me l'idea che le macchine o gli algoritmi toglieranno il lavoro all'uomo non è esatta. La creazione degli algoritmi diventerà una cosa automatizzata. Ma capire quando l'algoritmo funziona, o impostare il problema, ecco, queste sono delle cose che può fare un ricercatore, uno scienziato, un data scientist. Occorre qualcuno che possa capire la statistica del problema, dei dati e del sistema in analisi.

Questo è particolarmente importante quando si fanno gli algoritmi critici. Ad esempio, algoritmi che decidono quando far girare a destra o a sinistra un'auto. Capire che se il learning - ovvero il processo apprendimento della macchina - sia robusto è una delle sfide più interessanti.

Oggi abbiamo a disposizione una quantità enorme di dati. C'è quindi una maggiore richiesta di algoritmi in grado di organizzarli?

Sì, ma ce ne sarà sempre di più. Adesso abbiamo imparato che le macchine possono imparare, quindi delegheremo loro tutta una serie di compiti. Ci sono tante azioni che ogni giorno ci fanno pensare: "ma perché non le fa una macchina?". Tutta una serie di lavori automatizzati, procedurali.

Per quanto riguarda il ruolo dei dati, pensiamo alle

Algoritmi: cosa sono e perché migliorano il mondo – Intervista a Riccardo Sabatini

aziende: molte di loro hanno investito tantissimo per digitalizzarsi, e questa è stata una cosa eccezionalmente importante. Perché adesso, per capire come un'azienda possa migliorare, si può fare un'analisi dei dati. Senza dati, l'intelligenza artificiale non può esistere.

In quali settori oggi c'è più richiesta di una gestione delle complessità che passi anche dagli algoritmi? Praticamente in tutti!

Facciamo qualche esempio. La sanità è particolarmente importante. Secondo lei fra cinquant'anni in cosa sarà diversa la sanità? In diversi aspetti credo. Uno molto interessante è la farmaco-genomica, o medicina personalizzata. Oggi quando abbiamo mal di testa, faccio un esempio, prendiamo un analgesico fra i tanti disponibili, magari visto alla pubblicità, e senza sapere se sia il farmaco ideale per noi. Credo fra cinquant'anni ci stupiremo di questo, perché ci sarà maggiore attenzione alla personalizzazione della scelta del farmaco, accoppiandola al nostro genoma, sia per semplici analgesici che per settori molto più importanti – oncologia, cardiologia.

Per la prevenzione quanto sono importanti i dati, gli algoritmi?

Nel genoma abbiamo dei segnali che fanno capire se siamo più o meno predisposti ad avere certi tipi di malattie. Grazie a queste informazioni, si potrebbero adottare dei comportamenti virtuosi per ridurre il rischio delle occorrenze. Dico "potrebbero" perché spesso anche di fronte a informazioni di rischio alte, manifestiamo dei comportamenti irrazionali. Ad esempio, sappiamo che fumare fa male, ma milioni di persone continuano a farlo.

Su questo c'è una storia curiosa. All'inizio il dentifricio veniva venduto come prodotto medico per evitare le carie, con poche persone che ne facevano uso quotidiano. Salvò la situazione Claude Hopkins, che pubblicizzò lo stesso prodotto in maniera diversa: raccontò che usarlo avrebbe dato un sorriso smagliante, dando più successo in amore. Le vendite andarono decisamente

meglio. Non si tratta quindi "solo" di avere modelli predittivi, una delle sfide è costruire una cultura attorno alla medicina predittiva.

Dal trattore al drone: come cambia l'agricoltura oggi

All'interno di un campo coltivato possono esserci importanti differenze, da zona a zona e perfino da zolla a zolla. Queste differenze si manifestano facilmente nella differenza qualitativa e quantitativa del prodotto agricolo. Lo stesso campo infatti può generare frutti o ortaggi di livello assai diverso. Questo può dipendere da modalità di coltivazione e semina diverse, cioè da come si è comportato l'agricoltore, ma anche da fattori oggettivi: la conformazione del campo, la situazione del terreno, perfino le microvariazioni climatiche che possono registrarsi in diverse ore della stessa giornata di semina o irrigazione.

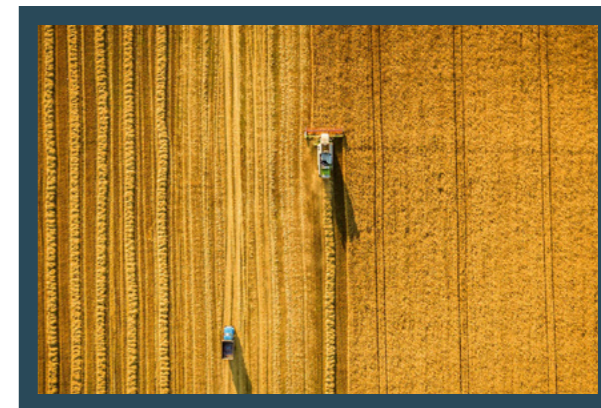
La tecnologia, ovviamente, fornisce strumenti molto potenti e precisi per rilevare queste variazioni, per tenerne traccia e costruire serie storiche, e anche per intervenire tempestivamente quando si verifica un problema, una malattia o una variazione climatica apportando le necessarie integrazioni o le necessarie cure. L'Agricoltura di Precisione è l'insieme di saperi e tecniche che si pongono l'obiettivo di aumentare la produttività delle colture riducendo le differenze di resa che si riscontrano all'interno di una stessa area coltivata, e tra gli strumenti di cui si serve ci sono i droni.

I droni guardano i campi: minuto per minuto, centimetro per centimetro

I droni sono degli apparecchi volanti che possono essere pilotati da lontano grazie ad un radiocomando, oppure, a seconda delle necessità, possono volare da soli grazie ad un computer installato a bordo. Le dimensioni variano dai pochi centimetri di un drone utilizzato per fini ludici, fino ai droni militari, che possono raggiungere le dimensioni di un vero e proprio aereo.

Immaginiamo di avere diversi ettari di terreno da tenere sotto controllo. Quello che prima si poteva fare con le fotografie aeree o satellitari, oggi è possibile grazie a questi piccoli dispositivi volanti che possono analizzare il suolo a pochi metri di distanza.

I droni in agricoltura possono essere utilizzati principalmente in tre ambiti:



– In primo luogo abbiamo l'osservazione del raccolto dall'alto che può rivelare dettagli importanti quali problemi nell'irrigazione, anomalie del suolo, fino ad arrivare all'individuazione di piante infestanti o parassiti difficili da riconoscere con l'osservazione sul campo.

– In secondo luogo, i droni possono essere dotati di fotocamere capaci di registrare immagini multi-spettro, ovvero immagini a livelli che riescono ad immagazzinare diverse bande dello spettro della luce (come ad esempio l'infrarosso) in modo da evidenziare caratteristiche quali la pigmentazione delle foglie, fino al livello di maturazione dei frutti.

– Infine, un drone può essere programmato per effettuare ricognizioni regolari, ogni settimana, giorno oppure ogni ora, non solo per analizzare il terreno, ma anche per effettuare operazioni come, ad esempio, il trattamento biologico per parassiti infestanti, solo nelle aree interessate.

Una delle più antiche pratiche per il sostentamento del genere umano, grazie all'uso dei droni e a tutta una serie di innovazioni che caratterizzano quella che oggi è stata battezzata agricoltura di precisione, sta attraversando oggi una fase di profondo cambiamento, e possiamo già immaginare uno scenario non troppo lontano nel futuro dove le fattorie ospiteranno nelle loro rimesse non solo trattori, moto falciatrici e mietitrebbie, ma anche delle piattaforme per il decollo e atterraggio di flotte di piccoli droni che, come dei piccoli Roomba

Dal trattore al drone: come cambia l'agricoltura oggi

volanti, ad intervalli regolari, decollano, analizzano il raccolto e aiutano gli agricoltori a pianificare e mettere in pratica interventi sempre più puntuali e accurati.

Dalla sicurezza ai vulcani: così i droni ci cambiano la vita

I droni possono caricare a bordo dei dispositivi elettronici (sensori, videocamere digitali, antenne GPS, ecc.) in grado di leggere ed interpretare l'ambiente che li circonda. Ad esempio, un drone dotato di uno scanner tridimensionale che vola all'interno di un intricato sistema di cunicoli (i crepacci di un ghiacciaio, i tunnel di una rete metropolitana, ecc.) è in grado di restituire un modello tridimensionale digitale dell'ambiente esplorato; un drone dotato di telecamere termiche e di sensori per rilevare la presenza di gas, può essere utilizzato per analizzare l'attività di un vulcano in aree non sicure per l'essere umano. Le informazioni registrate da un drone possono essere condivise in tempo reale con una piattaforma digitale (ad esempio un sito web) oppure con lo smartphone del pilota, in modo che possano essere poi archiviate ed interpretate in seguito.

Oltre agli utilizzi riportati sopra a scopo di esempio, i droni, per quanto riguarda l'ambito civile, possono essere utilizzati in numerosissimi altri ambiti, dall'architettura all'ingegneria (per effettuare rilievi e facilitare i sopralluoghi in aree difficilmente accessibili), alla gestione di emergenze ambientali (ispezioni lungo aree alluvionate dove gli elicotteri non possono volare, ad esempio lungo il letto di un fiume e sotto le fronde degli alberi), fino ad arrivare all'agricoltura, come abbiamo appena visto.

Assistenti vocali: come funzionano e che impatto hanno sulle nostre vite

Gli assistenti vocali ci permettono di controllare i nostri dispositivi usando dei comandi vocali al posto di tastiere o schermi. In occidente, quelli più noti sono Amazon Alexa, Google Assistant e Siri di Apple.

Il modo di utilizzo più comune degli assistenti vocali è attraverso gli "Smart Speaker", ovvero casse audio collegate a internet, anche se sono spesso già disponibili dentro agli smartphone di ultima generazione.

Quali sono gli utilizzi

A questo punto ti chiederai: a cosa servono? Grazie agli assistenti vocali si possono portare avanti diverse attività. Tra le richieste più frequenti, troviamo: impostare un timer, consultare il meteo o le ultime notizie, controllare le luci in casa, ascoltare la musica, radio o podcast, cercare informazioni online. Si possono anche utilizzare per esperienze guidate di cucina, di gioco e per storie interattive.

Il riconoscimento dei comandi vocali non è ancora perfetto ma funziona sufficientemente bene per molte attività di uso comune. Dobbiamo comunque tenere sempre a mente che siamo ancora all'inizio del loro sviluppo, e che le prospettive di crescita sono molto ampie.

Per attivare l'assistente vocale basta dire a voce alta la parola d'ordine (quali "Alexa", "Ok Google" o "Ehi Siri") seguita dall'azione che vorresti realizzare, ad esempio "imposta un timer per 10 minuti".

Come cambiano il nostro rapporto con la tecnologia

La principale innovazione degli assistenti vocali è il fatto che, grazie a loro, i nostri dispositivi tecnologici si possono adattare al nostro modo di comunicare in modo semplice e intuitivo.

Il loro facile utilizzo li rende accessibili a persone di diverse età, senza il bisogno di avere una forte conoscenza tecnica. Ma non solo. Le grandi aziende di tecnologia scommettono che l'utilizzo della voce – anziché lo scrivere su una tastiera fisica o virtuale – permetterà ai più di 700 milioni di abitanti che



non possono né leggere né scrivere di poter usare internet.

La situazione attuale

L'adozione di questi device è attualmente più veloce di quella degli smartphone 10 anni fa, ed è dovuta principalmente a tre fattori:

- l'utilizzo dell'intelligenza artificiale (in particolare del cosiddetto "machine learning");
- il basso costo dei dispositivi (in contrasto con quello di uno smartphone);
- il fatto che, in molti casi, questi assistenti vocali sono già a nostra disposizione dentro ai nostri telefoni.

Tutto ciò fa sì che la gente sia più predisposta a provarli, e una volta fatto, non voglia farne a meno.

Il futuro

Mentre non è ancora possibile ottenere risultati come quelli visti nelle serie di fantascienza come il computer di Star Trek, l'assistente personale di Ironman o l'intelligenza di Supercar, con il tempo gli assistenti vocali diventeranno più affidabili e potranno essere utilizzati anche per attività più delicate. Ad esempio, comandare l'automobile, fare diagnosi mediche, gestire la nostra agenda in qualità di assistente personale vero e proprio e tanto altro. Molto probabilmente utilizzeremo una combinazione di schermi, tastiere e assistenti vocali per interagire con il mondo che ci circonda e, ad esempio, con robot e macchine varie.

Sport: correre al telefono

I runner sono ovunque. Nelle città, lungo le strade, nelle campagne, persino lungo le pendici dei monti. Basta guardarsi un po' in giro per capire che in Italia è in corso una pacifica invasione. C'è chi corre per rilassarsi, chi per tornare in forma, chi per mantenerla. Altri ancora si allacciano scarpe da running perché sentono il bisogno di competere. Oppure perché è questo il modo in cui amano esplorare il mondo, scendere in strada ovunque si trovino per scoprire cosa li circonda, un passo dopo l'altro.

Quale che sia la ragione che spinge molti di noi ad allenarsi quasi ogni giorno, con qualsiasi tipo di clima, la stragrande maggioranza dei podisti nel mondo ha in comune soprattutto una cosa: utilizza le più moderne tecnologie per misurare, analizzare e archiviare ogni singola prestazione. E il bello è che puoi farlo anche tu.

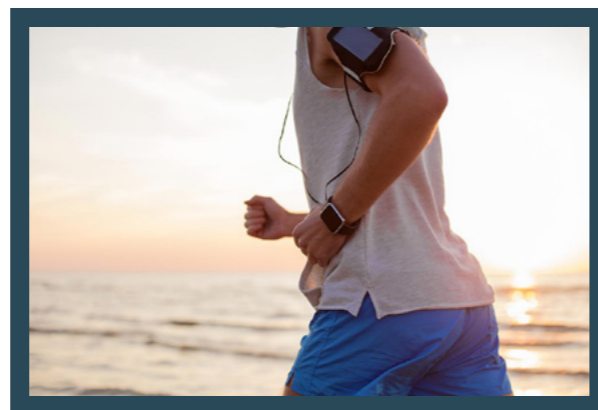
In principio è lo smartphone

Guardati in tasca: di sicuro hai con te uno smartphone dotato di funzioni tra cui la connessione a internet, la geolocalizzazione tramite sistema GPS (che ti dice esattamente dove sei nel mondo), e un accelerometro che individua la direzione esatta in cui ti muovi quando cammini o corri. Per fare un esempio: sono le stesse tecnologie che permettono di funzionare a un navigatore come Google Maps.

Applicazioni come Runkeeper, Strava o Endomondo le sfruttano insieme per misurare tutti gli aspetti che contano di ogni singola corsa: velocità (media e istantanea), distanza percorsa, posizione esatta sul pianeta e quindi sulle mappe con un'approssimazione di circa 14 metri.

Conosci te stesso, migliora te stesso, ama te stesso. Il risultato è che oggi, mentre ci alleniamo, grazie al nostro smartphone siamo in grado di raccogliere una marea di dati che possono servire a diversi scopi:

– darti una visione d'insieme del tuo allenamento e di ogni progresso;



– gratificarti con dei risultati immediatamente consultabili, ampiamente descritti e chiariti da grafiche e diagrammi, che puoi condividere sui social con un click;

– costruire piani di allenamento personalizzati che si articolano per settimane e anche mesi, con allenamenti specifici per aumentare la velocità e la resistenza;

– e poi, ancora, una prestazione dopo l'altra, a scrivere nero su bianco la tua storia di Runner. Quante corse e chilometri hai fatto nella vita, in quali giorni e quali luoghi, per ricordarti in ogni momento cosa significa essere un podista. Specie quando sarai stanco, demotivato (capita, e capita spesso) e starai pensando di fermarti.

Unisciti alla community

Correre, infatti, è una continua sfida con se stessi, un potente e impegnativo esercizio di resilienza. Un'uscita dopo l'altra, passeranno le settimane e i mesi.

Cambieranno le stagioni, la vita privata e quella professionale si evolveranno e tu non sarai sempre animato dalla stessa potente motivazione che magari stai sentendo ora. Il trucco per affrontare stanchezza e demotivazione è non restare soli: ormai ogni app dedicata alla corsa è anche la porta d'entrata a una community di runner sparsi per il mondo. Una specie di grande famiglia i cui membri si sostengono e incoraggiano a vicenda, di solito mentre scambiano preziose

Sport: correre al telefono

informazioni su tecniche di allenamento, percorsi e gare assolutamente da non perdere. Grazie alle tecnologie mobili, alla connessione permanente in rete e a piattaforme social che funzionano in maniera simile a Facebook, non resterai mai solo a correre e niente potrà fermarti.

C'è allenamento oltre lo smartphone

E se uno smartphone ormai ce l'hanno tutti, può comunque capitare di farsi prendere la mano, iniziare a correre sul serio, pretendere di più da se stessi e dai propri strumenti. Anche in questo caso la tecnologia corre in tuo aiuto con smartwatch di costo via via crescente, che integrano le stesse tecnologie dello smartphone, ma le usano esclusivamente per misurare l'attività sportiva (la corsa o altre attività fisiche come il ciclismo e il nuoto), e sono più precisi oltre che più comodi da indossare.

La scelta non manca e può essere indirizzata a seconda del budget a disposizione e del gusto estetico. La maggior parte di essi registra anche il battito cardiaco in allenamento, leggendo direttamente al polso grazie a un particolare sensore. È un'informazione preziosa, specie se ci si sottopone ad allenamenti molto impegnativi, e che per questo può essere misurata anche più accuratamente, indossando una fascia pettorale solitamente da acquistare a parte.

Prima della tecnologia, il buon senso

Per concludere, accetta un consiglio: negli ultimi anni, la corsa è diventata uno degli sport più popolari al mondo perché è flessibile e alla portata di tutti. In fondo, bastano un paio di scarpe, dei pantaloncini, una maglietta (e uno smartphone) e già siamo pronti per uscire a correre.

Quindi fallo, ma fallo in piena sicurezza: prima di affrontare grandi fatiche, concediti una visita medica che confermi il tuo stato di buona salute. Sicuramente è il primo step, mentre il secondo è studiare un po' o rivolgersi a un corridore esperto che ti insegni le basi della corsa. Perché quest'ultima, contrariamente a quanto si pensa, richiede tecnica e preparazione, altrimenti si

rischia di causare più danni che benefici.

Fatto questo, non ti resta che allacciare le scarpe e mettere in tasca lo smartphone: il mondo là fuori è pronto per correrci dentro.

Come sarà la bicicletta del futuro

La bicicletta del futuro sarà simile alla bicicletta del presente e quella del passato: due ruote, una catena, un manubrio, un telaio. Cose così. Perché a prima vista nei suoi primi 200 anni di vita la bici non è che sia cambiata così tanto: scorrendo la pagina della International Cycling History Conference si trovano immagini che raccontano di un mezzo dalle forme sorprendentemente simili nel corso del tempo. In realtà la bicicletta è cambiata eccome: continui miglioramenti meccanici, nuovi materiali e nuove geometrie per i telai, una costante innovazione negli accessori.



I cambiamenti di oggi: freni a disco, copertoni tubeless

Ci sono almeno tre elementi che raccontano di questa evoluzione costante: i freni a disco, i copertoni senza camera d'aria (tubeless) e le biciclette pieghevoli.

Partendo da queste ultime: il lavoro sui telai ormai permette alla bicicletta di essere un mezzo di trasporto universale. Si piega fino a diventare piccolissima (perfetta per il treno), si può espandere fino a diventare un mezzo per trasportare qualsiasi genere - e quantità - di merci (sono le cargo bike).

Freni a disco e copertoni senza camera d'aria arrivano dal mondo delle automobili e delle moto, a confermare un'evoluzione che permette alla bici di diventare una scelta affidabile quando si parla di mobilità.

Una startup milanese che si chiama Blubrake ha sviluppato un ABS (sistema frenante elettronico che impedisce il bloccaggio delle ruote) per la bici.

Basta ripetere questa frase ad alta voce per capire dove stiamo andando: ABS per la bicicletta. Quello che sta per succedere, però, non sarà un semplice cambiamento, ma una vera rivoluzione.

L'internet delle cose pedala

La rivoluzione per le bici si chiama connettività: farle diventare un terminale della nostra rete e metterle in connessione con il resto del mondo. È l'internet delle cose che arriva anche nella bicicletta.

Oggi la connessione tra noi e la bici è basata su due elementi: il telefono cellulare con le sue app e il computerino di bordo. I sensori sulla bici (per la velocità o la cadenza o altro) e su di noi (fascia cardio) parlano in tempo reale con i nostri dispositivi e ci danno informazioni sulla distanza o la temperatura e ci permettono di pianificare itinerari.

Si tratta, però, di dati trattati in modo poco aggregato. La vera novità sta nell'immaginare noi e la bicicletta come un unico sistema di trasporto, aggregando i dati meccanici con quelli del nostro corpo su un pannello di controllo che ci dica tutto sulla macchina ciclista-ciclo.

In bicicletta come sulla cyclette

Un pannello di controllo completo non serve solo agli atleti.

Serve a tutti quelli che vogliono per esempio andare in ufficio con la bici senza sudare (con i dati si può controllare la fatica, sapere con che intensità pedalare per non stancarsi) o che, al contrario, vogliono tornare dall'ufficio sfruttando quel percorso come farebbero sulla cyclette in palestra (e allora il pannello di controllo serve per guidarci nel tipo di prestazione che vogliamo ottenere).

Una grande rete che sa sempre dove siamo. Immaginiamo noi e la nostra bici connessi con la rete vicini a un'automobile connessa con la rete. Immaginiamo che questi mezzi possano parlare

Come sarà la bicicletta del futuro

tra loro: che cosa può succedere quando i mezzi di trasporto che si muovono in strada si sanno identificare e riconoscere anche indipendentemente dall'attenzione del loro guidatore? Riusciamo a immaginare quanta sicurezza può garantire questo continuo dialogo? Pensiamo anche al tema dei furti, a quando potremo trovare una bici così come oggi possiamo trovare uno smartphone.

Questo è il grande scenario di innovazione che aspetta il mondo della bicicletta, e tutti i sistemi di trasporto, reso possibile dall'internet delle cose.

L'energia non solo per pedalare

Stare connessi costa. Costa energia. Aumentando la quantità di connessione richiesta aumenta anche l'energia consumata. E qui arriviamo all'altro pilastro della rivoluzione ciclistica: le biciclette a pedalata assistita. Sono quei mezzi che, come dice il nome, assistono il ciclista fornendogli l'aiuto di un motore elettrico quando pedala. Ma attenzione: solo quando pedala. Non sono cioè dei piccoli motorini, funzionano solo se si muovono le gambe, però permettono ovviamente di fare meno fatica o di affrontare salite impegnative.

Su queste biciclette non ci saranno problemi di energia e quindi la loro connessione con il mondo potrà essere totale, continua, integrata in ogni funzione.

Inventare la ruota

Un riassunto di molte innovazioni lo possiamo trovare nella ruota di Zehus. Si tratta di condensato di tecnologia che permette di accumulare energia mentre si pedala e di restituirla poi quando si ha bisogno di potenza, piena zeppa di sensori che fanno molte delle cose di cui abbiamo parlato. Questa ruota reagisce se si accorge di uno spostamento brusco non autorizzato (furto, atti di vandalismo) e grazie alla disponibilità di energia può dire al nostro cellulare in tempo reale che sta succedendo qualcosa.

La bicicletta del futuro sarà quindi soprattutto un mezzo di trasporto connesso, capace di interagire con il ciclista e con gli altri mezzi di trasporto

presenti in strada: i mille possibili effetti di questa connessione li scopriremo nei prossimi mesi.

Come trasformare il tuo smartphone in un perfetto compagno di viaggio

Credi che lo smartphone in vacanza serva solo a scattare foto e condividerle sui social? In realtà può fare molto di più. Ecco qualche consiglio per trasformare il tuo dispositivo in un impeccabile compagno di viaggio che ti aiuterà a goderti le vacanze fino in fondo.

Libera lo spazio (e la mente)

Innanzitutto fai un po' di pulizia per fare spazio non solo fisico ma soprattutto mentale alla vacanza. Il primo passo da compiere è disinstallare le app che usi per lavoro: spiega ai tuoi colleghi che in caso di emergenza potranno raggiungerti via email (che leggerai quando avrai tempo). È un passaggio necessario sulla strada del tuo "digital detox".

Crea il tuo itinerario

Riguardo l'itinerario di viaggio e le sue tappe, online troverai moltissime fonti con consigli su cosa vedere e su dove andare.

Salva il tuo percorso con un'app di mappe: otterrai un link da conservare ad esempio sul block notes del tuo smartphone.

Non sai quale scegliere? Google Maps è un'ottima opzione: ricca di contenuti, affidabile, con diverse modalità di visualizzazione e soprattutto con il motore Google sotto e tutta la sua potenza informativa (ad esempio troverai subito foto e recensioni per i vari luoghi di interesse).

Metti ordine fra le informazioni

Creare un blocco di appunti in cui inserire link, indirizzi, note e numeri di telefono è il miglior modo per avere tutto in ordine. Usa le app solitamente già offerte dal sistema operativo del tuo smartphone o scaricane di specifiche.

Se sei in dubbio, scarica Evernote: ti permetterà di creare note ricche di contenuti media ma anche liste e di salvare i link che più ti interessano; soprattutto potrai organizzare i vari contenuti in un taccuino, come un vero diario di viaggio, accessibile anche via web.

Metti in piedi anche delle liste con le cose da fare,



magari divise in base al tipo di esperienza (cibo, sport, cultura, bambini etc.). Sai dove andare a mangiare quel famoso piatto tipico?

Dai un'occhiata alle applicazioni e ai siti web che offrono recensioni. Usa pure le più famose, come Tripadvisor, ma ti consigliamo comunque di utilizzare più di una fonte.

E come scegliere dove dormire o selezionare la soluzione di viaggio migliore? Affidati a siti e app mobili che aggregano diverse fonti e presentano poi all'utente la soluzione più economica.

Pensa a come farti capire

Se poi non parli la lingua del luogo potresti trovare utile imparare almeno i fondamentali qualche settimana prima della partenza (con le apposite applicazioni) e installare un traduttore.

Alcune app offrono anche una funzionalità "punta e traduci": ti basterà inquadrare con la fotocamera del tuo smartphone una scritta - come un cartello - per vederne subito la traduzione.

Previene le emergenze

E come fare se hai dimenticato dei medicinali o non sai come si chiamano all'estero? Il tuo smartphone può aiutarti anche in questo, aiutandoti a trovare il farmaco corrispondente ovunque ti trovi.

Quanto a ospedali e pronto soccorsi, scarica in locale le mappe della zona, così da poterle usare anche in assenza della connessione dati.

Ricorda infine di effettuare un backup di tutti i dati e di attivare la funzione di tracciamento

Come trasformare il tuo smartphone in un perfetto compagno di viaggio

dello smartphone prima della partenza. Se dovessi perderlo o ti fosse rubato sapresti come rintracciarlo e non perderesti i tuoi dati. Buon viaggio!

Disabilità sensoriale: dagli occhiali tech ai braccialetti, ecco le tecnologie che migliorano la vita

Immagina di essere ipovedente, o cieco. Ora lascia la vista e spostati sull'udito: immagina di essere ipoacusico o sordo. Adesso guardati intorno e prova ad annotare mentalmente tutto ciò che di tecnologico ti circonda, smartphone e pc compresi. Sono strumenti che possono migliorare la vita di chi porta una disabilità sensoriale, che spesso pregiudica la vita di relazione e la comunicazione, così come la vita autonoma e quotidiana.

Per alcune persone, fare quelle che possono sembrare banali azioni quotidiane non è così semplice. Dalla lettura di un giornale alla visione di un film, passando per l'ascolto di concerti o di un semplice tg, fino ad arrivare alla fruizione dei mezzi di trasporto: anche salire su un autobus può rappresentare un problema.

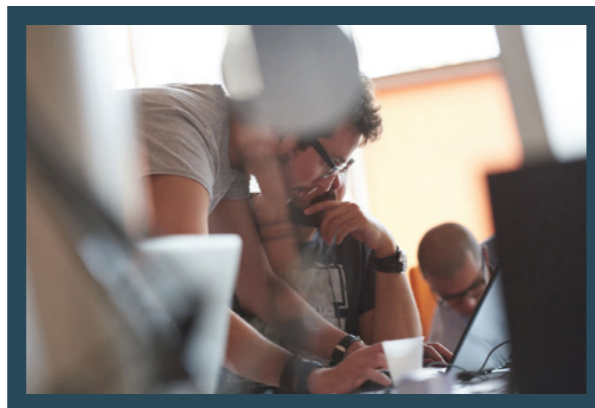
Fortunatamente, la tecnologia sta cambiando tutto questo: sta eliminando le barriere comunicative permettendo esperienze di vita altrimenti negate. Di fatto, sta favorendo, e questo è forse l'aspetto più importante di tutti, l'inclusione sociale.

I passi avanti per la vista

Dagli occhiali speciali fino agli occhi bionici, le soluzioni tecnologiche per chi vede poco diventano sempre più numerose. Fra queste troviamo gli occhiali E-Sight. Grazie alle microtelecamere che rilevano e inviano le immagini su due schermi, questa tecnologia costruisce un'immagine più nitida e migliorata della realtà che consente agli ipovedenti di vedere in maniera più chiara.

Nel gennaio 2018, invece, è stato innestato in Italia il primo occhio bionico, precisamente all'ospedale San Raffaele di Milano. A una donna non vedente, dopo undici ore di sala operatoria, è stato impiantato nella retina Alpha AMS, un microchip nato in Germania. Trascorso un mese, l'innesto è stato acceso: ha iniziato a stimolare la retina, consentendole di reimparare a vedere.

Il braccialetto per i sordi e il teatro accessibile. Si chiama Unitact, è stato creato da una startup francese: è in grado di comunicare a chi lo indossa una serie di messaggi utili nella quotidianità attraverso le vibrazioni. Il bracciale invia diversi tipi



di vibrazioni che si possono regolare, ad esempio, per puntare la sveglia o per ricevere informazioni durante la guida. Il concetto è quello delle varie suonerie associate alle diverse identità dei contatti che ci chiamano al telefono: quindi, vibrazioni diverse per esigenze diverse.

In Brasile, invece, è stata messa a punto un'inedita soluzione per rendere il teatro accessibile alle persone sorde. In sostanza si tratta di un casco virtuale che ingloba lo smartphone e sfrutta le sue funzionalità: permette di vedere il palco attraverso una fotocamera che cattura le immagini, mentre suoni e parole vengono tradotti in sottotitoli. Rispetto al cinema, infatti, il teatro rende complicato capire alcune scene e dialoghi: la velocità e il fatto che gli attori siano lontani dal pubblico non permette poi una facile lettura delle labbra.

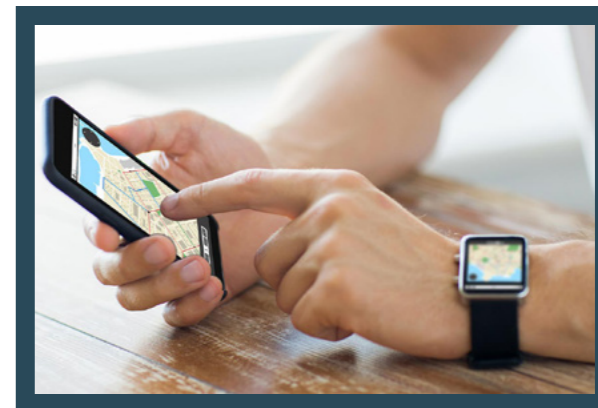
Le app per i problemi di linguaggio

Esistono anche molte app pensate per chi ha problemi di comunicazione legati al linguaggio. Una è Speak it, sistema basato sul text to speech, che riproduce vocalmente contenuti scritti come mail, pagine web o PDF. L'app parla francese, italiano, tedesco e spagnolo. Da segnalare anche La mia voce, pensata per chi non può parlare e realizzata appositamente per il contatto con familiari e con il personale ospedaliero. Il programma dispone di semplici icone a cui sono associate frasi pre-registrate.

Cosa succede quando attivi la geolocalizzazione sul tuo cellulare

Tieni alla tua privacy? Allora forse è bene che tu sappia cosa comporta la funzione di geolocalizzazione del tuo cellulare.

La geolocalizzazione è la tecnologia GPS (dall'inglese Global Positioning System, ovvero "sistema di posizionamento globale") integrata nei dispositivi mobili (Android, iOS e Windows Phone) che permette di determinare la posizione geografica di una persona in base, ad esempio, al suo smartphone.



Come può essere impiegata? Facciamo degli esempi:

Come navigatore satellitare. A piedi, in bici o in auto, applicazioni come Mappe o Google Maps ci forniscono indicazioni stradali per raggiungere un certo punto

Per tenere traccia dei percorsi dei nostri allenamenti se siamo dei runners.

Diverse applicazioni registrano la nostra sessione di corsa o più semplicemente altre come Salute (iOS) contano i passi percorsi in una giornata

Per fornirci indicazioni precise sui servizi e negozi della zona in cui ci troviamo.

Con la geolocalizzazione attiva se scattiamo una foto viene archiviata registrando anche **il luogo dello scatto**

Chi sa dove siamo?

Ogni luogo che visitiamo viene tracciato tramite la connessione Wi-Fi, il collegamento ai ripetitori cellulari sparsi sul territorio e attraverso il modulo GPS. Spesso le applicazioni conservano questi dati.

Se hai accettato una delle richieste di Google di attivare i suoi servizi di geolocalizzazione, per esempio, quest'ultimo avrà registrato anche la tua cronologia delle posizioni. In altre parole Google conserva un diario digitale dettagliato di dove sei stato ogni giorno e ogni ora da quando hai attivato il cellulare. Trovi la tua cronologia, se ne hai una, a questo link generale (ognuno vede la propria). E peraltro Google ha confermato che tiene traccia di

questi dati anche con geolocalizzazione spenta per gli smartphone Android, con la finalità di migliorare le prestazioni dei dispositivi.

Secondo una ricerca della School of Computer Science della Carnegie Mellon University in Usa le applicazioni che abbiamo installato trasmettono la nostra posizione 358 volte al giorno. Circa ogni due minuti.

Questi dati possono essere utilizzati per finalità pubblicitarie. Se non vogliamo rinunciare a un po' della nostra privacy dobbiamo perlomeno utilizzare meno servizi e quindi spegnere la geolocalizzazione. Senza ossessioni, ma con un po' di consapevolezza.

Realtà virtuale e realtà aumentata: quali sono le differenze?

Immagina di indossare un casco e trovarti al centro di una piramide, senza neanche lasciare il divano di casa. Oppure prova a scattarti una foto usando le maschere di Messenger o di Instagram, quelle animazioni che ti piacciono tanto.

Nel primo caso sei dentro una realtà virtuale, nel secondo ti diverti grazie alla realtà aumentata.

Qual è la differenza tra le due tecnologie?

La differenza di fondo è netta: mentre con la realtà virtuale sei completamente immerso in una simulazione di qualche tipo, nel caso della realtà aumentata viene aggiunto un livello all'esperienza reale, integrando mondo fisico e digitale.

Per accedere alla realtà aumentata è sufficiente disporre di uno smartphone con fotocamera e di un'app che consenta appunto di visualizzare i vari elementi.

Per godere di un'esperienza di realtà virtuale bisogna disporre di visori – come Oculus VR di Facebook, Microsoft Hololens, Samsung Gear VR, Google Cardboard o HTC Vive solo per citarne alcuni – che consentano la simulazione ed isolino l'utente per accentuare e abilitare l'aspetto immersivo dell'esperienza.

Nel caso della realtà virtuale, oltre al visore, è inoltre possibile disporre di altri strumenti finalizzati al tipo di esperienza di cui si è protagonisti: per i videogames ad esempio si hanno in mano anche dei controller di gioco.

A cosa servono realtà aumentata e realtà virtuale

Gli ambiti di applicazione di entrambe sono piuttosto ampi, spaziando dall'intrattenimento alle informazioni, fino alle applicazioni in ambito medico e turistico.

L'adozione delle due tecnologie segue però ritmi differenti.



La realtà aumentata – che pure era stata già oggetto di vari esperimenti – ha attirato l'attenzione internazionale nel 2016 con Pokémon Go, che ha generato l'impressionante numero di 50 milioni di download in meno di 20 giorni.

La realtà virtuale invece fatica ancora ad arrivare alle masse, anche perché, come visto, necessita di dispositivi aggiuntivi.

Ciononostante ci sono settori in cui si rivela particolarmente utile: ciò vale ad esempio per l'ambito medico, dove si spazia dalla possibilità di migliorare l'insegnamento "portando in sala operatoria" gli aspiranti chirurghi, fino a rivoluzionare la terapia del dolore grazie alla simulazione.

In questi casi il vantaggio della virtual reality è proprio nell'immersività che consente di ricreare situazioni, sensazioni e contesti al fine, ad esempio, di migliorare il contatto con pazienti anziani o autistici. La cosiddetta "cyberterapia", inoltre, si è dimostrata utile anche in

casi di pazienti con danni cerebrali, che ne hanno tratto benefici in termini di una maggiore velocità di recupero di alcune funzionalità.

Grazie a questa tecnologia è anche possibile impostare dei percorsi di riabilitazione per pazienti con disturbi motori.

Ma ci sono anche casi in cui viene usata per

Realtà virtuale e realtà aumentata: quali sono le differenze?

migliorare la sicurezza sui posti di lavoro e troverà certamente spazio nella prossima generazione di social network (non a caso Facebook qualche anno fa ha acquisito Hololens, il visore per la realtà aumentata lanciato da Microsoft).

Insomma, è solo l'inizio di una nuova idea di realtà.

Internet of Things: i modi in cui la tecnologia sta cambiando la medicina

L'espressione "Internet of Things" si traduce con "L'Internet delle cose": forse non l'hai mai sentita, ma sicuramente conosci molti degli oggetti appartenenti alla categoria. Si tratta di dispositivi (o sensori) connessi alla Rete, in grado di dialogare con lei scambiando dati grazie alla tecnologia. Una grande possibilità per il settore medico.

La tecnologia fa bene alla sanità: Big Data e prevenzione

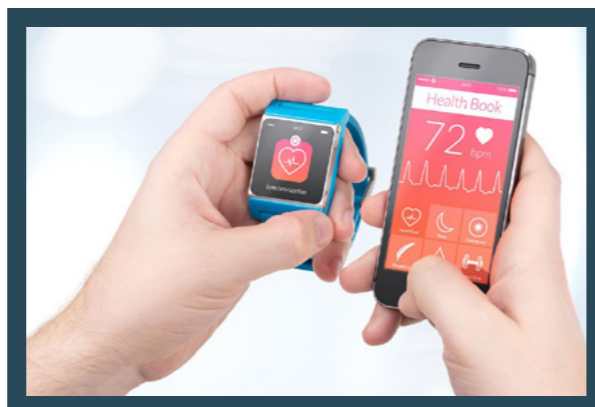
Con l'avvento dei Big Data, ossia l'insieme delle tecnologie e delle metodologie di analisi di notevoli quantità di informazioni, si sta affermando una medicina che affina sempre di più la sua capacità di fare prevenzione e delle diagnosi su misura. Esaminando i dati degli utenti/pazienti si può offrire loro un'assistenza personalizzata. Integrando queste informazioni con quelle provenienti dallo storico di ospedali, cliniche private e case farmaceutiche, diventa possibile fare delle previsioni sull'incidenza futura di patologie e malattie.

Wearable devices, cosa sono i dispositivi indossabili

Ma come raccogliere questi dati? Attraverso l'Internet of Things, attraverso i dispositivi. Pensa all'esercizio fisico, punto di partenza per godere di buona salute. Se hai uno smartphone, troverai almeno un'app che si occupa di contare i tuoi passi. Ma l'Internet of Things spinge soprattutto sul settore dei wearable devices, ossia sui dispositivi indossabili. Esistono già orologi digitali e smartwatch che misurano i battiti del cuore. Ecco, lo scopo dei wearable devices in campo medico è lo stesso: monitorare e raccogliere dati da analizzare, sì, ma che vadano oltre la semplice frequenza cardiaca (come The WristOx2, che misura il livello di emoglobina nel sangue e che somiglia a un orologio).

Dalla postura alla qualità del sonno, l'Internet of Things che ci circonda

Il bello è che potenzialmente c'è un dispositivo per ogni necessità. Problemi di postura? Ci pensa StayActive: il dispositivo, una volta indossato e settato con la sua app, avvisa con una leggera



vibrazione ogni volta che assumi una postura errata. Dormi male? Gli smartband, praticamente dei braccialetti, monitorano la qualità del sonno e registrano i rumori presenti nella stanza, riuscendo a capire quando e perché abbiamo avuto momenti di risveglio improvvisi.

Oppure, prendiamo il caso di Embrace, un braccialetto che misura il livello di stress nel corpo, monitora la qualità del sonno ed è in grado di avvertire le persone affette da epilessia prima del manifestarsi di una crisi.

Tutti esempi di come la tecnologia stia aiutando concretamente la medicina.

Cosa sono e come funzionano i Bitcoin



Tutti parlano dei bitcoin, ma pochi sanno davvero cosa sono e come funzionano. I bitcoin sono una moneta digitale creata a inizio 2009 da Satoshi Nakamoto. Nakamoto non è un nome vero e non si sa se sia il nome finto scelto da un singolo o rappresenti invece un gruppo di persone che si "nasconde" dietro a questo nome inventato. I bitcoin non sono fisici come l'euro, il dollaro o la sterlina. Sono fatti di bit, che è l'unità di misura per le informazioni digitali. L'acqua si misura in litri, il pane in chilogrammi e le informazioni digitali in bit. Non c'è nessuna autorità che controlla i bitcoin. Non c'è quindi una banca centrale che provvede a crearli, né a regolarli. Il loro valore si basa solo su calcoli matematico-informatici e sugli scambi che avvengono fra gli utenti del web.

Come nasce una moneta "fatta di bit"?

Per capire come funzionano, immaginiamo di essere in uno spazio chiuso, come una stanza. All'interno di essa, ci sono alcune persone, che nel nostro caso in realtà sono dei computer. All'interno di questa stanza a intervalli di tempo regolari si crea un bitcoin, ma perché sia completata l'operazione c'è bisogno che tutte le persone (cioè i computer) confermino di esistere veramente e contemporaneamente dichiarino che quel bitcoin è stato davvero creato.

Questa conferma avviene attraverso la soluzione di complicatissimi calcoli matematici: ogni volta che un computer nella stanza risolve il calcolo matematico, quel computer sta dichiarando di esistere e che il bitcoin è stato creato.

Quando tutti i presenti avranno dato la necessaria conferma, cioè avranno risolto il calcolo matematico collegato alla creazione del bitcoin, allora il bitcoin sarà gettato nella stanza. A chi andrà? Nei primi anni dell'era bitcoin veniva assegnato al primo che aveva risolto il calcolo.

Questo sistema avvantaggiava chi aveva più potenza di calcolo, e per questo sempre più spesso si propone di assegnare il bitcoin casualmente a uno dei presenti. Quella stanza è la porzione di internet, accessibile attraverso un programma

informatico, dedicata all'estrazione dei bitcoin. In teoria, tutti possono accedervi, a patto di usare programmi specifici, come Bitcoin Miner o BitcoinX.

Il processo attraverso cui le persone presenti nella stanza confermano la propria identità prende il nome di catena di blocchi, di cui spesso si sente parlare come blockchain.

Ed è la base della nascita dei bitcoin, unità di informazioni digitali a cui si è deciso di dare un valore monetario. Utile quindi per comprare un paio di scarpe, o una pizza.

Quanti sono i bitcoin?

Un'altra particolarità dei bitcoin è che non sono infiniti. Per la precisione, il numero totale di bitcoin deve essere inferiore a 21 milioni, perché questo è il numero massimo stabilito all'inizio da Nakamoto, e possono essere divisi in particelle più piccole. Un po' come l'euro, che può essere suddiviso in centesimi. Proprio perché i bitcoin sono un numero finito non ci possono essere bitcoin per tutti. Ci sarà quindi qualcuno che è disposto a spendere più o meno soldi al fine di possederne uno. Ed è quello che sta succedendo. Considerato che ci sono pochi bitcoin in circolazione, fino a quando la domanda sarà più elevata dell'offerta il prezzo crescerà. Un po' come i diamanti: costano tanto perché ce ne sono pochi.

Cifre da capogiro

Ma perché il prezzo dei bitcoin ha raggiunto cifre da capogiro, come 20.000 dollari cadauno? Per

Cosa sono e come funzionano i Bitcoin

quattro ragioni. La prima, abbiamo visto, è che non sono infiniti.

La seconda è che non siamo ancora arrivati al limite di 21 milioni. La terza è che in tanti vogliono i bitcoin. La quarta è che il processo di creazione è molto lento. Si è quindi formato un enorme imbuto all'ingresso nel mondo dei bitcoin, come una enorme coda fuori da un ristorante, e chi è più disposto a spendere denaro può accaparrarsi i pochi bitcoin in circolazione.

Cosa sono le intelligenze artificiali e come stanno cambiando le nostre vite

Definire cosa sia esattamente un'intelligenza artificiale non è facile. Se ne sente parlare sempre più spesso ma a volte non è chiaro a cosa si fa davvero riferimento. Il settore dell'AI (dall'inglese Artificial Intelligence) è infatti nuovo e in continua evoluzione. Eppure già oggi influenza la nostra vita di tutti i giorni, anche se spesso non lo sappiamo.

Che cos'è quindi un'intelligenza artificiale?

Secondo l'enciclopedia Treccani l'intelligenza artificiale è la disciplina che studia se e in che modo si possano riprodurre i processi mentali più complessi con l'uso di un computer. Da un lato, così, l'intelligenza artificiale rende il funzionamento dei computer sempre più simile alle capacità dell'intelligenza umana. Dall'altro usa le simulazioni informatiche per fare ipotesi sui meccanismi della nostra mente.

In informatica, il tentativo di simulare le funzioni umane è stato presente da sempre ma il termine "Intelligenza Artificiale" fu coniato da J.McCarthy in un convegno a Dartmouth nel 1956. Da allora è considerato un ramo dell'informatica che permette la programmazione e progettazione di sistemi hardware e software che dotano i computer di caratteristiche considerate umane, come le percezioni visive, spazio-temporali e le capacità decisionali.

In che campi si usa principalmente l'intelligenza artificiale?

Industria. Le intelligenze artificiali sono in grado di fissare un obiettivo, di elaborare un piano e poi di verificare se è stato ben eseguito.

I giochi. Nel 1997, ad esempio, per la prima volta un'intelligenza artificiale ha vinto una partita contro un campione del mondo di scacchi.

Il controllo autonomo dei veicoli. Si parla spesso delle macchine che si "guidano da sole". Dietro a questi progetti, che presto ci cambieranno la vita, ci sono sistemi di intelligenza artificiale sempre più evoluti.

Riconoscimento vocale dei dispositivi. Quando parlate al vostro smartphone per dargli un ordine,



a capirvi e ad eseguire è un'intelligenza artificiale. Medicina. Intelligenze Artificiali sono utilizzate per registrare e analizzare il battito cardiaco, confrontandolo con altri milioni di dati, per valutare i nostri referti medici ed esami del sangue e, perfino, per misurare la qualità del nostro sonno, registrando ogni movimento e respiro.

L'intelligenza artificiale oggi influisce concretamente sulla nostra realtà quotidiana, e ne sperimentiamo spesso gli effetti anche senza saperlo. Succede ad esempio quando "parliamo" con gli assistenti virtuali del nostro smartphone. Quando diamo l'ordine: "Chiama Mario!" lo stiamo dando a un'intelligenza artificiale. Che capisce e obbedisce.

Cos'è una casa smart, e perché è importante che lo sia anche la tua

In Italia sono ancora poco diffuse rispetto a Germania, Francia e Uk, eppure potrebbero aiutarci nel risparmio energetico e ad ottimizzare i consumi. Stiamo parlando delle case smart, abitazioni iperconnesse e funzionali.

Ma cos'è concretamente una casa smart?

È un'abitazione intelligente che sfrutta le nuove tecnologie per migliorare sicurezza, comodità e consumi di chi la abita.

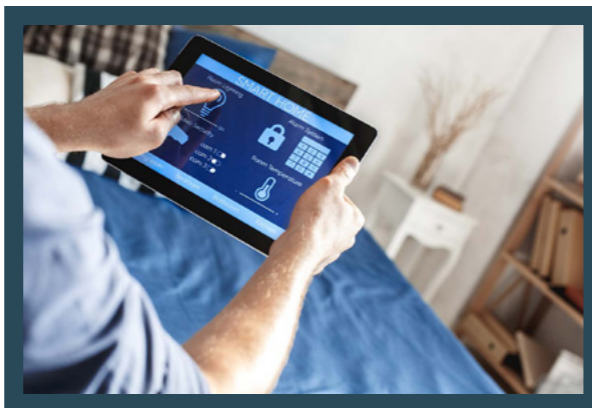
Gli elementi che rendono una casa smart sono una serie di dispositivi che collegati ad un impianto centrale permettono all'utente di gestire diversi aspetti e funzionalità della propria abitazione. Il sistema centrale, infatti, può, proprio per mezzo di questi dispositivi, regolare l'accensione delle luci, l'apertura delle porte e il consumo di acqua. Il risparmio è assicurato, perché la casa smart spegne la luce anche se noi ce la dimentichiamo. Attraverso telecomandi a parete o tastiere evolute, ma anche strumenti utili per la gestione da lontano come smartphone, tablet e computer, l'utente controlla la sua smart home. Applicazioni e software evoluti oggi ci permettono quindi di gestire la nostra casa da lontano.

Una casa intelligente è una casa più sicura.

Kit di sensori e applicazioni ad hoc sempre connesse con noi per mezzo dello smartphone ci avvisano in tempo reale su ciò avviene tra le mura domestiche. In questo modo possiamo sapere sempre se in casa va tutto bene, ad esempio in caso di movimenti sospetti, perdite d'acqua, presenza di fumo. Il sistema, quando rileva un evento anomalo, ci avverte inviando delle notifiche direttamente sullo smartphone, attraverso l'app dedicata. Il kit e i sensori sono personalizzabili in base alle esigenze, facendo sì che la smart home oltre a renderci la vita più semplice e meno impattante sull'ambiente e sul portafoglio renda più sicura la nostra casa.

Dove posso trovare informazioni sulla tecnologia e i costi?

Ci sono siti e blog interamente dedicati al tema:



Casa Smart, mette a confronto i diversi prodotti e i diversi test.

Su Riddle trovate un aggiornamento costante dei prodotti per le case smart.

Domotica.it è un portale integralmente dedicato a questi temi. Contiene anche ampi elenchi di aziende e installatori accreditati, per poter richiedere preventivi e fare confronti.

Cos'è la gamification e perché le aziende la usano

“Si può scoprire di più su una persona in un'ora di gioco, che in un anno di conversazione.” (Platone).

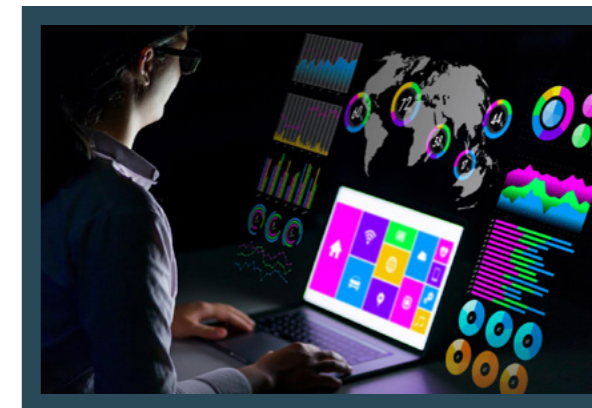
Si chiama Gamification e le aziende più innovative la utilizzano come strumento di crescita per il loro business. Il termine è stato introdotto per la prima volta in pubblico nel febbraio 2010 da Jesse Schell, un famoso creatore di giochi americano, alla “Dice Conference” di Las Vegas. Gamification deriva dalla parola “Game”, cioè gioco, e rappresenta una modalità per veicolare messaggi, stimolare risposte, per mezzo del divertimento e dell'interattività. Al centro di questo tipo di approccio c'è l'utente, la persona, e il suo attivo coinvolgimento, che permette di raggiungere obiettivi personali ma soprattutto d'impresa interessanti.

In cosa consiste esattamente la “gamification”

La gamification consiste nell'introduzione di un gioco, con regole e punteggio, all'interno della vita quotidiana e del lavoro. Lavorando e vivendo si partecipa al gioco e alla sua classifica. Può essere introdotta per un sito internet, un'applicazione, un'intera campagna pubblicitaria o un singolo contenuto. La cosa importante è gli utenti siano coinvolti un po' alla volta nelle dinamiche del gioco e apprendano gradualmente le regole, mano a mano che cresce l'interesse e la partecipazione. Il punto di forza della gamification, infatti, è la capacità di stimolare gli istinti umani, con lo scopo di appagare desideri e bisogni. Un prodotto “gamificato” offre obiettivi da raggiungere, livelli in cui progredire, sana competizione con gli altri utenti, condivisione dei propri successi. Un comportamento attivo, peraltro, è molto più efficace di quello passivo, anche dal punto di vista della trasmissione di un messaggio.

Le aziende che usano il gaming

Con l'avvento dei social network e delle applicazioni dedicate agli smartphone, l'uso della gamification si è esteso particolarmente tra le aziende. Alcuni produttori di automobili ad esempio hanno creato un gioco che stimola l'automobilista a consumare di meno, e lo premia se guida in modo più ecologico e prudente, monitorando in tempo reale stili di guida e rispetto delle regole. Altre aziende usano



la gamification per migliorare le abilità dei propri dipendenti.

Ad esempio, ci sono dei giochi in cui i venditori rispondono a questioni spesso evidenziate dai clienti durante la trattativa per l'acquisto: più i “concorrenti” si dimostrano abili nelle risposte, più aumenta il punteggio di ciascuno all'interno della classifica aziendale.

Esistono poi sistemi avanzati di selezione del personale basati proprio sulla gamification: i candidati creano il loro profilo in base a competenze ed interessi, si sfidano con gli altri candidati e dimostrano le loro capacità, anche nell'uso dei social network, oggi fondamentale per moltissime professioni.

“L'uomo è veramente uomo soltanto quando gioca.” (Friedrich Schiller)

Cosa sono i Big Data e perché ci riguardano da vicino

Tanti ne parlano, ma forse non a tutti è chiaro cosa sono i Big Data. L'etichetta coinvolge un insieme di attività piuttosto vario, che abbraccia la raccolta dei dati, la loro collocazione negli archivi, le procedure di esame, l'estrazione delle informazioni, la loro rappresentazione.

Le origini della definizione

Secondo Wikipedia, l'invenzione del termine risalirebbe al 1998, ma sarebbe diventato popolare solo intorno al 2012. L'agenzia Gartner (una delle società di consulenza informatica più importanti del mondo) ha elaborato le definizioni più note del fenomeno, ricorrendo all'acronimo delle «tre V»: volume, velocità, varietà.

1. **Volume.** È la proprietà più autoesplicativa: i dati che vengono raccolti occupano spazio.

2. **Velocità.** I dati aumentano a vista d'occhio: ogni clic che azioniamo su un computer o su un cellulare, ogni riga che aggiungiamo, ogni foto o video che postiamo, contribuiscono alla loro crescita;

3. **Varietà.** Le relazioni tra dati di diversi generi permettono di estrarre conoscenze nuove, non contenute in nessuna delle categorie di informazioni inserite nell'archivio. Per esempio, il software Blue CRUSH della polizia di Memphis non raccoglie solo le caratteristiche degli episodi di violenza, ma anche la dislocazione di bancomat, parcheggi, locali con consumo di alcolici, giorni di paga degli operai delle industrie locali. Le predizioni del programma segnalano alle volanti quali luoghi presidiare, e nei sei anni del suo funzionamento hanno ridotto del 36% il numero di furti e di omicidi in città.

Nel 2013 si stimava che il volume di dati disponibili sul pianeta si aggirasse intorno ai 1.200 exabyte, con una spinta al raddoppio ogni tre anni. Un exabyte è un numero enorme, 1 seguito da 18 zeri; se si masterizzasse tutta l'informazione presente oggi sulla Terra su supporto DVD, e si accatastassero i dischi gli uni sugli altri, sorgerebbero dieci colonne alte quanto la distanza che ci separa dalla Luna (e l'undicesima sarebbe a buon punto).



Tutto questo ci insegna che il fattore relativo alla quantità deve essere sempre associato a quello della rapidità di cambiamento. La velocità di amplificazione e di trasformazione dei dati riguarda sia l'espansione degli archivi, in cui vengono depositati i segnali di ciò che viene prodotto e postato in Rete, sia l'attesa di reazione da parte dei sistemi informatici che il pubblico esige ad ogni clic. Google completa le parole nella stringa di ricerca mentre l'utente le sta ancora scrivendo, anticipando la domanda: il software la intuisce dall'esperienza che ha accumulato sulle domande già fatte dagli altri utenti. Il motore processa ogni giorno cinque miliardi di ricerche (quasi 58 mila ogni secondo), equivalenti a circa 24 petabyte di dati: una competenza sulla curiosità degli esseri umani in continua crescita, e una formidabile esibizione di muscoli tecnologici.

Esempi di come i dati possono migliorare la nostra vita

A Los Angeles è stato sviluppato un sistema di gestione della sicurezza, PredPol, una tecnologia che aiuta a prevedere e quindi a prevenire i crimini, utilizzata dalle forze dell'ordine. La precisione del software non si misura solo nei risultati di prevenzione del crimine, ma anche nel suo utilizzo per la scoperta dei responsabili di delitti seriali. Le rapine sono calate del 21%, le morti violente del 33%; ma soprattutto, il calcolo della località e del momento in cui sarà messo a segno il nuovo colpo permette di catturare i colpevoli di reati commessi in passato.

Cosa sono i Big Data e perché ci riguardano da vicino

L'analisi dei Big Data interviene anche nel miglioramento della vita domestica. La catena di supermercati americana Tesco, per esempio, ha collezionato i dati relativi all'assistenza prestata sui 70 milioni di frigoriferi venduti nei suoi negozi: il repertorio di informazioni permette sia una migliore organizzazione degli interventi, sia la fornitura di un insieme di indicazioni per i clienti in vista del prolungamento della vita degli elettrodomestici e del taglio dei costi energetici per la loro attività a regime.

Nel 2009, gli ingegneri di Google hanno formulato un algoritmo capace di identificare le aree in cui stanno covando i focolai di un contagio di influenza, con due settimane di anticipo rispetto ai CDC (l'agenzia americana che presidia la salute pubblica). Il software legge la varietà di tracce che gli utenti lasciano ad ogni interazione con il motore, inserendo frasi di interrogazione, scegliendo certe risposte invece di altre, osservando immagini e video. Nessuna proposizione, nessun clic, nessun contenuto audiovisivo, ospita di per sé la dichiarazione esplicita del virus che si sta moltiplicando - o della sua assenza. Il team di ricercatori ha valutato e testato 450 milioni di formule matematiche, che mettono in relazione segnali nelle domande e nella preferenza di un genere di risultati rispetto agli altri; alla fine hanno trovato il modo per analizzare i dati che servivano per capire come si sta diffondendo l'influenza.

Un profilo LinkedIn perfetto in cinque mosse

Molte aziende e agenzie interinali utilizzano LinkedIn per selezionare potenziali candidati all'assunzione o collaboratori. Per questa ragione il social network professionale oggi conta 9 milioni di utenti iscritti in Italia e 433 milioni a livello globale. È molto di più che un curriculum personale o aziendale digitale, è la piattaforma ideale per far emergere competenze, creare relazioni e sfruttare opportunità. Migliorare la propria reputazione online tramite il personal branding e aumentare la propria rete attraverso il networking è il primo passo per farsi notare. Ma quali sono le strategie migliori per creare un profilo efficace?

1. Carica una foto profilo

La tua foto è la tua stretta di mano virtuale. È importante scegliere una foto adeguata al tuo ruolo professionale, ma non troppo pretenziosa. La semplicità paga. È possibile caricare la foto direttamente dallo smartphone sfiorando l'icona profilo in alto a sinistra, assicurandosi che sia di buona qualità e che non includa il tuo animale domestico, il tuo compagno o dettagli che con il lavoro non hanno niente a che fare. Perché identificarti online su LinkedIn con il tuo cane o il tuo compagno se non sei un veterinario o un consulente matrimoniale? I membri che includono una foto, ancora meglio se adeguata, al loro profilo ricevono più visualizzazioni e più messaggi da altri utenti.

2. Inserisci la tua posizione lavorativa attuale

Assicurati che le informazioni legate alle tue esperienze di studio, formazione e lavoro siano sempre aggiornate ed esposte in modo chiaro e onesto. Il tuo profilo deve includere il ruolo e il nome della società per cui hai lavorato, sfruttando i suggerimenti proposti dal social stesso mentre si digita. I membri con posizioni aggiornate hanno maggiore possibilità di essere scoperti da altri membri e dalle aziende e agenzie interinali. Se sei disoccupato inserisci il titolo e il ruolo che vorresti rivestire. Per esempio: "social media manager aperto a posizioni di social media marketing sul campo". Ricordati di inserire il periodo di tempo da cui fai questo lavoro. Se ti stai proponendo per la prima volta su LinkedIn e stai cercando



lavoro includere la tua formazione e tuoi studi è fondamentale perché non solo è importante per i possibili datori di lavoro ma anche per connetterti con amici o studenti che hanno frequentato le tue stesse scuole o istituti.

3. Aggiungi un elenco di competenze pertinenti alla tua professionalità

Aggiungere al tuo profilo una lista di competenze allineata alla tua figura professionale ti aiuterà a trasmettere agli altri i tuoi punti di forza e a collegarti con le opportunità giuste. Aggiungi almeno 5 competenze controllando che siano elencate in ordine di importanza e a seconda di come e per che cosa vorresti essere conosciuto, visualizzato, LinkedIn farà il resto.

4. Aggiungi la tua posizione e crea relazioni

Più del 30% dei reclutatori utilizza la ricerca avanzata in base al luogo. Inoltre, colleghi, contatti che svolgono una professione simile alla tua, potrebbero in questo modo visualizzarti e chiederti di entrare in contatto. Le connessioni sono importanti perché incrementano il potenziale di diffusione del nostro profilo. Come è fondamentale dialogare con i collegamenti guadagnati, consigliando i post più interessanti, commentandoli e condividendo contenuti attuali e originali che riguardino il lavoro svolto, mettendo quindi a disposizione della rete la tua professionalità.

5. Riepiloga la tua esperienza e i tuoi obiettivi

Aggiungere un riepilogo è un'opportunità per raccontare la tua storia professionale, la tua

Un profilo LinkedIn perfetto in cinque mosse

esperienza, il tipo di cose che ti interessano e gli obiettivi che desideri realizzare. Un riepilogo di 40 parole o più rende più probabile la visualizzazione del tuo profilo nella ricerca.

Onestà, chiarezza, cura delle proprie informazioni, senza dimenticarci che non siamo un cv ma persone, sono gli ingredienti essenziali per costruire il nostro biglietto da visita online e soprattutto il brand personale. Un consiglio? Non aggiungere il tuo numero di telefono nelle informazioni di contatto se non vuoi essere contattato così ma non dimenticarti di inserire la tua e mail professionale.

5 consigli per prendersi cura di sé anche da anziani

In Europa la vita media è sempre più lunga, tanto che si prevede che, in Italia, l'aspettativa di vita per le donne raggiungerà presto i 90 anni. Per questa ragione, diventa sempre più importante saper prevenire nel modo migliore tutti i possibili imprevisti e continuare a prendersi cura di sé. Ecco cinque consigli, tra scienza, tecnologia, finanza e cultura.

1) Guardare al futuro

Invecchiare non basta: dobbiamo provare a farlo rimanendo prima di tutto in salute. Per questo è fondamentale assumere o preservare uno stile di vita sano e adatto a noi, a partire dall'alimentazione, che va ridefinita man mano che avanziamo con l'età, al mantenersi fisicamente attivi, evitare le sostanze da abuso come fumo e alcol ed essere allineati con i controlli medici.

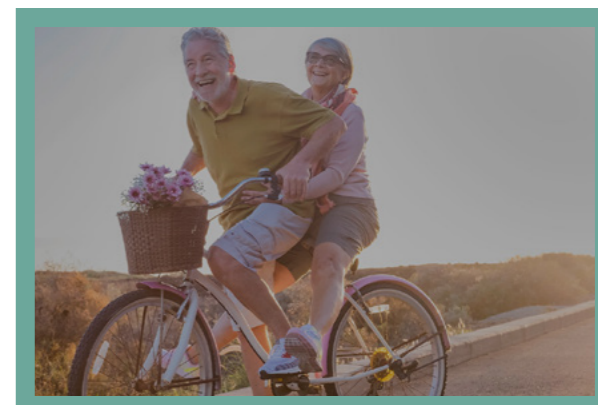
2) No alla solitudine

Di certo l'ultimo anno non è stato generoso sotto questo aspetto, ma ricerche recenti sugli effetti dell'isolamento e del senso di solitudine sottolineano l'importanza, a tutte le età ma in particolare nei più giovani e negli anziani, di coltivare i rapporti sociali. Essere (e sentirsi) parte di un gruppo è un toccasana per l'umore ed è fondamentale per mantenere integra la propria salute mentale, che la solitudine rischia invece di mettere a repentaglio con stress emotivo, ansia e soprattutto depressione.

Soprattutto in questo periodo, dove la nostra vita è condizionata dalle restrizioni della pandemia di Covid-19, la rete può essere nostra alleata: tenersi in contatto con amici e parenti online, con messaggi o ancor meglio con videochiamate non è certo come potersi frequentare dal vivo, ma ci fa comunque bene.

3) Affidarsi alla tecnologia

Essere connessi e saper utilizzare lo smartphone o un computer, in questo momento, possono davvero fare la differenza. Gli strumenti messi a disposizione dalla tecnologia possono essere un sostegno per gli anziani non solo sul fronte della comunicazione. Un esempio eclatante è la



domotica, che consente di delegare, risparmiando tempo ed energie, operazioni che soprattutto per chi ha problemi di locomozione sono di difficile gestione. Sistemi che permettano anche solo di aprire e chiudere le tapparelle, le serrature, o regolare la temperatura della propria abitazione in maniera automatizzata possono in questo caso fare la differenza.

E, in particolare per chi vive da solo, anche rilevatori di pericolo intelligenti (come sistemi antincendio, sensori per fughe di gas o monossido di carbonio), telecamere di sicurezza e un buon sistema d'allarme possono contribuire in modo concreto alla qualità della vita.

4) Non è mai troppo tardi per imparare (e aiutare)

È ormai noto come il nostro cervello sia assemblato ad hoc per imparare, adattarsi e "cavarsela" sulla base degli input e dell'esperienza. Questo a tutte le età, tanto che l'apprendimento permanente per le persone anche anziane è ritenuto fondamentale non solo come vantaggio personale bensì anche collettivo. Alfabetizzazione digitale, ma anche realizzare il sogno di una laurea, di saper parlare una seconda lingua, tenersi al passo con l'informazione sono tutte sfide che promuovono la piena partecipazione di una persona al contesto sociale e culturale che apportano benefici all'intera società.

Per chi se la sente, anche investire il tempo libero successivo al pensionamento impegnandosi in

5 consigli per prendersi cura di sé anche da anziani

attività di volontariato può rappresentare una grossa fonte di gratificazione, oltre a fornire un contributo prezioso alla propria comunità, come lo scambio di conoscenze e la contrazione del gap generazionale.

5) Occhio clinico sulle finanze

È sempre una buona regola avere piena consapevolezza sulle proprie possibilità economiche: tenere il polso delle entrate (pensione ed eventuali rendite) e delle uscite (bollette, investimenti, spese sanitarie, per esempio) è sicuramente il primo passo per scongiurare il rischio di imprevisti in età avanzata. È bene inoltre informarsi sulle possibilità di integrazione rispetto alla pensione, all'eventuale diritto di esenzione per quanto riguarda le pratiche sanitarie.

Per qualcuno, entrare nella terza età può significare anche nuovi investimenti. Volersi concedere, per esempio, un aiuto in casa, oppure uno spazio più adeguato al proprio, nuovo, stile di vita: una scelta che può davvero fare la differenza sul bilancio economico quando si decide di passare a una casa di dimensioni più ridotte, o fuori città. Altro fattore da tenere in considerazione sul fronte finanziario è l'eventualità di dover apportare ristrutturazioni o modifiche strutturali per rendere la propria abitazione "a misura di anziano", puntando a una migliore accessibilità e a una gestione degli spazi adatta anche a persone con mobilità limitata: ingressi privi di gradini, ascensori, corridoi più ampi e, in generale, abbattimento delle barriere architettoniche. Tutte spese che sarebbe meglio prevenire con un certo anticipo per non farsi cogliere impreparati.

5 cose da sapere per comunicare col cane

"È il mio primo cane, chissà se ce la farò". "È un cucciolo: se sbaglio qualcosa adesso sarà difficile tenerlo in casa?", "Sto adottando un cane già grande: come si fa in questi casi?". Risponde in questo articolo Antonio Autieri, addestratore cinofilo e creatore della community Lui, Lei e il Cane. È esperto di educazione e rieducazione comportamentale del cane.



Sono domande e considerazioni che chi come me lavora coi cani e con i loro proprietari si sente fare spesso. Le risposte non sono semplici, ovviamente, perché ogni caso, ogni cane, ogni relazione fa storia a sé. Ma tutte queste questioni, se le guardiamo bene, riguardano il nostro rapporto col nostro cane, e il suo rapporto con noi. Riguardano insomma la nostra capacità di comunicare con i nostri amici, e di capire cosa loro vogliono comunicare a noi. Proprio su questo aspetto possiamo concentrarci per alcuni consigli generali, che possono aiutarci a conoscere meglio "la lingua" del nostro cane, e far apprendere a lui la nostra. Sembra banale e ovvio, ma non lo è affatto. Lascialo prendere confidenza con la casa, studialo, guarda cosa fa.

Cercare di conoscerlo, e di farsi conoscere.

Cosa gli conviene fare per muoversi nell'ambiente. Cercherà di capire quali limiti ha la nuova situazione, e di prendere confidenza con gli oggetti, gli spazi e le persone. Imparare a capirlo, e dargli dei limiti può essere molto utile. In questo senso, può essere utile – senza esagerare – farlo abituare da subito a passare del tempo nel kennel, cioè una gabbia aperta o in un recinto domestico. Dobbiamo comunicargli da subito, però, che quella è una tana, non una prigione. Così, può essere un ottimo posto in cui metterlo quando è costretto a dormire, perché stanchissimo. Ma quando si sveglia ed è pimpante ha senso "liberarlo", per comunicargli appunto che quello è un rifugio che lo protegge, non una prigione che lo costringe. Piano piano, così, lo educiamo a starci con l'obiettivo che il cane poi ci stia anche quando noi ci siamo insegnargli che lì dentro ci sta anche con la porta aperta, o quando è a casa da solo.

Se a casa da solo piange, ulula, ecc. Cosa bisogna

fare?

Intanto, dobbiamo insegnargli da subito a stare da solo. Quando portiamo a casa un cucciolo, che può essere ceduto a 60 giorni come età minima, di solito le persone ci passano subito tre giorni interi, dedicandosi anima e corpo. In questo modo gli comunichiamo che noi ci saremo sempre, e appena non ci siamo il cane impazzisce. Quindi è importante lasciarlo solo da subito, per comunicargli che è una situazione normale e che torneremo sempre. Lo lasceremo solo, sia uscendo di casa, sia andando in altre stanze in casa, per insegnargli a gestire le brevi assenze. Ogni occasione è buona per lasciarlo da solo, anche 15 secondi. Molti hanno avuto problemi col lockdown, perché uscire era molto più raro. Ma anche in queste situazioni bisogna vincere la pigrizia, e trovare il modo di andare fuori, magari anche solo un quarto d'ora sulla scala o nel giardino condominiale.

Come fare per imporsi e non fargli fare quello che il cane vuole?

Dobbiamo sapere una cosa: ogni volta che concediamo qualcosa al cane, stiamo creando un precedente. Gli stiamo comunicando che quello che è successo adesso succederà domani o dopodomani. Questo è uno dei principi fondamentali della comunicazione con i cani e va sempre tenuto presente. A loro non possiamo spiegare il concetto di eccezione: quel che succede una volta crea un'aspettativa difficilissima da sradicare. Vale per il cibo, per il gioco, o per i posti che può o meno frequentare.

5 cose da sapere per comunicare col cane

A proposito, il cane può dormire coi padroni? Gli fa bene?

Se non ha problemi come l'ansia da separazione, e se ai padroni fa piacere, perché no? Però, appunto, è importante essere sicuri che non ci sia un'ansia da separazione nel cane. Dormire con noi potrebbe accentuare questa nevrosi e peggiorarla. Lui ce la comunica con alcuni segnali chiari, questa sua ansia: distrugge cose in casa, ulula, abbaia, gratta sotto la porta, fa la pipì continuamente in casa. Per alcuni c'è addirittura l'iper-ventilazione.

Il cane non parla. Come si comunica con lui?

I cani ci danno continuamente indicazioni. Per esempio, se il cane si lecca spesso il naso, potrebbe avere la nausea, magari ha mangiato qualcosa che non va. Quando scappano vogliono essere inseguiti, per giocare. Ma se non succede, allora nasce quello che chiamiamo impropriamente un "dispetto", magari rubando qualcosa o disobbedendo. In realtà non è un dispetto, serve solo per attrarre l'attenzione del padrone. Ancora, se il cane vuole fare il mio capo, cerca di rubarmi il cibo di mano, vuole fare il capo branco. Che, ovviamente, non va bene.

Dobbiamo ricordargli che siamo noi a comandare. La pappa l'avrà, ma quando starà seduto. Se noi accettiamo sempre le sue imposizioni, gli comunichiamo invece il contrario di ciò che è giusto. Il nostro corpo conta, la nostra voce conta. Ha bisogno di tempo per decifrare il nostro linguaggio corporale e vocale. Dobbiamo sempre cercare di capire come reagisce. Scodinzola: vuol dire che gli piace. Si arretra, tira indietro le orecchie, e si lecca il muso: vuol dire che non gli piace, e che non lo stiamo mettendo a suo agio. Ad ogni nostra azione corrisponde una reazione. Osservare tutto, da sempre è fondamentale per comprendere l'attitudine del cane, il suo carattere, è fondamentale per farlo stare bene, e per stare bene noi con lui.

Aria di casa: 5 consigli per assicurarsi che sia sempre pulita

La quarantena causata dal Covid-19 ha ridefinito i nostri spazi casalinghi, che improvvisamente sono diventati anche i luoghi adibiti allo smart working, alle lezioni di fitness, al gioco con i bambini e molto altro ancora. Ma un utilizzo più intenso e prolungato degli spazi può nuocere alla qualità dell'aria che respiriamo nelle nostre abitazioni. Ti sei mai chiesto come puoi assicurarti che l'aria di casa sia sempre salutare e pulita?



1) Conoscere le possibili fonti di inquinamento casalinghe

Prima di capire come migliorare la qualità della nostra aria di casa, devi soffermarti sulle fonti di inquinamento che viziano la stessa. Ci sono diverse sostanze nocive che possono penetrare e diffondersi in casa, come il gas radon, l'anidride carbonica, le polveri portate dall'esterno a causa dell'inquinamento atmosferico e anche alcune sostanze presenti già nell'arredamento.

2) Misurare la qualità dell'aria

In commercio si possono facilmente reperire dispositivi che monitorano la qualità dell'aria negli ambienti. Inoltre, gli stessi dispositivi sono in grado di controllare nel corso del tempo le variazioni di qualità nell'aria in casa. Questi strumenti ci restituiscono i livelli di PM 2.5 (le cosiddette polveri sottili), così come i parametri relativi ai VOC (Composti Organici Volatili, come il metano o la formaldeide), umidità, temperatura, Co2. Proprio l'anidride carbonica è un elemento particolarmente importante, perché già a una concentrazione solo dello 0,08% causa malessere e difficoltà di concentrazione, per poi diventare tossica quando raggiunge la soglia del 2,5%. Per questo alcuni dispositivi di ultima generazione – come AirSafe di Generali Jeniot – misurano questi livelli con precisione e avvisano subito quando è tempo di cambiare aria.

3) Tenere sotto controllo umidità e ventilazione: alleati preziosi per una buona qualità dell'aria

La ventilazione dell'abitazione è fondamentale per mantenere l'aria pulita. Il consiglio è quello di arieggiare spesso gli ambienti, soprattutto quelli in cui si passano più ore tra smart working e tempo

libero. Fondamentale sarà anche mantenere la giusta percentuale di umidità che, come consiglia il Ministero dell'Ambiente, in estate è del 50-60% con una temperatura di 24-26°C; in inverno invece i valori saranno del 40-50% di umidità, con una temperatura di 19-22°.

4) Rinunciare ai complementi d'arredo che attirano polvere

Tappeti, tappezzerie e mobili con imbottitura possono rappresentare un ostacolo ad avere un'aria pulita in casa e provocare allergie perché attirano maggiormente le polveri e facilitano il loro accumulo.

5) Installare un purificatore d'aria

A darti una mano nella gestione dell'aria casalinga può pensarci un purificatore d'aria. Ormai in commercio se ne trovano tantissimi modelli con costi e caratteristiche diverse, ma tutti ti aiuteranno a eliminare fumo, acari e altre sostanze nocive. È fondamentale, però, la gestione dei filtri e un'accurata pulizia/sostituzione degli stessi per mantenere efficiente il tuo purificatore e pulita l'aria della tua abitazione.

Come arredare al meglio la tua casa

Il lockdown ha suscitato in tutti noi nuove riflessioni sull'ambiente casa: non più solo il luogo nel quale rientriamo stanchi la sera per andare a dormire ma un ambiente da rendere confortevole e curato, nel quale trascorrere con piacere anche il nostro tempo libero. In molti è nato il desiderio di migliorarla e di renderla più funzionale e adatta alle nostre nuove esigenze ed abitudini.

Un ufficio domestico

Pensiamo allo smart-working, la modalità di lavoro agile che è diventata ormai parte integrante della nostra vita. Chi lavora da casa ha bisogno di silenzio e concentrazione, per questo raccomando di trovare un angolo ben illuminato, possibilmente vicino ad una finestra, dove ricreare un vero e proprio ufficio domestico. Un arredo dal design pulito e minimale faciliterà l'ordine e la produttività risultando particolarmente indicato per gli ambienti di piccole dimensioni. L'ergonomia della seduta sarà invece fondamentale per avere una postazione di lavoro adeguata e salvaguardare il proprio benessere.

Ottimizzare gli spazi

A proposito di ordine, il decluttering, la pratica che consiste nell'eliminare il superfluo e "fare spazio", può aiutarci a rendere più funzionali e spaziosi gli ambienti. Una volta eliminati gli oggetti che non utilizziamo più - vecchi ricordi del passato, soprammobili impolverati e complementi in disuso - recupereremo nuovo spazio e la casa ci apparirà subito diversa.

Cambiare la disposizione di oggetti e mobili è un altro modo per dare alla propria casa un tocco di novità e a volte può aiutarci a creare la sensazione di maggiore ampiezza. La distribuzione perimetrale degli arredi, ad esempio, permette di ottenere spazi centrali liberi e ariosi, creare zone di passaggio più agevoli e rendere la casa più luminosa.

Trucchi di interior design

Abbiamo parlato di organizzazione degli spazi, ma se l'intento è quello di rendere la casa più accogliente ci sono due aspetti da tenere in considerazione. Il primo è l'illuminazione, un elemento in grado di



trasformare la percezione dello spazio e di creare atmosfere diverse a seconda delle occasioni.

Il mio suggerimento è quello utilizzare più punti luce e di dosare in modo equilibrato e strategico l'illuminazione diffusa e quella diretta, così da combinare i vantaggi di entrambe le tecniche. Una sospensione centrale, magari a grappolo, ci permetterà di distribuire la luce in modo uniforme. Le lampade da terra e da tavolo, invece, illumineranno e delimiteranno alcune zone specifiche così da creare un'atmosfera soft perfetta per conciliare le chiacchiere tra amici o godersi qualche momento di relax.

Il secondo aspetto riguarda il mondo dei complementi che riveste un ruolo centrale in ogni buon progetto di arredamento d'interni e trasforma un ambiente anonimo e freddo in uno caldo ed accogliente. I soli arredi non sono sufficienti a rendere gradevole la nostra casa, per questo consiglio di arricchirla con tessuti, specchi e oggetti decorativi che siano in grado di raccontare qualcosa in più su di voi. Per creare un filo conduttore, individuate un colore accessorio e create abbinamenti incrociati tra i vari elementi.

Un soggiorno a cielo aperto

Per quanto riguarda gli spazi all'aria aperta, come balconi, terrazzi e giardini, devono essere considerati come un'estensione di quelli interni scegliendo materiali e finiture che creino un collegamento di stile tra i due ambienti. Se lo spazio lo consente, non può mancare un tavolo da pranzo

Come arredare al meglio la tua casa

con sedie e un comodo angolo conversazione con divano e poltrone per trasformare gli spazi all'aperto in veri e propri soggiorni a cielo aperto.

<http://www.andreacastrignano.it/blog/>

Così la pandemia cambierà la nostra idea di casa

La relativa complessità dei sistemi umani – accelerata dai sempre più rapidi progressi della tecnica e all'imprevedibilità di alcuni fenomeni legati alla globalizzazione – sembra aver generato in tutti noi una crescente incertezza e un parallelo desiderio di preveggenza. Ma quelli che chiamiamo "cigni neri" non sono prevedibili sulla base di proiezioni, e quindi non possiamo che assistere alle direzioni o deviazioni che la nostra capacità di adattamento ai traumi – o, per usare una parola alla moda, la nostra "resilienza" – segue per affrontare le nuove necessità.



L'epidemia ha accelerato un processo già in corso

Ogni "catastrofe" spesso accelera fenomeni già presenti, rivelando di colpo la potenziale fragilità della loro struttura; e il distanziamento sociale conseguente alla pandemia non è stato da meno. La rivoluzione informatica aveva già modificato in maniera profonda il modo di abitare lo spazio domestico da parte dei cosiddetti millennial, e ha oggi trasferito di forza alcune delle sue caratteristiche sulle generazioni più vecchie costrette dalla situazione a un improvviso addestramento informatico.

La perdita di confine preciso tra la dimensione privata e quella pubblica è così la conseguenza più evidente dell'uso continuato dei social media; esso ha per tutti noi toccato punte estreme in sostituzione dell'interazione umana diretta, e ha per alcuni rappresentato un vero strumento di sopravvivenza attraverso la fusione sempre più forte tra spazio virtuale e spazio fisico. Già alcune "utopie progettuali" degli anni '70 avevano immaginato una casa nomade in connessione informatica col mondo, e la scomparsa delle abitazioni come oggi le concepiamo. Basta peraltro un'istantanea scattata a uno dei miei quattro figli addormentato la mattina sul divano – anche ben prima della prigionia forzata dal Coronavirus – per far crollare l'intera costruzione teorica dell'alloggio "funzionalista" e della sua corrispondenza univoca tra stanze e attività. In un raggio di non più di due metri dal suo corpo sdraiato troviamo un laptop con le immagini congelate dell'ultima riunione

di lavoro, una tazza di caffè, i resti di un pasto giapponese-brasiliano ordinato, un pacco appena scartato, un cellulare con le icone delle tante App che costituiscono gli utensili vitali di un novello "uomo di Similaun" nell'ecosistema della città contemporanea.

Come adattare case "antiche" alle nuove esigenze?

Ma come tradurre tutte queste considerazioni nella progettazione di nuovi alloggi, di nuovi spazi di lavoro, alcuni dicono addirittura di nuove città? Se esiste una certa facilità nel modificare gli spazi di un appartamento con l'arredo o con lo spostamento di muri, non possiamo buttare via interi edifici e quartieri come facciamo con uno smartphone obsoleto.

Spesso viviamo in case e città costruite nel passato da persone con valori, tecniche e stili di vita molto diversi dai nostri. L'architettura arriva sempre a rispondere alla domanda che ha innescato il suo progetto leggermente "fuori tempo"; ma essa dura anche molto oltre il momento in cui il bisogno che l'aveva generata cessa o si modifica.

Oggi ci stiamo gradualmente riappropriando degli spazi urbani, che abbiamo per un certo periodo contemplato liberi dalla concitazione quotidiana con un misto di stupore e desiderio. La cultura progettuale si stava interrogando già da prima della pandemia sulle conseguenze arrecate dai social media sull'uso dello spazio pubblico. Ma anche qui, le profezie formulate dagli architetti non tengono

Così la pandemia cambierà la nostra idea di casa

conto della relativa inerzia della forma urbana e quindi la necessità di una sua relativa apertura a futuri imprevisti.

Costruire città capaci di adattarsi all'imprevedibile

I centri commerciali progettati su previsioni di mercato sono oggi abbandonati e demoliti.

Le foto delle piazze italiane deserte durante il lockdown ci hanno insegnato invece una cosa: gli spazi pubblici della città "consistono" sia vuoti che pieni, e non si contraggono come un pallone sgonfio se le persone restano a casa.

Forse un buon ambiente urbano non dovrebbe essere costruito su stili di vita, sensori interattivi, diagrammi di traffico o previsioni sul cambiamento climatico, ma sugli stati più profondi del benessere umano. Un portico che ci ripara dalla pioggia, una panchina esposta al sole autunnale o l'ombra di un albero ben posizionato funzionano altrettanto bene per coppie, anziane che chiacchierano, bande di cyber-punk o esistenzialisti malinconici, e ci accolgono con dolcezza sia il giorno della nostra promozione che quello in cui accade qualcosa di triste.

La vita di tutti i giorni mette continuamente alla prova e adatta gli spazi esistenti a bisogni imprevisti. In un mondo ossessionato dal "just-in-time", pensare a un'architettura "just-out-of-time" vuole dire anche riflettere sulla lunga durata, sulla plasticità degli ambienti esistenti, sulla rigenerazione delle città, sul riuso, sui cicli di vita dei manufatti: una "nuova ecologia" capace di integrare ambiente urbano e ambiente naturale, dove l'innovazione tecnica non è un feticcio formale, ma uno strumento di azione responsabile in un pianeta sempre più piccolo e delicato.

Vivere con un cane: 5 cose da sapere prima di adottarne uno

Ogni anno nei canili italiani arrivano circa 90mila cani, spesso perché persi, abbandonati, o perché i proprietari non possono più tenerli. Adottarne uno significa dargli una nuova opportunità di vivere bene insieme a qualcuno che si prenda cura di lui, ed è davvero una splendida azione. Ma è anche una decisione da ponderare attentamente perché a noi cambia la vita, e perché i nostri amici a quattro zampe hanno diritto a tutto il benessere possibile.

Ecco 5 cose importanti da sapere prima di assumersi questo bellissimo impegno.

1) Che dimensioni deve avere una casa perché un cane possa viverci bene?

Non esistono dimensioni adeguate a ogni specifica taglia di cane. Certo, un esemplare grande ha bisogno di spazi un po' più ampi rispetto a uno piccolo, ma ciò che conta è garantirgli almeno tre uscite di una certa durata al giorno, e molte occasioni per stare con noi. Anche con un giardino a disposizione è sbagliato pensare che sia sufficiente: i cani hanno bisogno di conoscere il mondo esterno, annusare, incontrare i loro simili. Non devono vivere da segregati.

2) Per quante ore può restare solo un cane senza che il suo benessere venga compromesso?

Sebbene non esista una regola unica i cani sono animali sociali, hanno bisogno di stare in compagnia (come noi umani, del resto). Generalmente tollerano bene cinque o sei ore, ma stare soli dalla mattina alla sera di certo compromette il loro benessere. Naturalmente ogni cane è un caso a sé: chiedere lumi al veterinario è sempre un'ottima idea.

3) Ci sono luoghi dove è assolutamente non consigliabile portare il cane?

Solo quelli dove l'accesso ai cani non è consentito. Per il resto dipende dal tipo di cane, dal suo carattere e dal suo comportamento. In generale più tempo riusciamo a stare con lui, anche in luoghi diversi da casa o dal solito parco, meglio è.

4) Adottarlo in canile è rischioso?

Al canile si trovano molti cani perfettamente



normali lasciati da padroni che, per vari motivi, non potevano più prendersene cura. Certo, ce ne sono anche alcuni con delle esperienze traumatiche alle spalle, che quindi potrebbero aver bisogno di attenzioni particolari, magari anche di un percorso riabilitativo. Ma la ricompensa per questi sforzi sarà un'enorme quantità di affetto da parte loro. Del resto tutti i cani possono presentare qualche comportamento da correggere prima o poi, non solo quelli adottati in canile. In questi casi la figura specifica a cui rivolgersi è quella del veterinario esperto in comportamento. Di norma i cani con gravi disturbi comportamentali non vengono offerti in adozione.

5) In media a quanto possono ammontare le spese veterinarie per un cane?

Fra i 100 e i 200 euro l'anno. Le cure indispensabili sono le vaccinazioni e le profilassi per le varie malattie parassitarie, ad esempio la filaria e la leishmaniosi, che nei cani può essere anche fatale.

5 consigli per mantenere uno stile di vita corretto anche lavorando da casa

Lo smart working sta rapidamente diventando la normalità per milioni di lavoratori italiani. I vantaggi sono evidenti: non si perde tempo nel traffico, è più semplice conciliare le esigenze private con il lavoro, si gestiscono in autonomia i tempi e altro ancora. Per dare il massimo anche quando si lavora da casa, è però importante seguire alcuni suggerimenti: ecco i più importanti.

La routine del mattino

Lo smart working offre molti vantaggi: puoi alzarti quando vuoi e seguire i tuoi orari invece di quelli imposti dall'ufficio, lavorare dove preferisci e fare tutte le pause che credi. Attenzione, però: è importante avere la giusta disciplina per mantenere la produttività e restare al passo con impegni e scadenze.

Per questa ragione è fondamentale avere una routine, dalla quale astenersi solo per validi motivi. Svegliati di buon'ora, fai colazione prima di metterti al computer, scegli a che ora iniziare a lavorare, a che ora pranzare e soprattutto quando smettere di lavorare (per trovare la giusta armonia tra lavoro e vita privata). Istituire una routine quotidiana ti permetterà di avere sempre la situazione sotto controllo, gestire tutti gli impegni e di avere così la libertà di derogare alla routine nel momento in cui davvero potrai permettertelo.

Ricavati uno spazio per il lavoro

Potresti immaginare il lavoro da remoto come qualcosa che puoi fare ogni giorno in un luogo diverso: in bar attrezzati, negli spazi di coworking, a casa di amici o al parco all'aria aperta. Il rischio, però, è di perdere tempo per trovare il luogo più adatto, per cambiare bar se non c'è posto o se i vicini sono troppo rumorosi, se a casa di amici si chiacchiera un po' troppo.

Una buona soluzione è quindi crearti uno spazio dedicato esclusivamente al lavoro direttamente in casa tua. Una scrivania separata dalle distrazioni che diventa la tua postazione di lavoro ufficiale. In questo modo, quando avrai bisogno di aumentare al massimo la produttività, saprai qual è il rifugio adatto. E quando invece vorrai fare uno strappo



alla regola, potrai concederti di andare a lavorare dagli amici o nel tuo caffè letterario preferito.

Crei una lista delle cose da fare

Per gestire al meglio il carico di lavoro, la cosa migliore è creare ogni giorno una lista delle cose da fare, quotidiana o addirittura settimanale. In questo modo avrai sempre la situazione sotto controllo, saprai dare la priorità alle cose più urgenti e potrai affrontare la giornata lavorativa con maggiore serenità.

Fai movimento

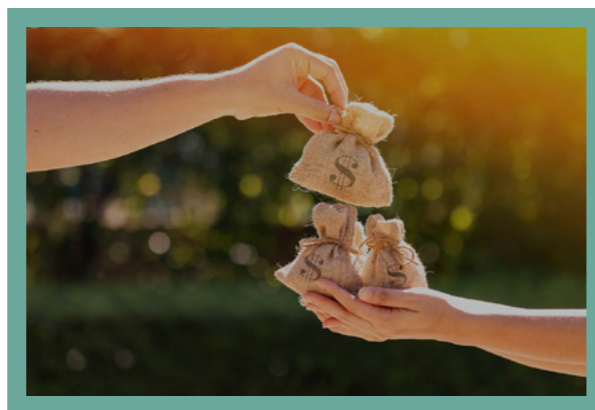
Se hai seguito i consigli precedenti, hai già organizzato i tuoi orari di lavoro e gli obiettivi quotidiani da portare a termine. E allora perché non decidere adesso quali pause renderanno la tua giornata più piacevole? La cosa migliore è dedicare del tempo (a metà mattina o a metà pomeriggio) a una passeggiata o a fare attività fisica all'aria aperta. Dal momento che trascorri molte ore in casa, è importante rimanere attivi.

Resta in contatto con i colleghi

Restare in contatto con i colleghi non permette soltanto di essere allineati sulle cose da fare, ma anche di non sentirti isolato. Una email, un messaggio su WhatsApp o una telefonata possono aiutare a ricreare un clima d'ufficio e a mantenere l'affiatamento con il proprio team.

Cosa cambia tra indennità e rimborso?

Indennizzi, indennità, rimborsi. Quante volte usiamo queste parole senza distinguerle, facendo riferimento ai tanti casi della vita quotidiana in cui pretendiamo il riconoscimento del diritto a ottenere indietro tutta o parte della somma versata per un servizio che non è stato regolarmente erogato? Ecco, in realtà indennità, indennizzi e rimborsi non sono esattamente la stessa cosa. Lo dice innanzitutto il vocabolario della lingua italiana, nel definire gli indennizzi come un risarcimento del danno, che si chiamano più precisamente indennità se sono in denaro. Il rimborso invece è la completa restituzione di denaro sborsato per conto o nell'interesse altrui, oppure versato per un servizio di cui non si è usufruito.



Come distinguere indennità e rimborso

Un tipico esempio, purtroppo molto diffuso e utile a distinguere le due categorie, è quello dei rimborsi e degli indennizzi per i ritardi dei treni. La compagnia di treni riconosce i rimborsi per cause ad essa imputabili: il biglietto si considera totalmente non utilizzato o parzialmente non utilizzato nelle fattispecie indicate dal sito Internet e prevede la restituzione in toto della cifra spesa. In alcuni casi il rimborso è concesso anche quando non c'è responsabilità diretta del gestore (purché venga richiesto prima dell'orario di partenza del treno): ad esempio quando il viaggiatore rinuncia al viaggio. Se la tipologia di biglietto che ha acquistato lo consente, può richiedere il rimborso del titolo con l'applicazione di una trattenuta del 20%. Persino l'abbonamento annuale regionale può essere rimborsato prima dell'inizio della sua validità, con una trattenuta del 5%.

Le indennità riguardano invece i casi in cui non viene rimborsato tutto il costo del biglietto, ma viene appunto riconosciuto un risarcimento – grande o piccolo che sia – per un disagio o un disservizio subito, come ad esempio il ritardo più o meno consistente di un treno.

Cosa succede se vado "in trasferta"

Un altro caso di scuola, in cui le due tipologie si intrecciano, è quello relativo alle trasferte dei dipendenti. Quando un dipendente lavora

temporaneamente in una località diversa da quella usuale, in teoria (a seconda della tipologia del contratto) ha diritto sia all'indennità di trasferta che al rimborso di vitto, alloggio e delle spese di viaggio. Se però il lavoratore si muove con mezzi propri, si applica la disciplina del cosiddetto rimborso chilometrico, che viene calcolato forfettariamente sulla base delle tabelle realizzate ogni anno dall'ACI e dunque si configura come una tipologia di indennità di trasferta.

L'indennità di trasferta vera e propria è invece detta diaria o giornaliera. La cifra giornaliera corrisposta come indennità è esente da imposizione fiscale e contributiva, con limiti diversi a seconda che il periodo di lavoro si svolga in Italia (fino a 46,48 euro) o all'estero (fino a 77,47 euro). Essa non esclude il rimborso totale delle spese effettive (vitto, alloggio, spese varie), tutte a loro volta esenti da tassazione (ad eccezione delle eventuali spese di parcheggio), ma che comportano una riduzione della diaria che può scendere fino a 15,49 euro per le trasferte in Italia e 25,82 euro per le trasferte all'estero.

Pensione: cosa sapere e come calcolarla

Il sistema retributivo

In passato vigeva il cosiddetto sistema retributivo, cioè un sistema che stabiliva il valore dell'assegno pensionistico sulla base del reddito percepito negli ultimi anni di lavoro. Questo modello si è applicato a chi è andato in pensione dal 31 dicembre 2011, avendo però maturato almeno 18 anni di contributi entro il 31 dicembre 1995. Il sistema retributivo non è più in vigore, ma è importante sapere come funziona perché i suoi meccanismi compongono parzialmente un sistema previdenziale che invece è ancora in vigore per diversi lavoratori ancora in attività, cioè il sistema misto.

Il sistema misto

Il sistema misto si applica ai lavoratori con meno di 18 anni di contributi al 31 dicembre 1995. Per loro la pensione viene calcolata in parte secondo il sistema retributivo, per l'anzianità maturata fino al 31 dicembre 1995, in parte con il sistema contributivo, che spiegheremo nel paragrafo successivo, per l'anzianità maturata dal 1° gennaio 1996. Il sistema misto si applica anche ai lavoratori con anzianità contributiva pari o superiore a 18 anni al 31 dicembre 1995 che non erano già andati in pensione al 31 dicembre 2011.

Il sistema contributivo

Tutti i lavoratori che non hanno versato contributi prima del 31 dicembre 1995, e cioè la maggior parte dei lavoratori in attività oggi, riceveranno la pensione secondo il sistema contributivo. Questo significa che la pensione che percepiranno sarà integralmente calcolata sulla base dei contributi che hanno versato, direttamente o per mano del datore di lavoro, e non sulla base della retribuzione che percepiranno.

Come si calcola la pensione?

Come abbiamo visto nei paragrafi precedenti, non è un procedimento automatico e semplice quello del calcolo della pensione, ma cercheremo di renderlo, almeno a parole, il più comprensibile



possibile.

Prima di tutto è necessario individuare la retribuzione annua dei lavoratori dipendenti o i redditi conseguiti dai lavoratori autonomi o parasubordinati. Per i dipendenti, i contributi sono pari al 33% del totale della retribuzione, mentre per l'aliquota per gli autonomi deve essere considerata la percentuale stabilita anno per anno dalla circolare 29 gennaio 2016, n. 15.

A questo punto, è possibile determinare il montante individuale, capitale che il lavoratore ha accumulato nel corso degli anni lavorativi, che si ottiene sommando i contributi di ciascun anno opportunamente rivalutati sulla base del tasso annuo di capitalizzazione derivante dalla variazione media quinquennale del PIL (Prodotto Interno Lordo) determinata dall'ISTAT.

Il coefficiente di trasformazione

I coefficienti di trasformazione sono valori aggiornati ogni triennio in base all'aspettativa di vita media e nel sistema contributivo servono a calcolare in pensione annua quanto accumulato da un lavoratore durante la vita lavorativa. Il parametro varia a seconda dell'età in cui si va in pensione, quindi è più alto con l'avanzare dell'età di pensionamento. Per capire quanto si percepirà ogni anno bisogna dunque calcolare quanto versato durante la vita lavorativa (il cosiddetto montante contributivo, di cui abbiamo scritto poco sopra) e moltiplicarli per il coefficiente relativo

Pensione: cosa sapere e come calcolarla

all'anno in cui si va in pensione. Vi è un massimale contributivo, un tetto massimo, che si applica dal 1996 ai lavoratori privati o pubblici e dipendenti e autonomi per cui la base contributiva pensionabile arriva fino ad una certa cifra. Si parla quindi ad esempio di incarichi dirigenziali per i quali non sono previsti contributi quando si va in pensione.

Burnout: cos'è e come si combatte lo stress da troppo lavoro

Non è più semplicemente stress, né bisogno di una vacanza. Si chiama sindrome da burnout ed è stata finalmente riconosciuta dall'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità – come un disturbo da non prendere sottogamba.

Del resto ormai di burnout si parla sempre di più per due motivi: da una parte c'è una maggiore consapevolezza sul tema, che porta a inquadrare con precisione situazioni di stress lavorativo che fino a poco tempo fa potevano finire trascurate. D'altro canto sono aumentate le situazioni lavorative che contribuiscono al presentarsi della sindrome: di burnout non si parla più solamente in relazione alle professioni legate all'aiuto e al sociale, ma relativamente a tutte le realtà professionali nelle quali i ritmi richiesti si fanno sempre meno sostenibili sulla lunga distanza e i confini tra vita personale e lavorativa sempre più labili.

Cos'è

L'OMS definisce il burnout come una sindrome causata da uno stress lavorativo cronico e mal gestito, che si manifesta in tre sintomi principali: spossatezza e mancanza di energie; sensazione di distacco, negatività o cinismo nei confronti del proprio lavoro e minore efficienza. Imparare a riconoscerli è il primo passo per lavorare con efficacia su questa condizione.

Da cosa è causato

Le cause infatti possono non essere strettamente legate ai propri compiti in sede lavorativa; a questi si associano elementi extra lavorativi come il rapporto con i colleghi ed eventuali situazioni familiari o relazionali complesse. Qualunque aspetto vada a gravare sul quadro è potenzialmente un fattore di rischio, e andrebbe trattato di conseguenza.

Come si combatte

Lo stress sul lavoro va combattuto in modo organico, riorganizzando gli aspetti principali di come si affrontano le singole giornate o la propria carriera.

Una pausa in più innanzitutto serve sempre — soprattutto nei momenti in cui ci si sente sopraffatti. In questi casi a volte bastano un paio di minuti:



qualche respiro per dare ossigeno al cervello e una passeggiata per sgranchirsi e distogliere lo sguardo dalla scrivania. In generale rispettare il proprio tempo libero è un aspetto fondamentale nella gestione dello stress: oltre a ricaricare le batterie in modo più efficiente, saper staccare del tutto la spina quando è necessario aiuta anche a capire che la vita non è il lavoro, e viceversa.

Per quel che riguarda l'organizzazione del lavoro, pianificare la giornata con un po' di anticipo aiuta a ridurre la sensazione di essere in balia degli impegni e a riacquistare il controllo su di essi. In particolare prendersi tempo per dividere gli impegni tra importanti e secondari può sembrare un esercizio inutile, ma di fatto aiuta a non dare priorità a qualunque cosa e a non permettere alle inezie di sconvolgere i propri programmi. Inoltre, pensare ai propri compiti come a una sequenza di piccoli obiettivi da portare a termine può aiutare ad affrontarli senza sentirsi schiacciati.

Coltivare i rapporti umani infine è fondamentale: amici, parenti e colleghi sono alleati ai quali poter raccontare i propri problemi, anche quando il distacco li fa percepire come lontani. Quando poi è proprio il rapporto coi colleghi a causare stress, meglio prendere di petto la situazione: affrontare le questioni irrisolte con loro può portare benefici sostanziali. In generale parlare con uno specialista andrebbe sempre preso in considerazione: può rappresentare una valvola di sfogo e aiutare a comprendere con più precisione come lavorare per migliorare la propria condizione.

Cuore: 10 consigli per averlo in salute

Il cuore è decisamente il muscolo più importante del nostro corpo, ma al tempo stesso è anche quello del quale è più necessario prendersi cura, soprattutto dopo una certa età. Lo stesso discorso ovviamente vale per l'intero sistema cardiocircolatorio, che contribuisce a fare arrivare il flusso sanguigno alle nostre cellule consentendo loro di funzionare, e che nella sua attività quotidiana risente o gode della nostra alimentazione e dei comportamenti e abitudini che assumiamo giorno dopo giorno.

Prendersi cura di questo complesso macchinario che ci tiene letteralmente in vita può sembrare un'impresa ardua, ma la realtà è che per farlo con successo basta tenere a mente un semplice decalogo di regole di buon senso e soprattutto conservare la buona volontà per rispettarlo.

1 - Mantenersi in movimento

Valido a tutte le età è un vero e proprio elisir di giovinezza: fare attività fisica tiene il cuore in allenamento e quindi in salute. È importante non forzarsi né strafare per non affaticarsi troppo, ma è altrettanto importante eliminare il più possibile la sedentarietà dal proprio stile di vita.

2 - Mangiare bene

La dieta è un altro dei fattori maggiormente in grado di influenzare in meglio o in peggio la salute del nostro sistema cardiocircolatorio. Controllare l'apporto di colesterolo HDL e LDL e limitare il consumo di sale è particolarmente importante, ma i consigli che è possibile seguire in quest'ambito per migliorarsi sono molti.

3 - Bere sano

Alcolici e soprattutto bevande zuccherate ad esempio non sono particolarmente amici del cuore, motivo per cui vanno rispettivamente assunti con moderazione ed evitati. È importante invece bere molta acqua ogni giorno, un consiglio che chi è più in là con gli anni spesso fatica a seguire.

4 - Controllare peso e girovita

In generale un'alimentazione sana e corretta e uno stile di vita dinamico sono le due variabili più importanti sulle quali lavorare per mantenere un



cuore sano a lungo: tenere sotto osservazione (ma senza ossessionarsi) peso e girovita aiuta a tenere il polso della situazione in questi due importanti ambiti.

5 - Sottoporsi ai controlli

Superata una certa età però non bastano più un salto sulla bilancia e una misura approssimativa della propria circonferenza per archiviare le preoccupazioni sulla salute del proprio cuore. Dopo i 40 anni meglio iniziare a tenere sotto osservazione anche parametri come pressione arteriosa e valori del sangue, rivolgendosi al medico per eventuali controlli periodici.

6 - Non fumare

Tra tutti i vizi connessi alle malattie del sistema cardiocircolatorio, il fumo è contemporaneamente uno dei più dannosi e allo stesso tempo semplici da tenere sotto controllo. Rinunciare alle sigarette e alle controparti elettroniche è il favore più grande che si possa fare al proprio cuore, e dipende tutto dalla propria forza di volontà.

7 - Farsi aiutare dalla tecnologia

Contapassi, cardiofrequenzimetri ottici, ecg da polso: negli ultimi anni la tecnologia ha fatto passi da gigante per chi vuole lavorare sul proprio stato di salute in autonomia, e anche se i dati raccolti da queste app non vanno presi per oro colato possono aiutare a capire se i propri sforzi stanno andando a buon fine oppure no.

8 - Stare al fresco d'estate

Temperature eccessive rischiano di esasperare

Cuore: 10 consigli per averlo in salute

condizioni preesistenti: la vasodilatazione causata da un'esposizione alle alte temperature può ad esempio provocare pericolosi cali di pressione nei soggetti predisposti o cardiopatici. Per questo e numerosi altri motivi, nei mesi più caldi dell'anno è fondamentale cercare ombra e ristoro.

9 - Dormire bene

Il numero minimo di ore di sonno ideale cambia nel corso della vita, ma a tutte le età è un fattore fondamentale per mantenere il sistema cardiocircolatorio in salute. Per dormire bene e abbastanza, l'ideale sarebbe evitare di stravolgere le proprie abitudini di giorno in giorno.

10 - Tenersi lontani dallo stress

Hobby, meditazione e altri metodi per distrarsi dalle preoccupazioni quotidiane o ritrovare un equilibrio dopo una giornata hanno benefici sull'intero organismo, ma l'ideale per un cuore sano è capire come risolvere i propri conflitti con se stessi e con il prossimo, e magari evitare quelli superflui.

Cosa sono le assicurazioni di tutela legale

Nel mondo delle soluzioni assicurative che è possibile sottoscrivere per proteggersi dagli imprevisti di tutti i giorni ce n'è una che, almeno in Italia, è meno conosciuta rispetto alle altre: l'assicurazione di tutela legale. Si tratta di una tipologia di polizza la cui popolarità è in aumento proprio per via del grado di serenità che si prefigge di garantire agli assicurati in svariati ambiti della vita quotidiana e non solo.

Una definizione

Le assicurazioni di tutela legale sono contratti assicurativi che riguardano la copertura di eventuali spese necessarie a tutelare gli interessi dell'assicurato in ambito giudiziale e stragiudiziale, proprio come fanno le assicurazioni sanitarie in ambito medico e le polizze RC Auto in ambito automobilistico. Dietro al pagamento di un premio assicurativo, le assicurazioni di tutela legale danno all'assicurato la garanzia di essere adeguatamente difeso in sede penale e di assisterlo nella difesa dei propri diritti nei confronti di pretese altrui.

Nessun pensiero

Una volta stipulato il contratto, la Compagnia assicurativa si attiva nel caso in cui il cliente si trovi coinvolto in un procedimento legale — che sia di tipo civile o penale — per coprirne le spese previste: dall'onorario dell'avvocato alle spese necessarie a eventuali perizie, passando per ulteriori consulenze, per la redazione di denunce, querele e istanze, per la ricerca di prove a difesa, le spese processuali e molto altro, fino ad arrivare alle spese per l'assistenza di un interprete in Paesi esteri e all'anticipo di eventuali cauzioni in caso di arresto o minaccia di arresto.

Tanti gli ambiti coperti

Il loro pubblico è vasto, dal momento che gli ambiti interessati da questo tipo di procedimenti sono numerosi: si va dalle cause di lavoro alle controversie condominiali passando per le inadempienze contrattuali, semplici ordini online non andati a buon fine, il recupero crediti, le



responsabilità di impresa e gli incidenti stradali. Aziende o privati, manager o dipendenti, singoli individui o nuclei famigliari possono trarre tutti potenzialmente vantaggio dalla tutela legale, poiché la sua copertura riguarda anche ambiti del quotidiano lasciati però scoperti dalla sola Responsabilità civile.

Sempre più diffuse

Del resto la diffusione di questo tipo di tutela sta aumentando anche in Italia, anche se il nostro Paese rimane ancora indietro rispetto ai vicini europei. Secondo i dati di Das, la Germania è il Paese più virtuoso da questo punto di vista: rappresenta da solo quasi la metà delle polizze di tal tipo stipulate in Europa, con quasi una famiglia su due ad aver sottoscritto un contratto e una raccolta di premi lordi da 3,4 miliardi di euro. Seguono a grande distanza la Francia con 1,1 miliardi, l'Olanda con 682 milioni, e dietro Austria, Svizzera, Belgio e Gran Bretagna con 483 milioni. L'Italia oggi vale 417 milioni di euro, ovvero il 5% dell'intera raccolta sul continente.

I tempi della giustizia

E sì che in Italia la necessità di questo tipo di protezione sarebbe anche più alta che altrove. In effetti siamo uno dei Paesi europei in cui la giustizia impiega più tempo a fare il suo corso (da noi servono in media 500 giorni per portare una causa civile a una sentenza di primo grado, 800 per giungere al secondo e 1.200 per arrivare

Cosa sono le assicurazioni di tutela legale

eventualmente alla Cassazione) – un fatto che a volte costringe chi si trova ad avere a che fare con cause e tribunali a lunghi periodi di ristrettezze economiche, aggravati dal costo stesso dei procedimenti.

La legge uguale per tutti

Anche per questo ancora troppi cittadini e aziende rinunciano a far valere le proprie ragioni davanti a piccole e grandi ingiustizie: semplicemente perché il prezzo da pagare per arrivare a una sentenza risolutiva è troppo alto, e rischia in alcuni casi estremi di rovinare vite o far fallire attività prima ancora del termine delle vicende giudiziarie. Un problema al quale dovrebbe essere il sistema giudiziario a porre rimedio, ma dal quale le polizze di tutela legale rappresentano una parziale difesa.

Lavori sedentari: le 5 mosse che fanno bene alla salute

Sono anni che lo sappiamo, ma ormai è impossibile fare finta di niente: i lavori sedentari fanno male alla salute. Stare seduti per più di 3-4 ore al giorno influisce negativamente sulla postura e favorisce lo sviluppo di patologie croniche. Per evitare di soffrire di problemi a lungo termine è fondamentale dunque trovare delle contromisure adatte a contrastare il malessere che deriva da turni lavorativi fatti di ore e ore seduti davanti alla scrivania.

1) Muoviti, muoviti, muoviti

Uno studio pubblicato su The Lancet sostiene che per contrastare gli effetti negativi di una giornata lavorativa da 8 ore occorrerebbero almeno 60 minuti di movimento. Meglio allora approfittare dei momenti liberi: un caffè al bar, una passeggiata o un po' di stretching sono tutte buone abitudini che aiutano a mantenere il tono muscolare e a riequilibrare la postura. L'importante in ogni caso è distribuire questi momenti nel corso della giornata, piuttosto che concentrare gli esercizi in un'unica pausa.

2) Un po' di esercizio extra

Ovviamente anche l'attività fisica lontana dagli orari strettamente lavorativi ha un impatto positivo sulla salute. Prendere i mezzi per recarsi in ufficio o parcheggiare l'auto a una certa distanza costringe a una camminata che già alla fine della giornata sortisce i suoi benefici; utilizzare la bicicletta è ancora meglio, mentre sport ed escursioni nel tempo libero — vien da sé — possono fare miracoli.

3) La postazione giusta

Quando si sta seduti occorre farlo posizionati su una sedia ergonomica e davanti a una scrivania che permetta di mantenere una postura corretta. I piedi devono poggiare a terra e la schiena seguire, appoggiandosi, il profilo dello schienale. Gli avambracci devono essere poggiati sulla scrivania e lo schermo del computer visibile chiaramente senza dover inclinare la testa.

4) Buona colazione e tanta acqua

Una colazione abbondante ma equilibrata non solo aiuta a rimanere concentrati, ma dona anche



le forze necessarie ad affrontare la giornata con dinamismo e a rifuggire la scrivania con più energia quando serve. Anche rimanere ben idratati è importante: una borraccia accanto alla scrivania è l'ideale, mentre tappe al rubinetto o al distributore aiutano ad alzarsi dalla sedia una volta in più.

5) Alleati dall'esterno

Per rimanere in attività durante la giornata puoi ricorrere ad alcuni aiuti. Una semplice app contapassi può ricordare quando è il caso di sgranchirti le gambe, mentre affidandoti agli auricolari per le telefonate puoi gestirle mentre fai due passi, tenendo a portata di vista lo schermo dello smartphone per controllare appuntamenti o email nel corso della chiamata. Con una scrivania rialzabile, infine, puoi facilmente alternare ore di lavoro seduto a sessioni in piedi: le versioni motorizzate costano leggermente di più, ma le alternative a sollevamento manuale funzionano comunque alla perfezione.

Come imparare a riconoscere e valorizzare il proprio talento

“Avere talento” è un grande dono, ma non è sempre semplice capire come valorizzarlo, come dargli voce. Ne abbiamo parlato con uno degli artisti italiani più conosciuti e amati nel mondo: Andrea Bocelli. Bocelli ci ha raccontato che il talento non è solo una risorsa individuale, ma qualcosa che fa bene a tutta la comunità. Ecco i suoi consigli.

Come descriverebbe il talento?

Un dono, qualcosa che non si impara e che viene dal cielo: forse, la parte del nostro essere che al cielo più si avvicina... Penso al talento come alla chiave segreta che può motivare una vita, restituendole senso e pienezza. Ogni talento non può che portare bellezza e bene al mondo, a meno che l'uomo non decida di suo libero arbitrio di fare un uso improprio di ciò che ha avuto in dono, proprio perché ha ricevuto la libertà come primo e più prezioso tra tutti i doni.

Esiste un modo per capire se si ha del talento?

Più che investigare “se” sarebbe maggiormente corretto chiedersi “quale”. Ciascuno di noi ne ha almeno uno, peculiare. La difficoltà è riconoscerlo e dunque capire “ciò per cui si è fatti”. E ancora più impegnativo è assumersene la responsabilità, con serietà, con sacrifici quando necessari, con ostinazione. Un talento sprecato è sempre la più triste delle opzioni, per la persona ma anche per la comunità cui appartiene. Quindi: onore ed onere di ciascuno è saper individuare il proprio talento e poi cercare, lungo l'intera vita, di coltivarlo al meglio. La scuola, e dunque l'educazione, penso sia in assoluto la strada privilegiata per riconoscerlo e individuare quale sia la strategia da percorrere per coltivarlo.

Cosa consiglierebbe a chi pensa di essere bravo in qualcosa - nel canto, ad esempio- ma non sa da che parte cominciare?

Sicuramente non restando in attesa che siano gli altri a scoprire o magnificare le nostre potenzialità e ad indicarci la strada migliore per farle fiorire. Sono un fautore del “fare”: mai piangersi addosso, mai essere passivi... È indispensabile tradurre le proprie aspirazioni nella concretezza delle azioni. Individuato il proprio talento, consiglierai



di mettersi in gioco con disciplina e caparbia, credendo nelle proprie potenzialità, non dandosi per vinti e perseguendo i propri obiettivi con umiltà, determinazione e franchezza d'intenti. L'equilibrio che caldeggi può apparire complesso e generico (perché ogni storia, ogni carriera segue un iter che non si può certo programmare a tavolino). Ma è la vita stessa ad essere meravigliosa e complessa, ed a chiedere ottimismo, fiducia nelle proprie passioni, ma anche una grande severità nei confronti di se stessi.

Chi ritiene di essere dotato nell'arte del canto dovrebbe prima di tutto trovare una base di riscontro in chi l'ascolta. Dovrebbe poi cercarsi un buon maestro, perché l'insegnamento è anch'esso un'arte ed una vocazione, un'attività di grandissima responsabilità.

Il talento è fondamentale? O con lo studio e il lavoro si possono comunque ottenere risultati eccellenti?

Per un artista il possedere un talento specifico temo sia conditio sine qua non. Ma certo non basta ad innescare risultati vincenti. Altrettanto importante sarà la determinazione posta nello studio e la capacità di fare dei sacrifici. Attenzione però, l'accezione di “talento” può essere molto ampia e sfaccettata... Ed è un talento straordinario anche quell'approccio esistenziale che tiene sempre conto come, più che fare ciò che si ama, sia importante amare ciò che si fa.

Non solo nel canto, ma in qualsiasi arte e mestiere,

Come imparare a riconoscere e valorizzare il proprio talento

ciò che si produce e si trasmette è la somma del proprio vissuto. Quindi è essenziale essere più in pace possibile con la propria coscienza, ed appassionarsi alla vita... Sognare e poi adoperarsi sempre per tradurre in azioni i propri sogni, coltivando la vera bellezza, che – come non mi stanco di dire – è intrinsecamente connessa al bene. D'altronde, "la bellezza salverà il mondo", diceva qualcuno ben più accreditato di me!

Ribadisco, il talento è fortemente connesso alla bellezza ed al bene nostro e delle generazioni a venire. Non a caso la mission della fondazione che porta il mio nome (ABF) recita: Empowering people and communities. In altre parole, ci adoperiamo, nei limiti dei nostri mezzi, per far sì che venga offerta a ciascuno la possibilità di esprimersi al meglio delle proprie capacità, in modo tale che vengano create opportunità di crescita e, appunto, di valorizzazione del talento.

Art Nouveau: cos'è in 10 curiosità

Linee morbide. Suggestioni romantiche e, al contempo, sensuali. Femme fatale. Una nuova idea di spazio, in continua trasformazione. E l'obiettivo di fare dell'arte uno strumento di "comunicazione" per portare bellezza nel quotidiano. L'Art Nouveau, tra fine '800 e inizio del '900, ha diffuso una nuova estetica, libera dai canoni accademici, in più Paesi, coinvolgendo arte, architettura, arredamento, musica.

La "rivoluzione" ha interessato anche l'Italia. Tra i centri più significativi, Torino, dove peraltro fino al 26 gennaio dell'anno prossimo, alla Reggia di Venaria si tiene la mostra "Art Nouveau. Il trionfo della bellezza", prodotta e organizzata dal Consorzio delle Residenze Reali Sabaude con Arthemisia e curata da Katy Spurrell.

Ecco dieci curiosità per capire al meglio questa forma artistica:

1- Il nome è nato in un negozio di Parigi

Sono le suggestioni di un negozio parigino ad avere ispirato la definizione "Art Nouveau": aperta nel 1895, la Maison de l'Art Nouveau di Siegfried "Samuel" Bing vendeva oggetti di design e d'arte. Il movimento cambia nome di Paese in Paese. In Italia è Liberty – dai magazzini inglesi di Arthur Lasenby Liberty – o Floreale.

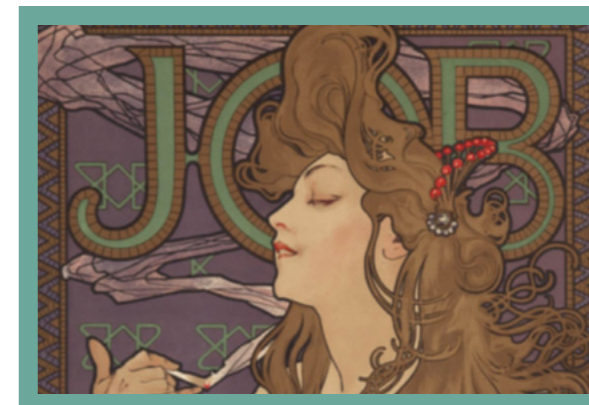
2 - L'Art Nouveau rifiuta i modelli storici

L'Art Nouveau nasce come reazione all'accademismo e all'eclettismo ottocenteschi, rifiutando la ripetizione di schemi e modelli storici

– in Inghilterra era già nato il movimento Arts and Crafts – e guardando alla natura come fonte di ispirazione. L'estendersi dell'industrializzazione e il clima di rinnovamento culturale favoriscono una nuova "filosofia" dello sguardo.

3 - Giappone e natura sono influenze importanti

Diffuso in vari Paesi con varianti, l'Art Nouveau presenta di fatto uno spirito unitario. Giulio Carlo Argan ha sintetizzato i caratteri comuni: tematica naturalistica; influenza di motivi e stili dell'arte giapponese; morfologia, con preferenza per curve e arabeschi; insofferenza per proporzione



e simmetria; ricerca di comunicare, per empatia, gioventù ed entusiasmo.

4- Le linee trasmettono movimento

Protagoniste dell'estetica sono linee sinuose, avvolgenti, capaci di trasmettere movimento e proporre una diversa lettura dello spazio, non definito ma in perenne creazione.

5- I manifesti sono protagonisti

I manifesti, nell'Art Nouveau vengono valorizzati come strumenti di trasformazione del contesto cittadino, elementi per portare l'arte nello spazio pubblico.

6 - La donna è al centro

Ricorrente nell'estetica del movimento, la rappresentazione della femminilità, in una nuova accezione, più sensuale, contribuirà all'emancipazione della donna.

7 - Esiste un manifesto architettonico

A Bruxelles, in Belgio, nel 1892-1893, Victor Horta con la casa realizzata in rue Paul-Émile Janson, già rue de Turin, realizzò il manifesto architettonico dell'Art Nouveau.

8 - Il design viene utilizzato in maniera moderna

Il movimento lascia forte il segno nelle arti applicate, facendo del design un mezzo di integrazione sociale e ponendo le basi per la sua accezione moderna.

9 - Un movimento europeo

A Parigi, l'architetto Hector Guimard progettò

Art Nouveau: cos'è in 10 curiosità

le stazioni per la metropolitana. In Austria l'espressione fu quella del gruppo della Secessione – tra gli esponenti, Gustav Klimt – e della rivista «Ver Sacrum». In Germania, i riferimenti furono le riviste «Pan» e «Jugend». Influenze Art Nouveau si possono cogliere in alcuni aspetti dei lavori di Antoni Gaudì.

10 – L'Italia ha avuto un ruolo importante

L'esposizione internazionale d'arte decorativa moderna, tenutasi a Torino nel 1902, fu particolarmente importante nella storia del Liberty. Lo stile era evidente già nei padiglioni disegnati dall'architetto Raimondo D'Aronco.

Italia intatta: come conoscere e preservare i luoghi più incontaminati d'Italia

Splendidi monumenti, paesaggi unici, un bagaglio di arte e storia fra i più ricchi al mondo. L'Italia ha un patrimonio immenso che merita di essere esplorato in ogni suo angolo. Ma non esistono solo i luoghi più famosi. Il nostro paese è ricco di chicche discrete e nascoste, posti rimasti incontaminati e "intatti" per diverse ragioni: la difficoltà nel raggiungerli, ad esempio, o una scarsa considerazione da parte del turismo di massa.

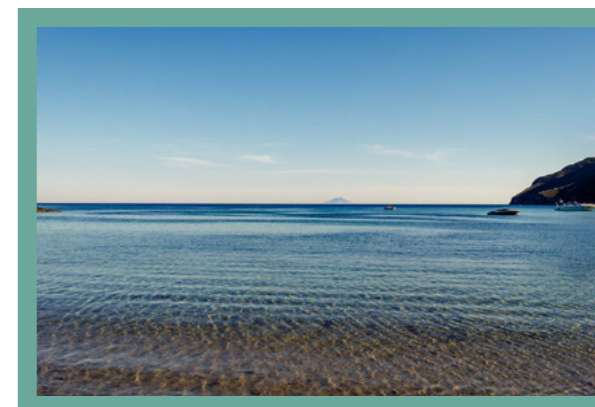
Il geologo e divulgatore Mario Tozzi sta girando la penisola con il suo tour in 10 tappe "Italia intatta" proprio per raccontare e valorizzare questi luoghi. Gli abbiamo chiesto di spiegarci quando un luogo può essere definito intatto e incontaminato. E cosa possiamo fare per riconoscerlo e preservarlo. Ecco cosa ci ha spiegato.

Quando un luogo può essere considerato "intatto"?

Non è necessariamente un'Italia selvaggia o impossibile da raggiungere. Talvolta, paradossalmente, è nella nostra città, magari nel cortile di casa o all'interno di un raccordo autostradale. In qualche caso "intatta" vuol dire dove il tempo si è fermato a qualche secolo o millennio fa, dove dunque, la mano dell'uomo è intervenuta, spesso in maniera mirabile, e poi non si è toccato più nulla. Altre volte si riferisce a luoghi abbandonati che hanno subito una ripresa naturalistica che li ha fatti ripiombare in una "naturalità" di seconda mano. Altre volte "intatta" non denota un luogo, ma un vivente, un albero secolare, un animale raro scampato dall'estinzione, un fossile, un uomo, una cultura...

Possiamo fare degli esempi di luoghi "intatti" in Italia?

Montecristo è un paradiso intatto, lo sono anche le megaliti e grotte delle Murge. La Maiella è bastione intatto dell'Adriatico ma anche quei luoghi in cui le opere dei suoi antichi abitanti hanno mantenuto l'originario splendore, resistendo al tempo e all'invadenza di una dissennata urbanizzazione: i sassi di Matera e l'ingegnoso sistema di raccolta delle acque piovane, le camere dello scirocco, geniale esempio di climatizzazione ante litteram



nelle viscere di Palermo, la spettacolare Napoli sotterranea o lo stupefacente sottosuolo di Roma....

Perché questi luoghi sono importanti per tutti?

Perché sono traccia delle profonde radici di un'identità culturale e di una storia che sono il vero bene da lasciare in eredità alle generazioni future.

Cosa può fare ognuno di noi per salvaguardare l'ambiente in cui viviamo?

Prima di tutto imparare a conoscerlo. Conoscere è l'unico modo non solo per riappropriarsene ma per sentire la responsabilità e il dovere di conservarla.

Arte e territorio: quando le opere escono dai musei

Attrarre l'attenzione. Catturare lo sguardo e "guidarlo" alla scoperta - o riscoperta - del territorio. Sollecitare il turismo e, dunque, farsi volano per lo sviluppo economico. Diffondere la cultura del Bello, portando opere al di fuori degli spazi tradizionali per raggiungere un pubblico più ampio. Contrastare incuria e abbandono. L'arte si fa, sempre più spesso, strumento di riqualificazione e valorizzazione del territorio, uscendo dai musei per entrare nello spazio condiviso, reinterpretandolo, e contrastando l'intellettualismo di un messaggio per pochi con l'esempio di arte appunto, anzi arti, per tutti grazie a interventi che come "sorprese" attirano esperti e appassionati, ma pure semplici curiosi.

La nascita della Land Art

La collocazione di opere negli spazi comuni è prassi antica, ma la loro irruzione nel paesaggio è fenomeno che si può ricondurre agli anni Sessanta, quando in Usa è nata la cosiddetta Land Art che ha portato gli artisti a intervenire direttamente nella natura, dialogando con il panorama. La corrente nasce come reazione al modernismo e punta proprio a liberare le opere dai "confini" dei siti espositivi noti, sollecitando una nuova attenzione, al contempo, per l'ambiente, la vita e l'arte stessa. Quest'ultima nei musei appare costretta, mentre viene proposta come espressione libera quando è nello spazio aperto.

Gli artisti chiave

Molti i nomi noti che "ridisegnano" il panorama. Robert Morris progetta "Observatory" - monumentale anello di terra ricoperto d'erba - già a fine del 1965 e lo concretizza nel 1971 in Olanda. Dennis Oppenheim, nel 1968, firma "Annual Rings", segnando provocatoriamente il confine tra Canada e Stati Uniti. Michael Heizer, tra 1969 e 1970, realizza "Double Negative", trincea lunga oltre 500 metri scavata in una montagna nel deserto del Nevada. Christo e Jeanne-Claude, tra 1972 e 1976 eseguono "Running Fence", recinzione continua di quasi quaranta chilometri, nella campagna californiana a nord di San Francisco.

Le opere si moltiplicano, sollecitando una nuova



attenzione verso il paesaggio, più in generale la terra, come patrimonio comune. Tra i protagonisti della Land Art anche Walter De Maria, Richard Long, Barry Flanagan e Marinus Boezem. Senza dimenticare Alberto Burri, con il Cretto di Gibellina, composto tra 1984 e 1989 dove sorgeva la città vecchia di Gibellina, distrutta dal terremoto del Belice.

Le opere in Italia

Gli esempi di parchi di sculture e opere d'arte moderna e contemporanea immerse nella natura sono evidenti e numerosi. Vediamone alcuni.

- "Le tre soglie" di Alberto Garutti a Ca' Corniani

Nell'entroterra di Caorle, in Veneto, a Ca' Corniani, Alberto Garutti ha realizzato tre interventi, uno per ognuna delle soglie individuate: un tetto dorato per il casale, una scritta al neon la cui luce vibra quando un fulmine cade in Italia durante un temporale, sculture di cani e cavalli nel podere. Il progetto è stato il vincitore di un concorso internazionale a invito lanciato da Genagricola. Ogni lavoro vive non solo dell'idea dell'artista ma anche del dialogo di forme e volumi con l'orizzonte, facendo del paesaggio il protagonista delle opere stesse.

- Edoardo Tresoldi a Parco Archeologico Santa Maria di Siponto

Sembra "disegnare" l'aria, l'installazione in rete metallica realizzata da Edoardo Tresoldi nel Parco Archeologico Santa Maria di Siponto, in Puglia: Tresoldi ha dato peso e corpo alla suggestione di un

Arte e territorio: quando le opere escono dai musei

ricordo, ricostruendo i volumi originari dell'antica basilica paleocristiana costruita a ridosso della chiesa romanica, successivamente edificata. Il progetto è stato promosso dal Segretariato Regionale MIBACT e dalla Soprintendenza Archeologia della Puglia.

- Collezione Gori a Santomato

A Santomato, frazione del comune di Pistoia, la Fattoria di Celle si fa teatro della Collezione Gori, con opere di Fausto Melotti, Dennis Oppenheim, Ulrich Ruckriem, Richard Serra, Mauro Staccioli, George Trakas e altri. All'interno degli edifici, tra gli altri, lavori di Luciano Fabro, Mimmo Paladino, Giuseppe Penone, Michelangelo Pistoletto.

- Giardino dei Tarocchi di Niki de Saint Phalle

Sculture e speciali architetture compongono il Giardino dei Tarocchi, parco artistico creato da Niki de Saint Phalle nei pressi di Pescia Fiorentina, in Toscana. La costruzione del Parco è stata avviata a fine anni Settanta, su ispirazione di Parc Güell di Antoni Gaudí a Barcellona, ed è proseguita fino alla morte dell'artista.

Di regione in regione, l'arte conduce passo e sguardo a una diversa percezione dello spazio, vestendo gli orizzonti di nuova bellezza. La presenza di opere si fa stimolo a mettersi in viaggio per raggiungere le differenti mete e anche sollecito ad attenzione - e cura - per il paesaggio.

Smartphone: a che età è giusto iniziare a usarli?

Ormai lo smartphone è diventato il regalo della prima comunione, per chi la celebra. In ogni caso, arriva in genere fra i 10 e gli 11 anni, se si considera il dispositivo fornito ai bambini in totale autonomia. Negli anni precedenti c'è stato però, di solito, un lungo percorso che è passato nella migliore delle ipotesi da un tablet usato in modo creativo e in compagnia dei genitori e nella peggiore da una moltitudine di gadget di famiglia usati come babysitter. Ma a qual è l'età giusta per dare un telefono in mano ai propri figli? E come si può tentare di difendersi da possibili conseguenze? Ecco qualche consiglio da seguire.



Cosa dice la legge

Il decreto digitale pubblicato nel settembre 2018 ha accolto le prescrizioni del Gdpr, il Regolamento generale europeo per la protezione dei dati personali che, fra le altre cose, si occupa anche della protezione dei minori sulle piattaforme digitali. Lascia ai Paesi membri la possibilità di stabilire un limite minimo d'età per l'iscrizione e l'accesso a Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat, WhatsApp e altri social e chat. Nulla, ovviamente, dice sull'età adeguata al possesso di un dispositivo ma può dare un'indicazione di massima. L'Italia ha stabilito quel limite a 14 anni, nella forchetta proposta fra 13 e 16 anni. Ovviamente è difficile far rispettare quel divieto, visto che i ragazzi possono comunque iscriversi indicando dati falsi (e quindi in regola), e anche 14 anni può apparire una soglia molto alta, per generazioni "native digitali". Ma, di nuovo, può essere una bussola d'orientamento.

Cosa dicono gli psicologi

La ricerca My First Device di qualche tempo fa ha svelato come lo smartphone sia il passatempo preferito dei bambini. Ne esce che il rapporto con il gadget, che nonostante tutti i divieti sboccia in tenera età, diventi così intenso da scalzare in secondo piano altri storici passatempi come tv e videogiochi (d'altronde accessibili anche dal telefono).

Nei momenti liberi il 58% dei bambini preferisce lo smartphone (71% in Italia), il 50% il tablet e il 40% i videogiochi: nel complesso, i più piccoli trascorrono oltre due ore e mezza al giorno su

dispositivi connessi alla rete.

Un'età giusta per il telefono ovviamente non esiste, ma occorre ricordare che smartphone e ambienti a cui dà accesso non sono necessariamente "palestre di vita" ma strumenti commerciali a tutto tondo. Secondo lo psicologo Alberto Rossetti, la soglia giusta si colloca intorno ai 10 anni mentre dagli 11 ai 15 occorre un patto di fiducia con i genitori per un uso attento. Sopra i 16 anni diviene complesso discutere con i ragazzi, ma si possono prendere le dovute precauzioni.

Come difendersi

Ci sono diversi modi per legare al proprio dispositivo quello dei propri figli. Google, per esempio, propone una soluzione che aiuta i genitori a seguire le attività di navigazione di bambini e adolescenti sui dispositivi Android (ma il telefono dei genitori può essere anche un iPhone) e a impostare alcune regole digitali di base fondamentalmente collegando gli account e consentendo di controllare tempi di utilizzo e contenuti fruiti dai bambini.

Apple, invece, con le voci "Contenuti e privacy" in "Tempo di utilizzo" su iPhone, iPad e iPod touch, consente di bloccare o limitare determinate app e funzioni sul dispositivo che sarà dato al proprio figlio. Si possono anche stabilire le impostazioni relative a contenuti espliciti, privacy, acquisti su App Store e download, limitare la ricerca web con Siri o contingentare le azioni con i videogame.

Smartphone: a che età è giusto iniziare a usarli?

Anche su Mac è possibile impostare un'utenza protetta.

Al contrario, meglio non fare ricorso ad app e software che consentano di geolocalizzare il proprio figlio: il controllo non educa, non regala autonomia, penalizza la relazione e non insegna a dialogare. Si può certamente ricorrere a questi sistemi in situazioni particolari come il primo viaggio o un contesto caotico, ma senza trasformarli in un monitoraggio costante 24 ore su 24 sette giorni su sette.

Stare vicino agli anziani: 6 consigli per farsi aiutare dalla tecnologia

Stare vicino agli anziani in famiglia non è sempre semplice, soprattutto quando il lavoro e gli impegni quotidiani occupano la maggior parte della giornata. Fortunatamente però in queste situazioni la tecnologia può venire parzialmente in aiuto in almeno due modi: da una parte offre a genitori e nonni una migliore qualità della vita, prendendosi cura di aspetti della quotidianità che dopo una certa età possono recare affaticamento o rappresentare vere e proprie difficoltà insormontabili; dall'altra li aiuta a tenersi in contatto non solo con amici e parenti, ma anche con ciò che succede nella loro comunità e nel mondo.

Il lato positivo è che da questi punti di vista per trarre il massimo dagli strumenti hi tech più diffusi bastano un po' di creatività e qualche consiglio: eccone alcuni che aiutano a rimanere vicini ai propri cari anche quando non si è fisicamente vicini.

Smartphone o telefono e tablet?

Per chi non ha la possibilità di stare tutti i giorni vicino ai parenti è fondamentale poterci rimanere in contatto nel modo più facile e ricco di spunti possibile, e oggi è lo smartphone a svolgere questa funzione. In realtà però non tutti – superata una certa età – hanno grande dimestichezza con il touch screen: prima di dotare genitori o parenti di un telefono nuovo di pacca meglio dunque valutare se valga la pena acquistare un dispositivo smart oppure se privilegiare un modello con tasti per le comunicazioni, accompagnato da un tablet per utilizzare agevolmente le app.

Meglio spendere che risparmiare

In ogni caso l'importante è non andare troppo al risparmio: per chi sceglie uno smartphone, modelli estremamente economici rischiano di diventare in fretta obsoleti; chi opta invece per un telefono con tasti, spendendo di più porta generalmente a casa un'interfaccia studiata meglio — soprattutto se il prodotto è pensato appositamente per i senior. In entrambi i casi poi una fotocamera aiuta i tuoi cari a condividere più volentieri momenti e ricordi con te e con gli amici.



Assistenza tecnica

Mettere il telefono o il computer davanti ai genitori o ai nonni non basta a trasformarli in navigatori esperti. Per fare in modo che il tempo che spendono in contatto col mondo sia privo di frustrazioni occorre innanzitutto predisporre i dispositivi affinché gli utenti senior non possano fare danni accidentali, magari eliminando del tutto dalla circolazione i collegamenti rapidi alle impostazioni dei dispositivi e il browser internet e optando per app innocue e prive di annunci pubblicitari. E poi rimanere spesso a disposizione per risolvere problemi e quesiti.

Quali app

Ognuno ha le proprie inclinazioni, ma di sicuro non esistono anziani interessati soltanto a rimanere in contatto con figli e nipoti. Chiacchierando con loro puoi capire cosa li incuriosisca del mondo digitale e fornire loro le app che potrebbero stimolare interessi vecchi e nuovi: dalle videochiamate ai giochi, passando per social come Instagram — che oltre ad aiutarli a tenersi in contatto con amici e parenti aprono loro mondi fatti di ricette, video divertenti e contenuti per tutti i gusti.

La domotica aiuta

I dispositivi di domotica possono dare un aiuto valido nel migliorare la vita degli anziani tra le mura di casa. Lampadine intelligenti e aspirapolvere automatizzati risparmiano la fatica di pulire il pavimento ed alzarsi ad accendere e spegnere la luce, ma in commercio ne esistono prodotti domestici di tutti i tipi. Gli ultimi assistenti vocali

Stare vicino agli anziani: 6 consigli per farsi aiutare dalla tecnologia

coordinano questo mondo di gadget permettendo di controllarli con la voce, ma funzionano anche da telefoni e jukebox, mentre sistemi espressamente dedicati agli anziani utilizzano sensori di prossimità per registrare l'attività delle porte di casa e dare un allarme se non vengono rilevati movimenti in un lasso di tempo troppo esteso.

Wearable e Teleassistenza

Un altro aiuto per chi inizia ad avere problemi di coordinamento o deambulazione può essere avere addosso un wearable abbinato a un servizio di teleassistenza. Numerosi dispositivi indossabili ormai, oltre a tenere traccia delle attività fisiche degli utenti incoraggiandoli a rimanere in esercizio, riescono anche a rilevarne le potenziali cadute: alcuni inviano una notifica a una lista di contatti preimpostabile, altri chiamano i soccorsi e altri ancora dispongono di un servizio privato di assistenza

Cos'è il volontariato d'impresa

Esistono diversi modi di fare volontariato. Solitamente chi fa del bene agisce nel tempo libero, cercando di conciliare queste attività con il lavoro e con gli altri impegni della vita quotidiana. Ci sono però delle tipologie di volontariato che permettono alle persone di intraprendere azioni benefiche anche durante l'orario di lavoro. Questo è il caso del volontariato d'impresa.

Cos'è

Si parla di volontariato aziendale quando un'impresa decide di supportare in maniera concreta delle attività che possono portare beneficio alle persone o al territorio, incoraggiando i propri dipendenti a partecipare a questi progetti in maniera attiva, anche durante l'orario di lavoro.

Solitamente, quindi, quando si parla di "volontariato d'impresa" ci si riferisce non solo alle collaborazioni fra aziende, enti benefici o istituzioni, ma al coinvolgimento dei dipendenti in azioni concrete che vengono effettuate durante le ore lavorative.

Oggi il volontariato aziendale si sta diffondendo sempre di più, anche in Italia. Questa pratica è nata negli Stati Uniti intorno agli anni '90, si è diffusa nel mondo anglosassone ed è arrivata in Europa. Le imprese più attive sono solitamente quelle più grandi, ma oggi anche le piccole medie imprese sono sempre più coinvolte.

Quali sono le attività

Secondo i dati Sodalitas, in media le imprese coinvolte in attività di questo tipo offrono ai dipendenti l'opportunità di dedicare tre giornate lavorative all'anno a progetti di volontariato. Nel concreto, quali sono le attività che un'impresa può supportare?

I progetti possono essere molto diversi fra loro, e dipendono da impresa a impresa. In generale, l'azienda può decidere, per esempio, di supportare eventi locali come raccolte fondi, supportare programmi educativi all'interno delle scuole (e non solo), fornire competenze specifiche per progetti specifici e molto altro ancora.

Questo può avvenire in modi diversi. Le attività possono essere svolte in team o in maniera



più personale, oppure all'interno o all'esterno dell'azienda.

Questo si traduce in azioni concrete di diverso tipo: partecipare a una raccolta fondi, andare a ripulire un parco, preparare del materiale educativo per bambini e molto altro ancora.

I vantaggi per dipendenti, aziende e territorio

Sintetizzare i benefici di queste attività non è semplice, anche perché alcuni di essi – come la gratificazione per aver fatto qualcosa di utile per gli altri – sono evidenti ma difficilmente quantificabili. Quel che è certo, comunque, è che questa pratica fa bene a tutti: aziende, dipendenti, territorio. Da un lato, infatti, le imprese condividono le proprie risorse e i propri talenti con il mondo esterno, e le associazioni possono quindi beneficiare di un aiuto concreto e qualificato. Dall'altro, l'impresa rafforza il proprio legame con il territorio, facendo qualcosa di concreto per contribuire alla vita comunitaria e rendendo più forte il carattere identitario e il rapporto tra i dipendenti. I dipendenti svolgono delle mansioni diverse da quelle strettamente legate al lavoro, relazionandosi con i colleghi e con il territorio in una maniera nuova e stimolante.

ONLUS: cosa sono e cosa fanno per il territorio

Di ONLUS si sente parlare sempre più spesso nei mezzi di informazione, e il loro nome — un acronimo che significa Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale — è pensato per rendere ben chiaro cosa siano e quale sia il loro scopo. In realtà però non sono in molti a conoscere il loro mondo variegato e il ruolo che ricoprono in tutta Italia, nonostante nel Paese se ne contino più di 20.000 e la loro attività cambi in meglio la vita di centinaia di migliaia di persone ogni giorno.

Cosa sono

Le ONLUS fanno parte dell'insieme di organizzazioni senza scopo di lucro. Sono enti privati che godono di un regime fiscale particolare per via dell'impatto positivo che si prefiggono di avere sul territorio in cui operano. Per questo motivo devono rispondere principalmente a due rigidi criteri, il primo dei quali è l'assoluto divieto di distribuire eventuali guadagni che derivano dalle loro attività. Ad acquisire la qualifica di ONLUS possono dunque essere associazioni, comitati, fondazioni, società cooperative e altri enti privati, mentre soggetti come società commerciali e fondazioni bancarie sono esclusi da questa possibilità insieme a partiti, sindacati, associazioni di categoria ed enti pubblici.

Di cosa si occupano

Il secondo principale criterio che definisce una ONLUS è la sua missione, che dev'essere ben chiara e definita nell'atto costitutivo dell'ente e deve rientrare in ambiti ben definiti per legge, ovvero assistenza sociale e socio-sanitaria, assistenza sanitaria, beneficenza, istruzione, formazione, sport dilettantistico, valorizzazione dei beni culturali, protezione dell'ambiente, promozione dell'arte, tutela dei diritti civili o ricerca scientifica di interesse sociale. Tutte le attività devono essere svolte a beneficio della comunità, e in particolare di persone svantaggiate in ragione di condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari.

Come guadagnano

Il fatto che queste associazioni non abbiano scopo di lucro non significa che non possano organizzare attività commerciali, senza le quali molte non potrebbero sostentarsi. Le ONLUS possono



infatti contare sull'aiuto di volontari che donano generosamente il proprio tempo libero, ma spesso non possono fare a meno di personale retribuito che metta a tempo pieno le proprie competenze specifiche al servizio della missione. Per questo possono vivere di donazioni, quote associative e lasciti, ma anche di entrate di natura commerciale come i ricavi che derivano dall'organizzazione di banchetti e manifestazioni. L'unico obbligo al quale sono sottoposte è quello di reimpiegare gli eventuali utili che derivano da queste attività per gli scopi fissati nello statuto dell'associazione, e per dare prova di soddisfarlo le ONLUS sono tenute a redigere un bilancio o un rendiconto annuale.

La differenza con le ONG

Le ONLUS manifestano una differenza principale rispetto a ONG come Emergency e Save the Children. Mentre le prime lavorano sul territorio negli ambiti più disparati, gli sforzi delle organizzazioni non governative sono concentrati nella cooperazione allo sviluppo: operano cioè in ambito internazionale per aiutare i Paesi e le fasce di popolazione considerati più deboli a realizzare un processo di crescita non solo economica, ma anche sociale. Per l'ordinamento italiano vengono riconosciute tali dal Ministero degli esteri, e in virtù del loro stato sono comunque considerate ONLUS di diritto.

Come scegliere la bicicletta giusta

È primavera, è arrivato il momento di scendere in cantina, tirare fuori la bicicletta e iniziare a usarla. Già, ma quale bicicletta? Le bici sono sempre belle e quando sono nuove addirittura bellissime, le compreremmo tutte! Per scegliere quella giusta, però, dobbiamo pensare a che cosa vogliamo fare, a quale tipo di ciclista siamo o vogliamo diventare. Teniamo sempre in mente che l'estetica è fondamentale, quindi la bici ci deve piacere. Ma la comodità è imprescindibile: se il mezzo non sarà comodo semplicemente non lo useremo. Quindi il segreto è trovare il giusto equilibrio tra il momento del "wow - che bella" e il momento della valutazione razionale.

I diversi tipi di ciclista

Dunque, dicevamo, che ciclista siamo o vogliamo essere. Qui qualche ipotesi:

- **Ciclista della domenica:** usiamo la bici solo nel fine settimana per fare qualche giro, sostanzialmente urbano nei parchi e nell'hinterland;
- **Ciclista della domenica con vocazione sportiva:** siamo quelli che si vestono di tutto punto e pedalano fino all'ora di pranzo senza sapere nemmeno esattamente dove e come. Insomma ci interessa il lato sportivo della bici;
- **Ciclista urbano:** usiamo la bici prevalentemente in città (poi si tratta di capire anche il tipo di città sia dal punto di vista del traffico sia da quello delle caratteristiche);
- **Pendolare:** usiamo la bicicletta per piccoli tratti di connessione tra altri mezzi (treni, trasporto pubblico locale);
- Pendolare che non può usare abbigliamento tecnico: usiamo la bici in giacca e cravatta o tailleur;
- **Potenziale viaggiatore:** abbiamo voglia di provare il cicloturismo;
- **Siamo indecisi!**

Siamo partiti dalle esigenze e non dalle tipologie (da corsa, da città, mountain bike, pieghevoli, eccetera) perché molte di queste categorie possono essere intrecciate tra loro. Quindi, più che pensare alla tipologia, concentriamoci sui modi d'uso.

Ciclista della domenica: soprattutto in città e nei parchi



Se siamo un ciclista della domenica, usiamo la bici ogni tanto in città e facciamo qualche giro durante le feste, ci dobbiamo orientare verso una bicicletta da città. Sono bici soprattutto comode, si pedala stando dritti, hanno cestini o portapacchi anteriori o posteriori, ci si può montare facilmente un seggiolino per i bambini. Le city bike - o urban bike - di nuova generazione sono adatte a molti terreni, con ruote abbastanza larghe per gestire sia le pavimentazioni urbane sia un po' di sterrato. Queste bici possono diventare facilmente dei jolly per l'uso urbano ed extraurbano, un buon punto di partenza per possibili evoluzioni.

Vocazione sportiva

Se siamo un ciclista della domenica con ambizioni da pedalatore, la scelta è semplice: abbiamo bisogno di una bici da corsa. Scegliamo serenamente l'acciaio, montiamo un cambio con molte velocità così possiamo affrontare anche qualche salita senza timore, cerchiamo magari un modello che ci permetta di ospitare gomme larghe fino ad almeno 28 mm così possiamo essere più comodi senza sacrificare troppo le prestazioni.

Ciclisti urbani

Per i ciclisti metropolitani che usano regolarmente la bici il primo elemento da considerare è il contesto urbano: vivere in città con molte o moltissime salite (come Roma o Genova) impone scelte diverse da chi abita a Milano o a Ferrara. Se il contesto è sfidante servirà una bici con molte marce o addirittura assistita, nei casi estremi. Non troppo appariscente, visto che il tema dei furti va

Come scegliere la bicicletta giusta

considerato (nel budget calcoliamo almeno 100 euro per un buon lucchetto, se due ancora meglio), con portapacchi, magari anche le borse laterali. Lo specchietto può essere una buona idea.

Pendolari

I pendolari non hanno tantissime scelte e per prima cosa devono capire dove pensano di lasciare la bicicletta: se hanno necessità di abbandonarla per molte ore o di notte in stazione bisogna orientarsi su una bici-da-palo, cioè così brutta da non invogliare al furto. È una scelta che però non ci farà mai apprezzare fino in fondo la mobilità ciclistica e ci esporrà a problemi di sicurezza: le bici brutte sono tendenzialmente anche poco sicure.

Considerare una pieghevole può essere una buona idea: ce ne sono di tutti i prezzi, viaggiano gratis sui treni e sui mezzi pubblici di molte città, ce le possiamo portare in casa e in ufficio e anche mettere in macchina, volendo. Ne esistono moltissimi tipi, ci sono negozi specializzati ai quali rivolgersi per un orientamento. Teniamo a mente che più che il peso conta la compattezza, quindi preferiamo un modello che si piega meglio a uno più leggero.

Eleganti

I pendolari con vincoli sull'abbigliamento hanno una sola scelta: le bici a pedalata assistita. Non si suda, ci si può vestire con il cappotto anche a luglio e fine del problema.

Viaggiatori

Il potenziale viaggiatore che è in noi fino a poco tempo fa aveva sostanzialmente due opzioni: le mountain bike per viaggi avventurosi oppure le bici da viaggio di ispirazione nord europea. Oggi c'è una terza via: le bici gravel. Il gravel è una pratica sportivo-escursionistica che prevede sostanzialmente di pedalare lungo l'argine dei fiumi. Non esclusivamente lì, ma il contesto di riferimento è quello: fango, strade sterrate, strade bianche, colline. Volendo semplificare, potremmo dire che le bici gravel sono una via di mezzo tra le bici da corsa e le mountain bike. Essenziali e sportive come le prime, comode quasi come le

seconde. Sulle gravel si possono montare anche gomme molto larghe e quindi poi a seconda di come le configuriamo possono diventare anche bici da corsa o da cicloturismo.

Indecisi, c'è la soluzione

Questa estrema versatilità fa delle bici gravel la scelta perfetta anche per gli indecisi. Si tratta infatti di modelli perfetti per la città, con i quali si può affrontare tranquillamente la gita della domenica. Si possono usare anche per le gare, nessun problema in salita, sul fuoristrada sono di casa.

Le altre tipologie di bici

Accenniamo anche alle altre categorie: sulle mountain bike c'è poco da dire, sono modelli conosciuti, comodi anche in città. Con la diffusione dei modelli a pedalata assistita, sono il mezzo adatto per esplorare la montagna (attenzione: pedaliamo sempre con rispetto sui sentieri senza trasformarli in nuove autostrade). Le bici vintage stanno vivendo una seconda giovinezza grazie alla diffusione di eventi ciclostorici (il più famoso è L'Eroica in Toscana): sono modelli degli anni Settanta (anche prima), restaurati e lucidati. Molti di noi magari hanno in cantina una bici vintage: non consideriamola solo vecchia, sbaglieremmo. Con qualche modifica - alle gomme soprattutto - può diventare un mezzo elegante anche per gli spostamenti urbani. Infine, le cargo bike: bici da trasporto. Le usano i corrieri professionisti per le consegne, ma ci sono molti modelli anche per uso familiare.

In ogni città italiana ci sono molti negozi di biciclette che non sono solo luoghi dove si vendono prodotti, ma veri e propri centri di passione e competenza: rivolgamoci a loro per un consiglio e difficilmente resteremo delusi.

Buona bici!

Digital Decluttering: come fare ordine sui social per usarli al meglio

Per Digital Decluttering si intende il “fare ordine” all’interno della propria vita digitale, gestendo in maniera più consapevole la presenza online e organizzando al meglio i canali su cui ci si muove. Semplificando, possiamo dire che il Digital Decluttering permette di eliminare il rumore dai social media.

La dipendenza da smartphone

Il tema è strettamente connesso all’uso che facciamo dei dispositivi mobile, smartphone in testa. Ad esempio, riesci a ricordarti quando è stata l’ultima volta che hai spento il telefono? Molte persone tengono lo smartphone costantemente acceso, così da essere sempre pronte a consultarlo. Secondo le statistiche, il 50% degli utenti mobile controlla il telefono appena sveglia, prima di alzarsi dal letto. Addirittura 1 utente su 3 lo controlla anche durante la notte. A conti fatti, le persone usano lo smartphone per circa 220 minuti al giorno.

Prova a usare una delle app disponibili sugli smartphone iOS e Android per tracciare il tempo che passi al telefono e le attività effettuate. Ti renderai conto di due cose:

- hai trascorso sul tuo smartphone più tempo di quanto avresti pensato;
- gran parte di quel tempo lo hai trascorso sui social media.

Da cosa dipende questo comportamento? La spiegazione è in un acronimo, FOMO, cioè “Fear of Missing Out”. Abbiamo il timore di perderci qualcosa di rilevante, se ci disconnettiamo: l’ultima Instagram Story dell’influencer, il trending topic su Twitter, eccetera. Certi contenuti effimeri – come le Stories, che scompaiono dopo 24 ore – alimentano questi comportamenti.

Esiste una patologia causata da questo atteggiamento e denominata ringxiety, cioè la sensazione che lo smartphone stia suonando o vibrando anche quando non lo sta facendo. A corollario di questo quadro, si aggiunge quella che è forse la conseguenza più grave: siamo costantemente interrotti nelle nostre attività. Gli smartphone, principale veicolo per l’uso dei social



media, sono delle fabbriche di interruzione. Ma siamo noi a permetterlo.

Il Digital Detox non è la soluzione

C’è chi crede che per disintossicarsi sia sufficiente staccare completamente la spina. L’effetto però è lo stesso di alcune diete che promettono miracoli: a fronte di un apparente beneficio iniziale, non si instaurano comportamenti di lunga durata che possano portare ad una soluzione definitiva del problema. Viviamo in un’era straordinaria, in cui il digitale è parte delle nostre vite: bisogna imparare a dominarlo non eliminarlo. Come si fa concretamente?

4 regole per il Digital Decluttering

Ecco quattro semplici regole per usare gli strumenti digitali in maniera più ordinata:

1 - Elimina le notifiche superflue: sono il più grande fattore di distrazione. Sei sicuro che ti serva riceverle tutte? Sono davvero rilevanti? Comincia a eliminare quelle che ritieni meno importanti e poi procedi con le altre. È lo strumento più utile per cominciare davvero a eliminare il rumore di fondo.

2 - Elimina i contatti superflui: i social network dovrebbero basarsi su una rete di connessioni “rilevanti” per l’utente. Nella gran parte dei casi invece, siamo “amici” di persone che nemmeno ricordiamo. Oppure, seguiamo utenti che non ci interessano davvero. Vale allora la pena ripulire le proprie amicizie e i contatti seguiti online, e lo stesso vale anche per pagine e account aziendali.

Digital Decluttering: come fare ordine sui social per usarli al meglio

Meno contatti inutili significa meno tempo speso a scrollare inutilmente le timeline dei vari canali.

3 - Abbandona i gruppi che ritieni inutili: uno dei “luoghi” social in cui trascorriamo più tempo sono i gruppi, su vari canali. Ma serve davvero fare parte di tutte queste community? Fai un censimento e rivedile una per una: sarai sorpreso di scoprire che alcune nemmeno le ricordavi (d’altra parte Facebook, fino a qualche mese fa, consentiva l’aggiunta ai gruppi senza il consenso).

4 - Riappropriati del tempo: c’è un concetto che ben riassume l’obiettivo del Digital Decluttering, cioè “vivere intenzionalmente”. I canali digital ci portano dentro un flusso costante di comunicazione, di fatto consumando la nostra risorsa più scarsa: il tempo. Impariamo a dominarli per tornare padroni. Il primo passo su mobile? Impostare dei limiti di uso per certe categorie di app, come i social network.

Allora, sei pronto a fare ordine nella tua vita digitale?

Teatro: dalla cultura alla formazione, ecco perché fa bene alla società

Il teatro, e più in generale l'arte, possono avere un grande potere benefico sulle comunità, e quindi sulla società intera. A volte si tende a credere che la cultura faccia del bene solo a livello astratto, ma in realtà ha degli effetti molto concreti: può aiutare le persone a trovare una nuova strada nella vita, a imparare un lavoro, a riconoscersi in un gruppo con cui condividere le stesse passioni, e molto altro ancora.

Ne abbiamo parlato con Rosanna Purchia, sovrintendente del Teatro San Carlo di Napoli dal 2009. Purchia ci ha spiegato come un teatro può diventare un punto di riferimento per le comunità, coinvolgendo adulti e bambini di qualsiasi livello culturale. A una condizione: aprire le sue porte.

Il teatro può essere un collante sociale?

Il teatro è un veicolo sociale potentissimo, perché diffonde arte, bellezza, cultura. Anche solo entrare in un luogo come il Teatro San Carlo – per me il teatro più bello del mondo – regala subito un senso di bellezza. Questa sensazione arriva a tutti in maniera trasversale, a prescindere dal livello culturale o sociale. Tutti possono amare la bellezza ed esserne rapiti. Questa bellezza educa, addolcisce, aiuta anche a essere meno aggressivi, a capire la tolleranza...

Il mondo del teatro è un veicolo di messaggi positivi, che vengono portati avanti da chi ne fa parte.

Per questo è importante che il teatro sia un luogo accessibile a tutti?

Sì, io credo fortemente in tutto questo. E penso che sia importantissimo aprire le porte del teatro ai giovani, al territorio, a tutti.

Secondo me uno dei doveri primari delle persone che fanno un lavoro legato a qualsiasi istituzione che diffonda cultura è quello di avere la consapevolezza di essere un veicolo sociale, essere un donatore di buoni principi e buone pratiche.

Che benefici può portare il teatro alla comunità? Può fare qualche esempio?

Il Teatro San Carlo ha una sezione dedicata a progetti più calati sul territorio, Il San Carlo



per il sociale. Questa sezione è dedicata a tutte le associazioni che si occupano di chi soffre, soprattutto sul territorio, ma anche fuori. A queste associazioni noi dedichiamo tutte le prove generali, devolvendo la parte dell'incasso. Così il Teatro non solo fa la sua parte nell'aiutare, ma apre le porte alle fasce sociali deboli che mai nella loro vita avrebbero potuto pensare di entrare in un tempio della lirica. Vogliamo abbattere questi muri.

Siamo un veicolo quando andiamo a suonare nelle carceri, quando portiamo i nostri complessi nei quartieri diseredati, siamo un veicolo quando abbiamo deciso di portare i laboratori di falegnameria e scenografia in una delle zone più degradate di Napoli. Noi siamo andati lì a portare lavoro sano, portare bellezza, e quindi far vedere a quel territorio che con l'arte e con la cultura non solo si può vivere, ma ci si può anche redimere. Noi guardiamo al territorio, guardiamo al mondo. E guardiamo anche a chi ha bisogno di noi.

Una delle ultime soddisfazioni è stato il Flashmob che si è tenuto il 5 aprile a Napoli. Hanno partecipato 1500 ragazzi del progetto Alternanza Scuola Lavoro, promosso da Generali Italia per il progetto Valore Cultura. Questi ragazzi hanno fatto con noi un percorso iniziato a ottobre. Ci hanno seguito a tutti i livelli: quindi non solo quello musicale, ma anche nella vita del nostro teatro. Il flashmob è il frutto di tanto lavoro e di tanta vita vissuta insieme.

Come può agire il teatro sul singolo, sulla

Teatro: dalla cultura alla formazione, ecco perché fa bene alla società

persona?

Nei laboratori di Vigliena grazie a un progetto del Ministero dell'interno abbiamo attivato tutta una serie di corsi di formazione. Sartoria, attrezzeria... proprio lì, in periferia. Tutti i ragazzi che sono usciti da quei corsi, oggi hanno trovato un lavoro. Molti di loro, specialmente quelli del corso di sartoria, hanno trovato opportunità anche a Roma o Milano. E ancora: la nostra scuola di ballo ha più di 200 iscritti è una scuola di altissima formazione. Da lì escono dei professionisti che poi trovano lavoro al San Carlo o nel mondo. O il nostro coro di voci bianche, che prende i bambini dai tre o quattro anni e insegna loro il canto. Questi bambini che ci seguono dall'età dell'infanzia non possono che rimanere positivamente impressionati da questa cultura e da questa esperienza.

Quindi il teatro riesce a conquistare anche i bambini?

I bambini sono quelli che assorbono di più. Il San Carlo ha un'associazione che si chiama I Pulcini del San Carlo, che conta duecento piccoli abbonati. Questi bambini vengono formati e guidati all'ascolto dell'Opera. Arrivano a teatro preparatissimi, si siedono con il pubblico adulto, come se fossero piccoli grandi uomini. Dopo gli spettacoli, li portiamo a parlare con il direttore d'orchestra o con gli artisti. Fanno domande di una tale pertinenza che i più grandi rimangono incantati dalla preparazione di questi ragazzi. Sono uno spettacolo. All'inizio erano quattro o cinque. Ora sono più di duecento. Perché le mamme, che sono straordinarie, cosa fanno? Quelle che stanno meglio aiutano i bambini che vengono da famiglie meno abbienti, creando così un ambiente positivo per tutti.

Cosa possono imparare i bambini facendo teatro

Il teatro è un'attività culturale che può avere una grande forza educativa, soprattutto per quanto riguarda i più giovani. Dedicarsi a un'attività teatrale può avere effetti positivi anche per quanto riguarda lo sviluppo di alcune competenze. L'attitudine al lavoro di gruppo, ad esempio, o la capacità di concentrarsi.

Ne abbiamo parlato con Simonetta Bonato e Andrea Giacomini dell'area formazione della Fondazione Teatro La Fenice, che propone ogni anno attività dedicate al pubblico dei giovanissimi. Attività che coinvolgono il mondo della scuola e delle famiglie. In particolare, Bonato e Giacomini ci hanno raccontato quali effetti positivi può avere sui più giovani il teatro musicale.

In che modo è possibile far avvicinare i bambini al mondo del teatro musicale?

Il coinvolgimento può avvenire proponendo programmi ideati a misura di bambino. Le attività dedicate alle scuole devono tenere conto delle diverse competenze e delle specificità pedagogiche. Per i progetti dedicati alle famiglie la funzione principale è quella della condivisione adulto/bambino in un contesto immaginifico come il Teatro La Fenice, luogo di accoglienza, al fine di "imparare divertendosi".

Fare teatro musicale può insegnare ai bambini il valore di un lavoro collettivo, dello stare in gruppo?

L'esperienza di un laboratorio didattico alla Fenice ha tra i suoi obiettivi anche quello di sviluppare le competenze trasversali per condividere e saper risolvere insieme giochi e attività. Spesso usiamo la forma orchestrale per far comprendere che all'interno di un gruppo tutti hanno un compito e svolgendolo in armonia si può creare un prodotto artistico, come succede appunto in una "vera" Orchestra.

A livello di caratteristiche più personali, cosa possono imparare i bambini che si dedicano a un'attività teatrale?

La vita a volte frenetica dei bambini e degli adolescenti di oggi, complice anche la tecnologia,



li porta a perdere la capacità di concentrazione. Le attività ludico musicali proposte nelle nostre attività li aiutano, sempre attraverso la pratica musicale e il gioco, ad imparare a concentrarsi, a pensare e allo stesso tempo a liberare la loro fantasia creativa.

Il teatro musicale può essere insegnato attraverso il gioco?

Siamo assolutamente di questa opinione. A volte gli insegnanti e le famiglie pensano che per avvicinarsi alla musica e al teatro musicale siano necessarie particolari capacità, ma non è così. Se opportunamente guidati tutti possono fare musica e il gioco è il modo migliore per sedimentare l'esperienza.

Come cambia l'approccio per i bambini più piccoli - quelli della scuola primaria - e quelli più grandicelli?

I bambini dai 5 ai 10 anni hanno una mente molto aperta, sono curiosi, interessati a tutto, hanno maggiore facilità nel mettersi in gioco e hanno una partecipazione molto attiva. Questo non significa però che accettino ogni proposta. La progettazione didattica è pertanto molto complessa, e per poter raggiungere l'obiettivo che i bambini acquisiscano vere e proprie competenze dobbiamo tener conto di moltissime variabili. Gli allievi della scuola media, per essere coinvolti, devono ricevere strumenti adeguati, finalizzati allo sviluppo di abilità superiori quali ad esempio il problem solving. Nell'ideazione dei laboratori didattico-musicali dobbiamo tenere conto pertanto anche di queste dinamiche, con

Cosa possono imparare i bambini facendo teatro

l'obiettivo di vederli ritornare più e più volte in teatro, grazie alla positività dell'esperienza vissuta.

I più piccoli apprendono meglio i concetti culturali attraverso attività pratiche?

Il "fare" per i più piccoli è molto importante, e lo è ancor di più l'interazione con le persone che amano: la mamma, il papà, il nonno. L'esperienza collettiva di ascoltare musica, di cantare e suonare insieme anche soltanto percuotendo due legnetti in un luogo bello come il nostro teatro non ha prezzo e vi assicuriamo che non si dimentica più!

Diventare genitori è come fare un master

Gestire lo stress, migliorare l'organizzazione, capire quali siano le priorità. Queste sono solo alcune delle competenze che si possono acquisire diventando genitori, e che possono essere di grande aiuto anche sul lavoro. Abbiamo intervistato Riccarda Zezza, co-autrice del nuovo metodo di apprendimento MAAM - La Maternità è un Master, CEO della scaleup innovativa Life Based Value e recentemente vincitrice del premio Fortune Italia come Most Influent Innovative Woman 2018, che ci ha spiegato perché esperienze come la genitorialità possono essere una preziosa fonte di apprendimento.



Quali competenze si possono acquisire, o allenare, diventando genitori?

Le attitudini, i comportamenti, i modi di affrontare certe situazioni sono caratteristiche personali che si sviluppano e maturano grazie alle esperienze, alle relazioni, ai contesti nei quali si vive. La vita è una palestra straordinaria, perché offre continue occasioni di apprendimento: consente di misurarsi con noi stessi, esercitarsi per migliorare e acquisire nuovi approcci. Di tutte le esperienze della vita, quella della genitorialità è tra le più intense e, per questo motivo, tra le più formative.

È chiaro a tutti che diventare genitori richiede di riorganizzare la propria vita, ridefinire le priorità, stabilire nuove alleanze, imparare a gestire lo stress, per citare solo alcune delle molte competenze coinvolte. Una cosa che pochi sanno, invece, è che quando si diventa genitori "praticanti", si attivano meccanismi a livello cerebrale, come l'aumento degli ormoni ma anche la trasformazione della materia grigia, che ci predispongono per affrontare adeguatamente la nuova complessità che la nascita di un figlio porta con sé.

In MAAM abbiamo individuato 12 competenze chiave, o soft skill, che si sviluppano con la genitorialità e che si raggruppano in tre aree: quella organizzativa (decision making, delega, gestione del tempo e della complessità), quella relazionale (ascolto, empatia, collaborazione e comunicazione) e quella dell'innovazione (creatività, agilità mentale, gestione del cambiamento, problem

solving). Competenze essenziali anche in ambito lavorativo e molto difficili da migliorare "in aula"!

Questo aspetto della genitorialità è ancora poco conosciuto. Secondo lei c'è una tendenza a sottovalutare il lavoro che le madri e i padri fanno ogni giorno per crescere i propri figli?

La narrazione dell'esperienza genitoriale è rimasta indietro rispetto alla realtà. Diventare madre sembra ancora oggi un'esperienza totalizzante, mentre la paternità è troppo spesso sottovalutata, quasi invisibile. Oggi invece è normale che le persone abbiano molti "ruoli" (o dimensioni identitarie) nella propria vita: e questi ruoli tra di loro possono trovare una sinergia. Nessuno dei nostri ruoli deve essere sminuito, né dobbiamo considerarli in conflitto l'uno con l'altro: la scienza ci dice che i ruoli "si accumulano", rendendoci più forti. Essere genitori è un viaggio meraviglioso, che richiede tante capacità: capacità specialistiche o manageriali che magari al lavoro già abbiamo, e che possono aiutarci anche nella vita privata.

Diventare genitori può essere quindi anche un'occasione per diventare più consapevoli in ambito lavorativo?

Esperienze di cura intensa come quella di un genitore per il proprio figlio sono un allenamento quotidiano di competenze. La genitorialità, tuttavia, non è la sola transizione di vita che genera questo effetto. La ricerca scientifica MAAM sta, infatti, analizzando l'impatto di altre situazioni di "caring"; tra di esse, quelle verso i genitori anziani, ci stanno offrendo degli spunti molto interessanti,

Diventare genitori è come fare un master

a validazione delle nostre tesi.

Tuttavia, il passaggio tra il diventare genitori o caregiver (e quindi avere opportunità nuove per rafforzare le proprie competenze) e la maturazione di una nuova consapevolezza verso il proprio potenziale - anche in ambito lavorativo - non è oggi naturale. In MAAM parliamo di "transilienza", ovvero di quella "super-competenza" (o, meglio, meta-competenza) che consente alle energie, alle capacità, alle risorse di scorrere da un ambito all'altro della vita: ciò che apprendiamo in famiglia può essere utile sul lavoro, e viceversa.

MAAM è un metodo che, attraverso la riflessione e la pratica nella vita quotidiana, consente di acquisire questa consapevolezza. In questo modo, la genitorialità diventa un'opportunità preziosa di rafforzamento delle competenze: le persone mettono insieme con più facilità le loro diverse dimensioni identitarie, e queste energie e competenze aggiuntive sono a disposizione anche delle aziende dove le persone lavorano.

Parliamo del cosiddetto work-life balance, ovvero il saper conciliare vita lavorativa e vita privata. Mantenere un rapporto equilibrato fra questi due aspetti è possibile? Il work-life balance si può "imparare"?

Noi crediamo che il concetto di "balance", ovvero di equilibrio vita-lavoro, sia destinato ad essere superato. L'equilibrio implica una situazione statica: vita e lavoro si compensano, quasi ad "annullarsi" a vicenda, in un paradigma a somma zero (win-lose). Tra vita e lavoro, può essere attivata invece una "sinergia", che è win-win. Noi siamo persone, con tanti ruoli, in ogni momento della vita. È naturale, pertanto, che ruoli come madre, padre, figlio, compagno, moglie, coesistano con altri ruoli collegati alla sfera lavorativa, e via dicendo, e questa è un'opportunità, non un problema.

Si ritorna al concetto che abbiamo appena espresso di "transilienza". Persone e aziende possono sperimentare come, facendo spazio alla ricchezza di dimensioni che la vita può portare nel lavoro, la quantità di risorse a disposizione di tutto il sistema

aumenta.

Secondo la sua esperienza, ci sono delle competenze in cui le donne sono generalmente più portate degli uomini? E in quali, invece, sono più portati gli uomini?

Più che la mia esperienza, vorrei citare numerose ricerche che ci dicono che il nostro cervello si è evoluto in accordo con i ruoli che uomini e donne hanno avuto nelle centinaia di migliaia di anni da cui esiste la nostra specie.

Per centinaia di migliaia di anni, la sopravvivenza degli esseri umani è dipesa dalla capacità dell'uomo di cacciare e da quella della donna di prendersi cura dei piccoli e dei deboli. Di conseguenza, c'è un istinto naturale dell'uomo verso "la caccia", che si traduce in capacità di focus selettivo, amore per la competizione, l'ossitocina con cui il cervello premia i padri quando giocano con i figli... - e un istinto naturale della donna verso la "cura" - che si traduce nell'avversione al conflitto, l'empatia, la capacità di comunicazione, e così via.

Questi istinti, ovviamente, non sono tutto: l'esperienza, il contesto, la formazione, le intenzioni possono fare molto per aggiungere e migliorare le nostre capacità. Ma è giusto sapere che per molto tempo una vita estremamente più semplice ha "cablato" i nostri cervelli in un certo modo, così che possiamo riconoscere e valorizzare alcune differenze naturali.

Sport: i benefici per la mente che tutti gli sportivi conoscono

Da piccoli, spesso, si inizia a fare sport per gioco. Nel vero senso della parola. I bambini hanno a disposizione tanti giochi, come le bambole e le macchinine, i peluche e i pennarelli. Però il gioco più divertente, per molti di loro, è muoversi. Il giardino può diventare il luogo perfetto per correre, arrampicarsi sugli alberi, saltare le siepi fingendo di essere un'atleta, imparare a giocare a tennis contro il muro. Per me è andata proprio così. E nel frattempo mi sono innamorata della scherma, che ho praticato per 28 anni.



Lo sport può portare nelle nostre vite una quantità di benefici e di valori che chiunque lo pratichi conosce. E, soprattutto, è un vero e proprio maestro di vita. Ecco alcune cose che l'attività fisica può insegnare alla nostra mente:

Imparare a rispettare le regole

Ho una bimba, Léonor, che in aprile compirà 4 anni. La porto in piscina un paio di volte la settimana perché vorrei imparasse a nuotare per godersi il mare e le vacanze; fa anche un corso di danza alla scuola materna, cui ho aderito perché possa conoscere presto il suo corpo e la coordinazione. Ma soprattutto perché giochi, si diverta e perché ritengo che lo sport possa essere una grande opportunità per crescere in modo sano e imparare a vivere, rispettando le regole e il gruppo. Farlo sin da piccoli significa non solo conoscere l'importanza di uno stile di vita salutare, ma anche fondere con il tuo DNA le esperienze che lo sport ti insegna e da cui non ti separi più.

Imparare il valore del tempo

In tutti gli sport esiste il fattore tempo, c'è un cronometro che parte, un record da battere, una stoccata da infilare in 3 secondi, un esercizio da finire in due minuti, medaglie che si perdono per un millesimo. Per chi fa sport il tempo è ancora più prezioso!

E poi i compiti da finire prima dell'allenamento e l'interrogazione da preparare mentre sei in viaggio: devi imparare a gestire bene anche il cronometro che scandisce la vita reale.

Imparare a rialzarsi

Sin da piccola sogni le Olimpiadi, seppur così lontane, così impossibili. Vedi i tuoi idoli, quelli di cui hai il poster in camera o l'autografo sul guanto, con la medaglia al collo: la loro emozione e quella che ti hanno procurato diventano il tuo motore. Non c'erano grandi campioni nel club dove mi allenavo da bambina, ma bastavano i racconti del mio maestro, che girava con le nazionali, a farmi brillare gli occhi e a farmi sognare ancora di più. Ho forse realizzato più di quanto, all'epoca, avessi sognato!

E poi arrivano gli infortuni, le sconfitte pesanti, i sogni spezzati da arbitri incompetenti...chi di noi non c'è passato? Ma non si molla, non si piagnucola, non ci sono scuse, lamentarti ti allontana solo dall'obiettivo. Devi rialzarti con la convinzione di poterti riprendere ciò che ti è stato tolto o che pensavi di meritare, senza avere la certezza di farcela. Ma nella mia vita sportiva, anche quando sono stata costretta per i tanti gravi infortuni prima a ricominciare da zero e poi a terminare la carriera, non mi è mai capitato di pentirmi di aver dato il massimo per provarci. Una lezione che cerco di mettere in pratica anche fuori dalla pedana.

Imparare ad andare oltre l'agonismo

Quando giravo il mondo a gareggiare non immaginavo che, una volta appeso il fioretto al chiodo, mi sarebbe piaciuto continuare a fare sport. Ero oramai entrata nel loop dell'agonismo e non trovavo un senso nell'allenarsi senza vedere medaglie all'orizzonte. Mi sbagliai. E forse

Sport: i benefici per la mente che tutti gli sportivi conoscono

proprio grazie alla mia esperienza di atleta di alto livello, ora posso apprezzare ancora di più i benefici psicofisici dell'attività sportiva.

Ora lo faccio per puro piacere, per produrre endorfine, per sentirmi bene, per assecondare la richiesta del mio corpo e della mia mente, per continuare a migliorarmi e imparare magari gesti e tecniche di sport completamente diversi dal mio.

Quello che oggi dedico allo sport è un momento tutto per me, in cui ho la sensazione di prendermi cura della mia persona e che continua, in modo certamente diverso da prima, ad appagarmi. Ancora di più quando posso farlo all'aria aperta e in mezzo alla natura.

Mi piace l'idea di "contagiare" chi mi sta vicino, chi mi segue sui social network e i ragazzi che ho l'occasione di incontrare quando vado a parlare nelle scuole perché ritengo che una società con mentalità e cultura sportiva non possa che essere una società migliore.

Come nasce un campione di motociclismo

Ogni bambino che sale per la prima volta su una minimoto sogna di diventare campione. Anzi, di più: campione del mondo! Poi, col tempo, imparerà a portare la moto al limite delle sue possibilità, e proverà la sensazione che regala la velocità, ma sempre coltivando il sogno di sentirsi dire, un giorno: "Campione del Mondo!".

Ma cosa significa "diventare un campione"? Quali sacrifici bisogna essere disposti a fare?

In tanti corrono, in tanti ci provano, ma solo pochi riescono a raggiungere il livello dei professionisti. E ancora meno sono quelli che diventano veri campioni.

Gli ingredienti che fanno un campione

Per riuscirci, deve essere stato fortunato a nascere con un talento straordinario. Ma ci sono anche altre fortune, importanti nella costruzione di un campione: essere nato nella posizione geografica giusta e con dei genitori o delle persone che abbiano avuto la voglia e la possibilità di poter seguire il tuo talento. Ma qui finiscono le fortune e inizia la parte che compete al suo lavoro, ricco di ostacoli e difficoltà.

Per riuscirci dovrà essere una persona che mantenga ben salde dentro di sé quattro caratteristiche fondamentali: passione, spirito di sacrificio, determinazione e umiltà.

Passione

La passione è la base assoluta di qualsiasi cosa nella vita, ma lo è ancor di più nello sport, nella competizione. La passione è l'amore sfrenato per quel manubrio, che ti lega alla tua moto come se fosse viva, e che fa passare le vibrazioni del motore attraverso i polpastrelli del pilota, fino ad arrivargli al cuore, al cervello, impedendogli di starne senza, di non pensare a nient'altro che a lui.

Spirito di sacrificio

Ci vuole spirito di sacrificio, tanto, bisogna essere disposti a lavorare duro e ad accettare delle limitazioni, capire che la vita di un ragazzo che vuole diventare un campione è diversa da quella di un



ragazzo comune. Bisogna allenare il proprio fisico al massimo, dedicando almeno tre ore al giorno alla palestra, fare delle sessioni in moto (cross o flat) due volte alla settimana e perché no, anche un paio di uscite in bici da corsa per migliorare il proprio aerobico. Mantenere il proprio peso entro certi limiti è importantissimo e lo si fa seguendo delle diete importanti e specifiche, soprattutto quando si arriva in regime gara. Spostarsi da una nazione ad un'altra continuamente, avendo poco tempo per gli amici, che ad una certa età sono il fulcro della nostra vita. Saltare da un fuso orario ad uno completamente opposto in pochi giorni, da una stagione ad un'altra in poche ore di aereo. A volte ci si ammala anche durante queste lunghe trasferte, ma il campione non ha tempo di guarire, deve scendere in pista. A tutto questo vanno poi aggiunti tutti gli impegni mondani che sono richiesti dai vari sponsor, linfa vitale di questo sport.

Determinazione

La Passione e lo Spirito di Sacrificio sono vani nella carriera di un pilota, se non sono abbracciati da una Determinazione di ferro. Un Campione dev'essere più determinato di tutti gli altri, non può esitare mai sulla strada che ha intrapreso, non può mai farsi indebolire da brutti risultati o dalle critiche che in momenti difficili ti piovono addosso, nemmeno farsi abbattere da un brutto infortunio. Un campione deve avere le spalle larghe, reggere ogni peso e continuare imperterrito per la propria strada, soffrendo in silenzio e con lo sguardo fisso verso il suo traguardo. Questi ragazzi, a volte sono

Come nasce un campione di motociclismo

costretti a recuperare in pochi giorni infortuni che a persone normali chiederebbero alcuni mesi.

Umiltà

Infine un Campione dev'essere umile. L'umiltà gli permette di crescere, di apprendere, di accettare dei buoni consigli, di ottenere il massimo dai propri uomini. Gli permette di vedere le cose dalla giusta angolazione, perché solo ricordando sempre i propri limiti, e lavorando per migliorare ogni giorno, si diventa davvero dei campioni.

Infine un pizzico di fortuna non guasta mai, è sempre quella che può condizionare un piccolo episodio che sa diventare importante nel momento giusto.

In conclusione, una persona che ha la fortuna di nascere con un grande talento, se riesce a condire la sua carriera con questi ingredienti, con tanti sacrifici sportivi e con grande impegno, può finalmente gridare "Campione del Mondo"... ma non è così rosa e fiori come può sembrare da fuori, da come può immaginare chi guarda solo la gara in tv.

Internet: gli strumenti che consentono alle persone non vedenti di navigare

In Italia si stima che ci siano circa 110.000 persone non vedenti. E siccome la nostra è una società sempre più evoluta dal punto di vista digitale, è indispensabile che chiunque possa muoversi in autonomia sulla rete. Ecco quali sono gli strumenti, in continua evoluzione, che consentono alle persone non vedenti di utilizzare gli strumenti digitali.

La barra braille

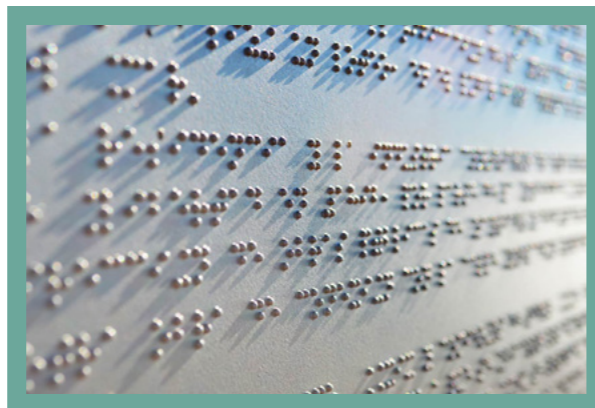
Uno degli strumenti più diffusi oggi è la cosiddetta "barra braille", un sistema che consente di trasformare in linee braille le informazioni presenti sul monitor del computer: testi, link, bottoni di navigazione. Più precisamente è una riga costituita da un certo numero di celle, in ciascuna delle quali si vengono a formare elettronicamente dei punti a rilievo corrispondenti ad una delle lettere presenti su una riga dello schermo. Quando la persona non vedente ha terminato di leggere la riga (facendovi scorrere sopra le dita) sulla barra appare la riga successiva. La barra è consigliata soprattutto per la lettura di libri e la consultazione di vocabolari o enciclopedie. Meno per la consultazione generica del web.

Dal testo alla voce

Per la navigazione più veloce sul web e sapere cosa riporta il monitor di un pc, è consigliabile usare programmi capaci di trasformare in voce il testo dello schermo. Si tratta dei cosiddetti screen readers o lettori di schermo: la navigazione non è semplicissima, ma lo screen reader dispone di meccanismi che selezionano di volta in volta quale testo vocalizzare. Se, poniamo il caso, si apre il menu Start, lo screen reader legge la prima voce del menu. Se ci si sposta con i tasti freccia della tastiera (che tendenzialmente le persone non vedenti conoscono a memoria), la sintesi leggerà le varie voci del menu e darà informazioni aggiuntive, indicando se una voce ha un sottomenù. Il programma fornisce poi messaggi per orientarsi, in modo da semplificare la navigazione.

I nuovi strumenti

Esiste infine anche un altro dispositivo hardware collegabile al pc: si tratta del display braille, che



riproduce in alfabeto braille ciò che appare sullo schermo. Il sistema è efficace, anche se molto costoso.

Ma traccia la strada del futuro: al momento sembra impensabile prescindere infatti dal braille. Anche per questo presso l'università del Michigan è allo studio un tablet su cui si può montare uno schermo studiato appositamente per questo alfabeto. I puntini in rilievo si formano grazie a microfluidi (liquidi o piccole bolle d'aria) che creano una superficie leggibile al tatto, consentendo ai non vedenti di utilizzare il touch screen con facilità e accedere a informazioni complesse, come quelle matematiche e scientifiche, compresi grafici e tabelle. Le declinazioni di questo alfabeto però sono davvero molte: un'azienda sudcoreana ha annunciato ad esempio il primo smart watch per non vedenti che utilizza proprio questo sistema di scrittura e lettura tattile.

TED: cosa sono e come si organizzano i TEDx

Il marchio Technology Entertainment Design, meglio conosciuto con la sigla TED, è diventato famoso in tutto il mondo e indica le conferenze tenute dal vivo da personaggi di spicco della cultura internazionale. Il TED principale si tiene a Vancouver (Canada), ma eventi minori si tengono in molte altre città del mondo. Gli speaker in queste occasioni sono invitati a presentare le loro idee in una lezione di massimo 18 minuti. I loro interventi sono poi disponibili in streaming sul sito www.ted.com.

Diffondere la cultura

Ma quando è nata questa moda? Il TED è nato in America ed è gestito dall'organizzazione no-profit The Sapling Foundation. Il primo fu fatto nel 1984 e nacque come evento singolo per trasformarsi qualche anno dopo, nel 1990, in una conferenza annuale focalizzata su tecnologia e design che si teneva in California.

Con il passare degli anni la formula ha conquistato il mondo - oltre al Nord America, oggi si tengono TED anche in Europa e in Asia - e il campo di indagine si è poi esteso a temi che includono scienza, ambiente, arte, politica, architettura, musica e molto altro. Tutti gli interventi sono però rimasti fedeli alla loro missione originaria riassunta nella formula "ideas worth spreading" ("idee che val la pena diffondere"). Il tutto, senza scopo di lucro: l'ente che gestisce i TED è infatti no profit e le conferenze si finanziano grazie a una combinazione di varie entrate, tra cui tasse di partecipazione alla conferenza, sponsorizzazioni aziendali, supporto alla fondazione e vendite di libri.

Come si organizzano i TEDx

Dai TED sono nati anche i TEDx, dove x sta per indipendente. Si tratta di conferenze che chiunque può organizzare in maniera autonoma, a patto di ricevere l'approvazione dell'associazione ufficiale. L'associazione rilascia una licenza solo se vengono rispettate alcune condizioni: gli eventi devono essere no-profit ed eventuali ticket di ingresso o sponsor devono coprire solo le spese di organizzazione. Inoltre gli speaker devono



intervenire gratis e il materiale viene pubblicato secondo la licenza Creative Commons.

Organizzare l'evento, una volta avuta l'autorizzazione da TED, non è un'impresa semplice: occorre una squadra affiatata capace di individuare speaker, location e soprattutto sponsor.

Il primo TEDx organizzato in Italia si è tenuto a Cernobbio, TEDxLakeComo (2009), ma la moda sta dilagando in molte altre città, tanto che l'anno scorso in tutto il mondo TEDx ha raggiunto quota 10.000 talk. Mentre in Italia sono già in calendario moltissimi appuntamenti per i prossimi mesi. E che la formula sia efficace lo rivela anche il fatto che sia stata ormai stata adottata anche a livello aziendale. Alcune imprese, organizzano format di formazione per i loro dipendenti ispirati proprio a questo modello di divulgazione del sapere, semplice, efficace e soprattutto accessibile a tutti, anche in rete.

Come si crea una squadra

Nello sport, così come nel lavoro, saper fare squadra è fondamentale. Come la maggior parte delle persone ha avuto modo di sperimentare, all'interno di ogni gruppo coesistono diverse dinamiche ed equilibri che possono essere anche molto delicati. Ma esistono delle tecniche grazie alle quali è possibile rendere una squadra più unita e più efficiente? E che ruolo ha un coach, un coordinatore in tutto questo?

Abbiamo chiesto a Davide Mazzanti, allenatore della Nazionale Femminile di Pallavolo che ha recentemente conquistato il titolo di vice campione del mondo, se esistono dei comportamenti che possono contribuire alla creazione di un gruppo compatto. Ecco cosa ci ha raccontato.

Iniziamo con la spiegazione di un'espressione forse a volte abusata: cosa significa "fare coaching"?

Per come lo intendo io, fare coaching significa riuscire a comunicare il proprio pensiero e la propria visione alle persone con cui si lavora. A mio avviso ci sono tre componenti principali in questo processo: una componente tecnica, una comunicativa e una umana.

La componente tecnica è il bagaglio delle proprie conoscenze, la competenza in senso più stretto. La componente comunicativa può riguardare, ad esempio, il mondo in cui vengono dati i feedback, o il modo in cui si trasmette la propria visione. C'è poi la componente secondo me più importante, quella umana: è il proprio modo di essere, il fatto di essere sempre coerenti e veri in quello che si fa e in quello che si porta avanti insieme al gruppo. Questo è l'aspetto che fa davvero la differenza anche a livello di comunicazione.

Qual è il compito di un buon coach?

Come detto, credo che la cosa più importante sia quella di avere in testa una visione chiara. Questa visione non dev'essere per forza qualcosa di concreto, come un risultato specifico. Può essere ad esempio, l'identità che si vuole dare alla propria squadra, o alla propria azienda: il modo in cui vogliamo che la squadra sia vista e riconosciuta



dagli altri. Si tratta di trasmettere un modo di esprimersi, un modo di fare, uno stile, ecco. Quindi non sempre la visione deve essere un risultato concreto, come una medaglia.

Quali sono gli elementi che fanno funzionare una squadra?

Credo che in una squadra la cosa più importante sia avere dei ruoli ben precisi. Ognuno deve avere chiaro cosa fare. Faccio un esempio calato sullo sport. In una squadra ci sono le titolari, che ovviamente hanno un ruolo da protagoniste. La cosa più difficile è trovare i gregari, ovvero coloro che non hanno un ruolo da protagonista ed entrano solo in certe situazioni.

Questo ruolo a volte viene definito dall'allenatore, ma è indispensabile che venga sposato e condiviso dall'atleta. Questo perché, secondo me, un ruolo deve rispecchiare prima di tutto i desideri di chi lo ricoprirà. Se il ruolo non rispetta l'identità della persona, difficilmente la persona riuscirà a essere motivata per fare qualcosa di importante.

Come si affrontano le vittorie? E le sconfitte?

Gli errori e le sconfitte fanno parte del percorso, sono situazioni normali. Certamente, non vanno demonizzati. Bisogna lottare per rendere speciale quella normalità cercando la vittoria, cercando di fare le cose sempre meglio. Fra vittoria e sconfitta esiste un limite sottilissimo: bisogna essere molto equilibrati e gestire con la stessa idea le due situazioni.

Come si crea una squadra

Personalmente, cerco di non dare un valore troppo grande a queste cose.

A volte si dice alla squadra per motivarla: "dovete dare il centotrenta per cento", "dovete fare la partita perfetta". In questo modo però si caricano le persone di un'ansia che può essere dannosa. Se uno chiede a un atleta in massima prestazione a cosa pensa, la risposta sarà: a niente. Quando si dà il massimo, si ha la mente sgombra. Se noi la riempiamo troppo, rischiamo di fare danni.

Quindi la mia idea è quella di stare sempre molto equilibrato sia nella vittoria che nella sconfitta, non dare troppo peso a quello che è successo in entrambi i casi e mantenere gli occhi sulla visione, su quello che vogliamo ottenere.

Bisogna andare ad analizzare il "come" è stato fatto, non il "cosa" è stato ottenuto.

Quanto è importante saper dare un feedback nel modo giusto?

Partiamo da un presupposto: il feedback è un'informazione, e in quanto tale va raccolta e messa nel bagaglio delle esperienze. Non è assolutamente un giudizio.

Il feedback dev'essere oggettivo, e non deve mettere in discussione il valore di una persona.

Secondo me un buon feedback, qualsiasi cosa succeda, deve sempre dire: "va bene, ma adesso facciamo qualcosa in più". Questo messaggio, questo atteggiamento, deve essere onesto. Non si tratta di una tecnica, ma di un modo di pensare. Se si usa come tattica, chi riceve il feedback se ne accorge subito. La sincerità è un presupposto fondamentale, ed è qualcosa che deve partire da dentro.

Come l'Internet of Things migliora la sicurezza sul lavoro

La tecnologia sta cambiando il mondo del lavoro su diversi fronti: uno di questi è quello relativo alla sicurezza. Il rapporto tra innovazione e sicurezza sul lavoro è una materia vasta che coinvolge tecnologie anche molto diverse tra loro. L'Internet of Things è una di queste e offre diverse soluzioni che agiscono soprattutto su due aspetti: prevenzione e gestione rapida dell'emergenza.

Che cos'è l'Internet of Things

La definizione Internet of Things, ovvero Internet delle cose, è stata coniata quasi 20 anni fa dall'ingegnere inglese Kevin Ashton. Indica l'estensione della Rete agli oggetti fisici: in concreto, quindi, oggetti come bracciali, lampadine, orologi possono essere connessi a Internet, dialogare tra loro e aumentare in modo esponenziale le proprie funzionalità e la propria efficienza.

Grazie alla Rete questi dispositivi diventano davvero "intelligenti" e infatti vengono chiamati Smart Objects.

Come i dispositivi intelligenti possono migliorare la sicurezza sul lavoro

L'IoT, attraverso piccoli dispositivi da indossare, può riconoscere e analizzare alcuni parametri utili per la prevenzione di situazioni di potenziale rischio e, in caso di emergenza, può attivare degli allarmi che segnalano i pericoli ai lavoratori e al responsabile della sicurezza.

Una volta che la persona ha indossato il dispositivo, ad esempio assicurandolo alla cintola, questo è in grado di segnalare:

- Il fatto che ci sia una persona a terra, che non si muove e quindi potrebbe aver avuto un malore o un infortunio.
- Il mancato utilizzo dell'attrezzatura di protezione personale, come scarpe, guanti e caschetto.
- La vicinanza a zone, come aree di un cantiere, in cui accedere può essere pericoloso.
- La vicinanza di un oggetto semovibile, come un muletto o un braccio meccanico, avvisando



così chi sta lavorando di fare attenzione ai propri spostamenti.

Queste soluzioni, quindi, offrono un valido aiuto sia nella prevenzione degli infortuni sia nella gestione tempestiva di un'eventuale emergenza sul posto di lavoro.

Possono essere molto utili anche nei casi di evacuazione del personale, aiutando a localizzare e conteggiare le persone e fornendo indicazioni utili al recupero di eventuali dispersi.

È importante specificare che questi sistemi sono focalizzati sulla sola sicurezza: non divulgano alcun dato sensibile, se non direttamente correlato alla situazione di pericolo e agiscono nel rispetto della privacy delle persone. Inoltre può essere lo stesso lavoratore a poter attivare un allarme, semplicemente premendo un tasto.

L'importanza della user experience

Un elemento fondamentale, troppo spesso trascurato, è quello relativo alla user experience, ovvero l'esperienza dell'utente. In poche parole, una soluzione tecnologica non deve solo offrire un servizio, ma deve farlo anche in un modo che sia intuitivo e comprensibile a tutti: è fondamentale quindi che i dispositivi siano semplici da usare. In caso contrario molto probabilmente verrebbero accantonati o utilizzati in una maniera poco appropriata.

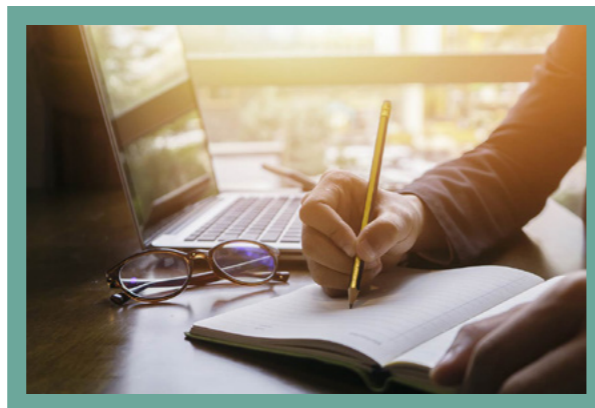
Come l'Internet of Things migliora la sicurezza sul lavoro

I benefici

Migliorare la prevenzione e la sicurezza sul luogo di lavoro è prioritario per il bene delle persone e della società intera. Ma non solo. I benefici sono evidenti anche per le aziende, perché un ambiente più sicuro è al contempo un ambiente più sano, un posto dove si lavora meglio. Insomma: mettere la tecnologia al servizio della sicurezza fa bene a tutti.

Il lavoro dello scrittore: intervista a Paolo Cognetti

Paolo Cognetti ha un po' di fiatone, mentre ci parla di letteratura e del lavoro dello scrittore. Sta camminando per i sentieri delle "sue" valli aostane. Per lui, che con *Le Otto Montagne* ha vinto il Premio Strega, pensare ai libri, scriverli, vivere la montagna e camminare in salita sono ormai la stessa cosa. È da questa prospettiva che ci racconta il suo mondo e il suo lavoro. Un lavoro fatto di talento, ma anche e soprattutto di metodo, di impegno, di regolarità. Proprio per capire come funziona un mestiere particolare, quello dello scrittore, abbiamo chiesto a Cognetti di aiutarci a capire come si forma questa professionalità e, soprattutto, se esistono schemi in qualche modo replicabili in questo "mestiere". Dare vita ai personaggi, costruire una trama, darsi una disciplina: sono tutti temi che chi scrive conosce molto bene. La verità è che una formula magica non esiste. Ma i consigli e il punto di vista di chi scrive possono offrire degli spunti utili. Ecco cosa ci ha raccontato Cognetti.



Gli schemi della narrativa sono vecchi come il mondo e non è che sono cambiati tanto col passare del tempo. Dalla tragedia greca fino a oggi, gli elementi sono sempre gli stessi: un'introduzione della vicenda, un fatto principale e un epilogo in cui si realizza la soluzione della storia. Proprio perché volevo liberarmi di questi schemi, per molto tempo ho scritto racconti brevi che proprio per la brevità sono più liberi da questi "obblighi". Poi ho sentito il bisogno di tornare al romanzo, anche perché, dopo tre raccolte di racconti, non volevo sedermi troppo, accontentarmi di una formula nella quale mi sentivo troppo a mio agio.

A volte si pensa che chi scrive libri di successo debba tutto al proprio talento, quasi che la scrittura fosse una cosa che viene naturale. È così? Quanto contano, invece, l'impegno, il lavoro, la dedizione? Ci sono esercizi che ti sei dovuto imporre per diventare uno scrittore di successo?

L'unico vero esercizio che mi sono dovuto imporre è la costanza. Mi son sempre appassionato alle interviste degli scrittori, anche per provare a rubare qualche segreto, e da molti ho sentito dire che, per diventare uno scrittore, bisogna scrivere un po' tutti i giorni. Anche quando non hai voglia, anche quando non hai tempo, anche quando per farlo devi mettere la sveglia due ore prima. È l'abitudine virtuosa dell'atleta. Non bisogna aspettare che la scrittura succeda solo quando si sente l'ispirazione, ma deve essere piuttosto un luogo, un gesto in cui accogliere l'ispirazione. Per me il passaggio

Secondo te, qual è il compito di un narratore?

È sempre di più quello di raccontare realmente il mondo. Lo scrittore è un testimone dell'esperienza umana, che la sua scrittura sia di invenzione o meno non è così importante: resta un testimone dell'umanità, per il presente e per il futuro.

Cosa significa "trovare la propria voce", per un narratore?

È un lavoro faticoso, la scrittura è sempre molto difficile, richiede tanto lavoro anche che quando sembra spontanea. Per anni è stato un lavoro quasi doloroso, non ero mai contento delle parole che scrivevo. Col passare del tempo invece sento la mia scrittura sempre più facile e fluida. Per scrivere "*Sofia si veste sempre di nero*" ci ho messo 5 anni, e invece ultimamente è tutto molto più veloce, immediato.

Quali elementi deve contenere una storia?

Esistono delle consuetudini, degli schemi replicabili per chi vuole fare narrare una storia?

Il lavoro dello scrittore: intervista a Paolo Cognetti

più faticoso è sempre la prima stesura, io faccio il possibile perché questa cosa succeda molto in fretta, perché non mi piace tenermi dentro troppo a lungo una storia. Mi piace molto di più il lavoro di pazienza della seconda stesura, della riscrittura. Lì sento che mi sto prendendo davvero cura della mia storia, dei miei personaggi, del mondo che voglio raccontare.

Qual è la corretta linea di separazione tra la vita di uno scrittore e quello che decide di mettere nei suoi libri?

Per me non c'è nessuna separazione. Scrivere per me è un'attività quotidiana da quando ho 18 anni e non riesco proprio a separare la mia vita dal mio lavoro. È, semplicemente, tutta vita.

La scrittura è una missione, un lavoro che ha bisogno di una vocazione? Quando hai scoperto che era "il tuo lavoro"?

Verso i 18 anni, un po' più tardi di quando si crede di sapere, di solito, cosa vogliamo fare "da grandi". Prima sognavo di fare il falegname e la guida alpina come il mio maestro. Poi ho sognato di fare il matematico, studiando anche matematica all'università, e poi ho deciso di lavorare con le parole. Nell'adolescenza mi sono scoperto un ragazzo timido, obbediente, ordinato, bravo a scuola, eppure sentivo dentro un desiderio di libertà e di trovare la mia personalissima strada. Questo desiderio ho avuto sfogo nella lettura. E poi è arrivato la scoperta dell'amore che sconvolge le vite, soprattutto degli ordinati come me.

Chi erano i tuoi scrittori preferiti?

I primi amori sono stati beat americani: Bukowski, Kerouac, Fante, Carver. Poi sono risalito lungo il corso del tempo, con Hemingway e Salinger, e mentre leggevo loro cercavo la mia voce di scrittore.

Quali sono gli elementi che ricorrono nella tua narrativa?

Nelle mie storie c'è sempre una solitudine iniziale e dedico tempo e parole all'inizio dei miei racconti per descrivere una solitudine. Una solitudine che si interrompe quando qualcuno bussa alla porta del personaggio, e chiede di entrare nella sua vita. Personalmente, resto poco legato all'idea di trama, perché per me scrivere non è costruire un edificio con tutte le regole, ma è più cercare di capire dei personaggi reali, degli esseri umani che incontro nella mia vita.

E questi esseri umani hanno mai bussato alla porta davvero? Si sono mai arrabbiati trovandosi raccontati nei tuoi libri?

Si riconoscono quasi sempre, ma non si sono mai arrabbiati. Scrivere di qualcuno per me è sempre un atto di amore, che è stato sempre riconosciuto.

Pet therapy: cos'è e come funziona

Parliamo di Pet Therapy. Che il cane sia il migliore amico dell'uomo è risaputo. Ma da quando è diventato anche il suo aiuto terapeuta? L'espressione "terapeuta" probabilmente è un po' eccessiva, eppure non del tutto fuori luogo. Da alcuni decenni si è infatti diffusa la pratica di affiancare, in alcuni casi, alle terapie psicologiche e comportamentali tradizionali anche l'ausilio di un animale, solitamente un cane.

Le origini

Nonostante il legame tra uomo e animale sia stato indagato fin dall'antichità, il primo a parlare espressamente di pet therapy – "terapia dell'animale da affezione" – fu uno psichiatra americano vissuto negli Anni '60: Boris Levinson.

Il medico aveva in cura un bambino autistico e notò un forte legame tra il paziente e il suo cane Jingles. Presto si accorse poi che la mediazione dell'animale lo aiutava a instaurare una relazione con il bambino, altrimenti estremamente difficile. L'esperienza segnò l'avvio di approfondite ricerche fino alla pubblicazione nel 1961 del suo libro *The Dog as Co-Therapist*, in cui per la prima volta si fece esplicito riferimento alla Pet Therapy.

Le ricerche

Studi successivi hanno suffragato le sue ricerche e dimostrato come i "pet" abbiano effettivamente un effetto positivo sulle persone, aumentando la loro socializzazione. Ma non solo. Influiscono anche sulla psiche riducendo l'ansia e la depressione e incrementando sorrisi e buonumore. Infine hanno una funzione cardioprotettiva: riducono la pressione arteriosa e il rischio di alcuni problemi cardiaci come l'infarto. Ma come scegliere gli animali giusti?

Gli animali consigliati

Stando alle linee Guida Nazionali gli animali più indicati sono i cani, ma anche gatti, conigli, delfini, asini e cavalli. Ognuno però deve essere certificato, ovvero deve avere i requisiti sanitari, comportamentali e attitudinali attestati da un veterinario esperto in pet therapy: dal punto di vista sanitario deve essere esente da malattie,



da un punto di vista comportamentale deve essere equilibrato e privo di disturbi come paura, aggressività o ansia.

Il regolamento

La pet therapy oggi viene fatta anche all'interno di ospedali, oltre che in centri educativi o in case di riposo. A condurla è un'équipe multidisciplinare che di solito prevede un educatore professionale, un educatore cinofilo, psicologi, medici veterinari e altre persone incaricate di supervisionare il tutto.

Al momento nessuno degli aspetti della pet therapy è stato regolamentato a livello europeo e ogni singolo stato si muove in autonomia. In Italia queste pratiche hanno iniziato a diffondersi a partire dagli anni '80. Il primo regolamento risale però al 2003: è l'Accordo Quadro tra Ministero della Salute, Regioni e Province Autonome di Trento e di Bolzano. Sulla base di questo documento alcune Regioni hanno poi emanato alcune leggi per regolare ulteriormente le attività di questa terapia. Nel 2009 il Ministero della salute ha istituito infine il "Centro di Referenza Nazionale per gli interventi assistiti con gli animali e Pet therapy" e ha stilato le "Linee guida nazionali per gli interventi assistiti con gli animali (IAA)"

E gli animali?

A quanto pare gli animali coinvolti sono ben contenti di collaborare con l'uomo: da uno studio condotto da American Humane, un'organizzazione animalista americana, è emerso che per loro partecipare è un piacere: è stato infatti testato

Pet therapy: cos'è e come funziona

il livello di cortisolo (l'ormone che aumenta con lo stress) presente nella saliva mentre si relazionavano ai pazienti ed è risultato stabile. Allo stesso modo i comportamenti assunti nelle sedute non indicavano stress. Anzi, nella maggior parte dei casi i cani mostravano entusiasmo e gioia.

Come raccontare l'arte sui social

Un tempo l'arte si andava a cercare nei musei e nelle gallerie ma oggi, nell'era in cui le informazioni sono accessibili subito, ecco che i capolavori dei grandi artisti del passato, ma anche degli artisti di oggi e dei giovani emergenti sono a nostra disposizione immediatamente.

Basta uno smartphone, un tablet oppure un qualsiasi supporto tecnologico collegato alla rete internet e subito le opere d'arte di cui vogliamo sapere qualcosa oppure che vogliamo semplicemente ammirare per qualche secondo ci appaiono sullo schermo.

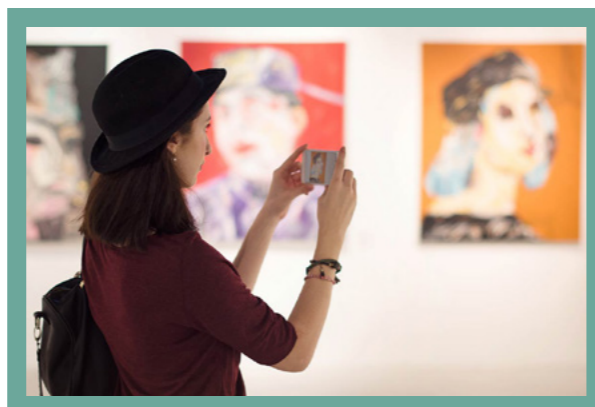
I social sono un luogo in cui si può fare cultura

I social media hanno un ruolo molto importante nelle nostre vite oggi e, per quanto riguarda l'arte, se da un lato sono un nuovo spazio a disposizione per artisti, galleristi e istituzioni culturali, dall'altro stanno modificando il nostro rapporto con l'arte.

L'arte non è mai stata così accessibile a tutti in nessuna epoca passata, un'opera d'arte può diventare virale in poche ore e allo stesso tempo un artista emergente può raggiungere la popolarità a colpi di like.

Prendiamo ad esempio Banksy, la star della Street Art e dell'arte contemporanea, la cui identità è avvolta dal mistero ma che ha un profilo Instagram da 5 milioni di followers. Anche un'icona delle performance artistiche come Marina Abramovic non rinuncia ad aggiornare costantemente sulle sue mostre e iniziative i suoi 34,2 mila followers.

Inoltre, Instagram può diventare non solo il mezzo per comunicare ma per realizzare progetti d'arte veri e propri. Come ad esempio Maurizio Cattelan, che pubblica un'immagine all'incirca ogni due giorni ma cancellando quella precedente in modo tale che nella sua gallery compaia sempre e solo l'ultimo post pubblicato. L'artista, quindi, usa il social del momento in modo creativo e in controtendenza, invitando chi lo visita a soffermarsi sull'ultima immagine e senza nessuna volontà di creare una community, dato che è seguito da 134 mila followers ma senza seguirne nessuno.



I numeri dell'arte sui social

Era il 2015 quando il rapporto Online Art Trade Report, stilato da Hiscox, rivelava che Facebook e Instagram sono i canali social più usati per scoprire nuovi talenti e per informarsi sulle tendenze del mondo dell'arte.

A distanza di qualche anno la stessa Hiscox dichiara che i nuovi media sono sempre più importanti per comunicare l'arte ma anche per venderla. Infatti, il giro d'affari del mercato dell'arte ha raggiunto i 4,22 miliardi di dollari (solo 5 anni fa erano 1,5 miliardi).

L'arte sui social non è interessante solo per gli artisti, i galleristi e i collezionisti, c'è anche un grande desiderio di conoscenza del pubblico che viene soddisfatto da profili che si occupano di condividere immagini di opere d'arte e che contribuiscono alla diffusione della conoscenza.

Basta cercare su Instagram gli hashtag #artdetail oppure #iloveart e si apre un vero museo virtuale di capolavori antichi e moderni, che si mescolano in una galleria che è fonte d'ispirazione per chiunque.

Come i musei utilizzano i social

Se l'arte contemporanea sembra aver trovato nei social network, in particolare in Instagram, il mezzo con cui comunicare l'arte e arrivare al pubblico, non tutti i musei ne sfruttano a pieno le potenzialità.

Come raccontare l'arte sui social

Secondo una ricerca condotta dall'Osservatorio Innovazione Digitale del Politecnico di Milano, il 13% dei musei italiani è presente nei tre canali social più diffusi (Facebook, Instagram, Twitter) e il 15% ha un profilo Instagram, il canale social con maggiori potenzialità per realizzare un racconto attraverso le immagini.

I consigli per condividere la passione per l'arte sui social

I musei italiani contengono capolavori e storie che aspettano solo di essere raccontate in modo contemporaneo. Un patrimonio che può essere divulgato attraverso strumenti che ormai fanno parte della nostra vita e che sono anche dei luoghi in cui si può fare cultura.

I migliori alleati dei musei per diffondere le loro opere e loro storie attraverso i social networks sono i visitatori, che possono contribuire a questo racconto. Ecco qualche consiglio per farlo al meglio in quattro hashtag da seguire per farsi ispirare:

1 - Angolazioni diverse

L'immagine su Instagram deve soprattutto trasmettere un'emozione e il modo migliore per descrivere lo stupore di fronte alla bellezza di un capolavoro, di un museo e di una città d'arte e fare almeno cinque foto, da angolazioni diverse, del soggetto che ci interessa pubblicare e poi scegliere lo scatto migliore da condividere.

2 - Ritocco, ma non troppo

Modificare la foto prima di pubblicarla, non per alterare la realtà ma per calibrare nel modo giusto i colori e le luci, eliminare le ombre oppure tagliare i profili imperfetti. Per le modifiche si possono usare alcune funzionalità base di Instagram oppure scaricare una delle tantissime app di modifica immagini.

3 - Attenzione ai dettagli

Cogliere i dettagli e non limitarsi a fotografare la sala di un museo oppure semplicemente il dipinto più bello. Condividere l'arte sui social significa anche soffermarsi sui particolari che non tutti

possono aver notato e quindi pubblicare l'antica maniglia di una porta di un palazzo antichissimo oppure la cornice barocca di un quadro.

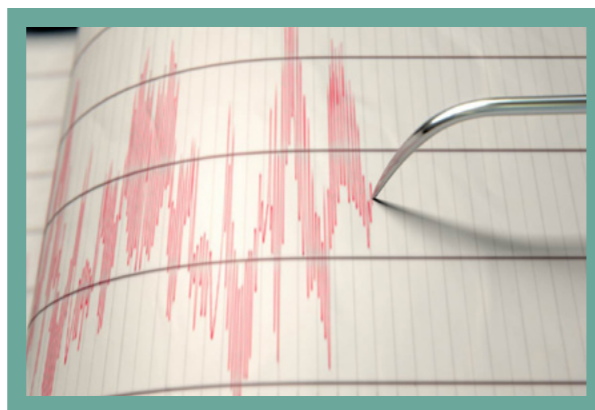
4 - I visitatori sono protagonisti

Ciò che succede davanti ad un'opera d'arte spesso vale più di mille parole e allora può capitare che due innamorati si tengano teneramente la mano davanti ad un dipinto oppure due bambini osservino incantati una scultura quasi sconosciuta mentre accanto a loro c'è il caos per ammirare un dipinto famosissimo. Il fotografo Stefan Draschan ha realizzato un progetto fotografico su questo tema, concentrandosi sulla vita che si svolge ogni giorno nei musei di tutto il mondo. Il progetto ha un seguito su Instagram e prende il nome da una delle serie fotografiche realizzate da Draschan: People matching Artworks.

Ovviamente, attenzione alla privacy: se le persone sono sconosciute, e non degli amici, è sempre meglio chiedere l'autorizzazione prima di pubblicare.

Breve guida ai terremoti

Tutti conoscono il significato della parola "terremoto": dei terremoti sono noti gli effetti potenziali e i rischi, o l'importanza delle costruzioni antisismiche, per esempio. Spesso, però, l'argomento viene affrontato senza andare davvero a fondo, e su alcune questioni esiste ancora della confusione. Abbiamo chiesto a Gianluca Valensise, Dirigente di Ricerca Dipartimento Terremoti Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia, di spiegarci meglio le diverse sfaccettature di questo fenomeno.



Iniziamo dalle basi: cosa sono i terremoti?

In tutto il Pianeta la crosta terrestre è soggetta a deformazioni causate dalla tettonica delle placche, ovvero dai movimenti relativi tra i grandi piastroni che formano la buccia esterna della Terra. Le placche si deformano lungo i bordi e, in misura minore, al loro interno.

I terremoti vengono generati da queste deformazioni della crosta terrestre. Più precisamente, vengono causati dall'improvviso movimento relativo di due blocchi rocciosi separati da una faglia, cioè un taglio nella superficie terrestre che consente alla crosta di deformarsi. Le faglie consentono quindi alle masse rocciose di deformarsi, ad esempio per costruire una catena montuosa: come nella parola "architettura", la parola "tettonica" contiene in sé questo concetto di "costruzione". Ogni terremoto richiede dunque una faglia, ma esistono particolari faglie che non generano terremoti.

E cosa sono le onde sismiche?

Il movimento delle masse rocciose lungo il piano di faglia produce le onde sismiche, che sono onde di energia e di calore che si propagano arrivando a coprire distanze più o meno grandi. Possono essere di due tipi: le onde di volume, in cui tutta la massa rocciosa viene messa in movimento, e le onde di superficie, in cui solo la superficie della massa rocciosa è in movimento.

Le onde che generano più danni sono quelle di volume. Queste, a loro volta, si dividono in onde P e onde S. Le onde P, primae in latino, sono quelle che arrivano per prime, ma in genere sono più

innocue. Le onde S, secundae, sono invece quelle che fanno più danni, perché fanno oscillare la massa rocciosa perpendicolarmente alla direzione di propagazione dell'onda. Gli edifici sono costruiti soprattutto per sostenere carichi verticali, mentre le onde S li sollecitano con forze orizzontali, ovvero laterali: e se non sono costruiti con criteri antisismici queste forze possono farli crollare.

Perché alcune zone sono sismiche e altre no?

Le zone più sismiche sono quelle in cui le placche interagiscono fra di loro. Sono ad esempio le zone di subduzione, in corrispondenza delle quali una placca tettonica scorre al di sotto di un'altra.

Ad esempio, le placche Pacifica e di Nazca penetrano nel mantello terrestre al di sotto della placca del Sud America, dal Cile all'America Centrale. Nell'oceano Indiano la placca Africana si infila sotto quella Indiana e Australiana in corrispondenza di Sumatra e dell'Indonesia... insomma, in queste aree del globo terrestre i movimenti delle placche possono essere estremamente veloci ed energetici.

Ci sono invece altre zone del pianeta, come ad esempio il cuore della Russia, che sono distanti dai bordi delle placche, e quindi sono tendenzialmente stabili: ma anche lì ogni tanto si possono verificare forti terremoti, paradossalmente resi più insidiosi proprio dalla loro rarità.

Come si misurano le dimensioni di un terremoto? Le dimensioni di un terremoto si possono misurare in modo soggettivo o in modo oggettivo. Nel

Breve guida ai terremoti

primo caso si usa la Scala Mercalli, che quantifica il terremoto sulla base dei suoi effetti nelle diverse località, ovvero sulla base della sua "intensità". Quindi valuta, ad esempio, i danni sugli edifici, la caduta di oggetti, il modo con cui le persone lo hanno percepito, e così via. L'intensità ovviamente cambia a seconda di dove noi ci troviamo rispetto all'epicentro, che a sua volta è la proiezione in superficie dell'ipocentro, ovvero del punto dell'interno della terra da cui ha origine un terremoto.

La magnitudo, invece, misura l'ampiezza delle onde sismiche su un sismogramma. Non è una misura perfetta perché diversi strumenti possono dare valori differenti e bisogna calcolare delle medie; ma è una misura oggettiva dell'energia rilasciata dal fuoco del terremoto: l'energia sprigionata dal terremoto è sempre la stessa, a prescindere dal fatto che io mi trovi a 10, a 100 o a 1000 chilometri dall'epicentro.

I danni associati ai terremoti variano molto anche a seconda della profondità dell'ipocentro, il punto della terra dove ha origine un terremoto. Se il terremoto è ad esempio di magnitudo 4, ma il suo ipocentro è molto superficiale, può causare molti danni, anche se in una zona molto piccola, come succede ad esempio a Ischia o sull'Etna. Viceversa se ha magnitudo pari 7, ma con un ipocentro molto profondo, può essere debolmente percepito da milioni di persone senza causare alcun danno. Quasi tutti i terremoti italiani comunque avvengono a una profondità intermedia, intorno ai 10 chilometri, e causano danni a partire da magnitudo 5 circa.

Quanti terremoti si verificano, in media, in un anno in Italia?

Più che sulla quantità, bisogna ragionare sulle dimensioni. Se parliamo di terremoti non percepibili dall'uomo, possono essercene moltissimi, anche uno al minuto. Se ragioniamo sui piccoli terremoti percepibili (quindi, diciamo quelli a partire da magnitudo 2), mediamente ne abbiamo poco meno di dieci al giorno. Poi ci sono uno o due terremoti di magnitudo 3 al giorno, sempre in media. Negli

ultimi 150 anni i terremoti di magnitudo 5,5 e superiore, ovvero quelli potenzialmente distruttivi, si sono verificati in media una volta ogni quattro-cinque anni.

Che differenza c'è tra pericolosità sismica e rischio sismico?

Questi sono due concetti distinti che vengono spesso confusi. La pericolosità sismica ci dice quanto uno specifico territorio è predisposto a generare terremoti. Quindi, quantifica ad esempio la capacità della Pianura Padana, dell'Abruzzo e della Sicilia orientale, di generare terremoti, con una data magnitudo e con una certa frequenza media di accadimento.

Quando si parla di rischio sismico, invece, ci si riferisce al prodotto di tre elementi distinti: la pericolosità, l'esposizione e la vulnerabilità. La pericolosità l'abbiamo appena definita. L'esposizione ci dice quanto patrimonio è esposto al rischio, includendo case, infrastrutture e monumenti: ad esempio, è massima a Milano, dove ci sono case, industrie e chiese, è bassa nelle aree interne delle Alpi e degli Appennini, ed è pari a zero in un'area di mare aperto, dove non c'è nulla di costruito. La vulnerabilità quantifica in senso inverso la capacità degli edifici a resistere a un terremoto. Ad esempio, in una città come Tokyo la pericolosità è elevatissima, l'esposizione anche, ma la vulnerabilità è bassa perché le case sono costruite in maniera antisismica: quest'ultimo elemento dipende strettamente dall'attività dell'uomo. La pericolosità non si può ridurre perché i terremoti sono eventi naturali che non si possono fermare: ma se costruiamo bene, la vulnerabilità potrebbe essere bassa ovunque, e parallelamente si abbasserebbe drasticamente il rischio sismico.

Come si può fare prevenzione?

La prevenzione consiste appunto nel costruire o ricostruire meglio gli edifici. Questo concetto apparentemente semplice pone però una questione controversa su come è legittimo trattare gli edifici storici. L'Italia, possedendo gran parte del patrimonio UNESCO mondiale, affronta difficoltà che altri paesi meno ricchi di beni culturali non

Breve guida ai terremoti

vivono. Intervenire in maniera antisismica su edifici storici è complicato e costoso; per di più si presta ad obiezioni, perché inevitabilmente causa lo stravolgimento dell'edificio originario.

In Italia lo studio dei terremoti si affronta in modo diverso da quanto non si faccia nel resto del mondo: solo nel nostro paese esistono così tante testimonianze della storia sismica. Inoltre, la prima casa antisismica è stata progettata proprio in Italia da Pirro Ligorio, architetto del Rinascimento il quale con straordinaria modernità sosteneva che "difendersi dai terremoti è un dovere dell'intelletto umano": come a dire che per l'homo sapiens, unico essere pensante del pianeta, è quantomai paradossale morire sepolto dal crollo della casa che egli stesso si è costruito. Una lezione del lontano passato che non dovremmo mai scordare.

Escher: perché la sua arte ha dei legami con la matematica

"Nelle mie opere cerco di rendere testimonianza del fatto che viviamo in un mondo bello e ordinato e non in un caos senza regole come a volte può sembrare".

Queste parole di Escher, pronunciate in occasione di un premio ricevuto nel 1965, sono illuminanti. Maurits Cornelis Escher, nato nel 1898 nella provincia olandese della Frisia, è un grafico, un artista, un incisore di straordinario talento, ma non ha studiato matematica, né geometria, né ha particolari conoscenze scientifiche. Anzi, la sua carriera scolastica è decisamente poco brillante. Eppure, nel 1961 la prestigiosa rivista americana Scientific American, punto di riferimento del mondo accademico, pubblica un articolo sull'arte matematica di Escher, mettendo un'opera in copertina. Com'è possibile?

Le forme geometriche

Per capirlo partiamo dall'inizio della sua carriera, quando arriva in Italia affascinato dalla bellezza e dalla varietà incomparabile del paesaggio. Le sue prime illusioni visive che ingannano la percezione, le trasformazioni di forme geometriche che diventano pesci, uccelli o altri strani animali, nascono proprio dal desiderio di rappresentare in forma visibile la complessità e regolarità del mondo che ci circonda, anche sociale. Per l'ordinamento italiano vengono riconosciute tali dal Ministero degli esteri, e in virtù del loro stato sono comunque considerate ONLUS di diritto.

Poi, nel 1936, durante il suo secondo viaggio in Spagna all'Alhambra, scopre la capacità degli arabi di decorare superfici con forme geometriche che possono replicarsi all'infinito, ed è una vera e propria illuminazione. Le forme pure della natura come i cristalli lo colpiscono al punto tale da dire che la loro perfezione toglie il fiato e che la bellezza e l'ordine dei corpi regolari sono irresistibili, hanno qualcosa di divino, o perlomeno nulla di umano.

La rappresentazione dell'infinito

Escher studia la rappresentazione grafica dell'infinito: inserisce nelle opere il piano iperbolico e anticipa inconsapevolmente anche le nuove forme



geometriche come i frattali, figure che ripetono la propria forma su grandezze diverse, come ad esempio le onde, le nuvole, le piccole rocce uguali all'intera montagna, fino alla struttura dei broccoli romani o dei salvaschermi del computer.

I suoi lavori, che sembrano dare forma alle armonie della natura, attirano sempre di più l'attenzione di molti matematici da tutto il mondo.

Il legame tra Escher e la scienza è quindi indissolubile; l'artista, attraverso il linguaggio dell'arte, coglie l'anima razionale dell'universo e la rappresenta. Gli studiosi, dal canto loro, affascinati dal poter "vedere" le leggi della matematica e della geometria, sono colpiti dal suo lavoro. E arte e scienza, per una volta, arrivano a parlare la stessa lingua.

I consigli per scrivere una mail di lavoro in maniera efficace

Le parole sono importanti, anche nel lavoro. E ancora di più però lo diventano quando non si parla di persona a un interlocutore, ma ci si rivolge a lui via email. Come fare allora ad essere certi che il messaggio sia chiaro ed efficace e che la nostra immagine esca rafforzata dopo l'invio del testo, soprattutto se si tratta di una mail di lavoro? Ecco alcuni trucchi e suggerimenti utili.

La prima impressione conta

Innanzitutto considera chi è il tuo interlocutore e fin dalle prime righe instaura con lui un rapporto di fiducia: chiediti cosa si aspetta da te e rispondi alle sue aspettative in maniera opportuna. Iniziare con il saluto è d'obbligo. Se la mail è formale, "Egregio Sig. Rossi", "Gentile Sig.ra Fianchi" o "Buongiorno Sig. Milani" sono la formula preferibile. Altrimenti si può optare per un più familiare "Caro Michele", "Ciao Lisa", o "Buongiorno Anna".

Chiarezza e brevità sono le parole magiche. Specifica l'argomento della mail in maniera chiara e sintetica nell'oggetto. Poi procedi alla stesura del testo. Le parole d'ordine sono quattro: chiarezza, semplicità, empatia e – soprattutto – brevità. La lunghezza ideale di ogni frase non deve superare le 25/30 parole e nel complesso il testo della mail deve poter essere visualizzato su una semplice schermata (massimo 20/25 righe).

Evita formalismi, acronimi, abbreviazioni e un eccesso di terminologie inglesi. Chi riceve la mail deve dedicare al massimo 1 minuto alla sua lettura, avendo subito chiaro cosa gli stai chiedendo e perché. Per aiutarlo puoi evidenziare le parole chiave in modo da rendere l'impatto visivo più efficace.

Rileggere è sempre una buona idea

Al termine della scrittura rileggi con attenzione il testo, sciogli eventuali nodi stilistici e controlla se ci sono dei refusi, magari aiutandoti con il correttore automatico.

Fatti i saluti finali – "Cordiali saluti" o "Distinti saluti" è più che adeguato – invita l'interlocutore a contattarti se qualcosa non gli dovesse risultare chiaro. Infine allega eventuali documenti, senza



esagerare, verificandone il peso.

Il galateo sui destinatari

Se metti in copia conoscenza altri destinatari non eccedere. E se si tratta di mail interne alla tua azienda, valuta caso per caso quando è opportuno mettere in copia anche il tuo capo sapendo che non è sempre necessario farlo.

Attenzione agli orari

Ultima nota, ma non secondaria: a che ora è bene inviare la mail? Se si tratta di una mail di lavoro, meglio rispettare gli orari di ufficio ed evitare i week end: a meno che non si tratti di una comunicazione (veramente) urgente.

Cohousing: cos'è e perché se ne parla anche in Italia

L'idea di "casa del futuro" ha sempre affascinato tutti. Nei vecchi film di fantascienza ci appare un mondo di case volanti, trionfi della domotica, robot e software. Arrivati a vivere in questo futuro (il nostro presente è in effetti il futuro dei nostri genitori e nonni) osserviamo che, oltre a molti sviluppi tecnologici che sono andati in questa direzione, un cambiamento non meno importante è avvenuto sul terreno del "valore simbolico". Una volta, la casa si abitava esclusivamente con la propria famiglia o con i propri amici: oggi non è più necessariamente così. Pensiamo al fenomeno del "co-housing", in italiano traducibile in: "co-residenza".

Cos'è il co-housing?

È un modo di vivere la casa che nasce nei paesi del nord negli anni '60 del secolo scorso e che si diffonde poi negli Stati Uniti, in Germania e nel resto del mondo. In Italia il primo esempio è del 2001, arrivando a una quarantina di esempi (2017), prevalentemente al nord, in costante aumento.

Per capire meglio di cosa si tratta, immaginiamo una casa che abbia una serie di spazi comunitari, interni ed esterni, condivisi con altri. Pensiamo a sale comuni, aree giochi, terrazzi, orti. Immaginiamo poi che ci siano una serie di servizi autogestiti dalla comunità degli abitanti. Servizi come la lavanderia condominiale, il gruppo di acquisto solidale, la banca del tempo dove "io faccio questo e tu in cambio fai quest'altro". Infine, immaginiamo che l'intero complesso abitativo sia stato progettato attraverso un processo partecipato. Bene. Tutto questo è il "co-housing".

Un nuovo modo di concepire la casa

Quali le ragioni dello sviluppo del cohousing? Innanzitutto una significativa riduzione dei costi. Se molti servizi abitativi sono condivisi, come gli spazi delle lavanderie e in alcuni casi anche delle cucine, la conseguenza è anzitutto economica, perché i costi di costruzione sono più bassi. Proprio perché sono edifici tendenzialmente meno cari, garantiscono una qualità alta e servizi di nuova generazione anche alle cosiddette fasce deboli: ad esempio gli anziani, che possono vivere in



piccole comunità che condividono spazi comuni e assistenza senza per questo privarsi della privacy, o le famiglie con molti figli, che egualmente possono condividere servizi come il baby sitting e addirittura l'asilo. In genere, in questo tipo di progetti, c'è poi una grande attenzione alle tematiche ambientali, a partire dai materiali usati nella costruzione, dalla previsione di spazi verdi, basso e dal basso impatto ambientale.

Insomma, un vero e proprio vivere innovativo nel quale si collabora e ci si aiuta a vicenda. Una possibile casa del futuro, qui nel nostro presente (non a caso scelta principalmente dai giovani e molto giovani).ONLUS di diritto.

Ipertensione: come prevenirla grazie a comportamenti virtuosi e tecnologia

Uno dei nemici principali del cuore è l'ipertensione. Spesso è sottovalutata o non diagnosticata. I medici però avvertono: è bene misurare la pressione almeno una volta all'anno perché in molti casi l'ipertensione non dà sintomi, ma se trascurata, può essere causa di infarti o ictus. A soffrirne, secondo i dati diffusi dalla SIIA (Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa), sono circa 15 milioni di italiani (33% degli uomini e il 31% delle donne dei quali rispettivamente il 19% e il 14% in condizione di rischio).



Un grande sforzo per il cuore

Ma cosa si intende esattamente per ipertensione arteriosa? Partiamo da una premessa: in condizioni di normalità – quando la pressione massima è contenuta fra 115-130 mmHg (oppure millimetri di mercurio) e la minima fra 75-85 mmHg – il cuore esercita una spinta sufficiente a far scorrere il sangue in tutto il corpo. Quando l'ampiezza delle arterie diminuisce a causa della presenza di placche con depositi di grassi, la spinta che deve fare il muscolo cardiaco è molto maggiore. E alla lunga questo scompenso può avere conseguenze anche gravi. Nello specifico – anche se bisognerebbe analizzare ogni singolo caso individualmente – si parla di ipertensione quando la pressione massima (misurata più volte in più giorni consecutivi) supera i 140 mmHg e la minima i 90 mmHg.

Prevenire è meglio

Familiarità con questo disturbo, diabete o specifiche patologie possono essere causa di ipertensione. Nella stragrande maggioranza dei casi però uno stile di vita sano ed equilibrato aiuta a tenere sotto controllo la situazione (e quando non basta lo stile di vita, aiutano i farmaci).

Per prevenire i medici consigliano di rispettare poche regole, semplici. Ad esempio, è importante fare del movimento: una vita sedentaria e tanto stress sono una combinazione da evitare. I "nemici del cuore" poi sono fumo, alcol e una dieta ricca di grassi, sale e caffè. Insomma, un'alimentazione sana può fare davvero la differenza.

Tecnologia amica

Per prevenire l'ipertensione in questi ultimi anni è

venuta in soccorso anche la tecnologia. È possibile infatti riconoscere per tempo la presenza di ipertensione e intervenire se necessario per evitare complicazioni. On line si trovano diverse app per smartphone e tablet su cui è possibile registrare i valori della pressione e tenere un "diario di bordo" in grado di rilevare tendenze preoccupanti.

Ad esempio, Amicomed contiene informazioni pratiche su cura e prevenzione delle malattie cardiovascolari e un registro che permette di monitorare la pressione arteriosa in base alle singole misurazioni che vengono inserite. L'app conserva lo storico di tutte le misurazioni e se si verificano tendenze allarmanti lancia un segnale.

Emoji ed emoticons: come stanno cambiando il nostro modo di comunicare

Le famigerate "faccine" fanno sempre più parte della comunicazione quotidiana. Si pensa che emoticon ed emoji siano sinonimi, ma in realtà sono strumenti diversi. Facciamo chiarezza:

-Il termine emoticon nasce dall'unione di emotion e icon. La data di nascita, ormai riconosciuta universalmente, è il 1982. In quell'anno, infatti, l'informatico Scott Fahlman suggerì che nel sistema messaggistico della Carnegie Mellon University si sarebbero potuti usare : -) e : - (per distinguere le battute dalle affermazioni.

-Le emoji sono invece nate tra il 1998 e il 1999, create da una società di comunicazione giapponese, ovvero la NTT DoCoMo (oggi è l'operatore predominante in Giappone nel campo della telefonia mobile). L'etimologia della parola emoji arriva dall'unione di "e" (immagine) + "mo" (scrittura) + "ji" (carattere). La traduzione di emoji è "pittogramma". Sono immagini usate per sostituire le parole e raffigurare il significato dei vocaboli.

Quindi, qual è la differenza tra emoji ed emoticon?

Mentre le emoticon sono realizzabili con qualsiasi programma di videoscrittura, usando la punteggiatura come per esempio il classico smile :), le emoji hanno bisogno di un software in grado di leggerle, così da riuscire a farle visualizzare.

Dunque, non sono la stessa cosa. La falsa credenza si è diffusa perché alcune emoticon sono diventate anche emoji. Basti pensare al già citato "smile", che può assumere queste due forme: : -) oppure 😊.

Comunicare le emozioni

Emoji ed emoticon possono aiutare a semplificare il linguaggio e la sua comprensione. Per capire perché, bisogna partire dal fatto che oggi si comunica sempre di più tramite scrittura (basti pensare all'uso massiccio che facciamo di chat o social network). Questo ha creato la necessità di accompagnare le parole scritte con dei segni, con lo scopo di diminuire il rischio di fraintendimenti. Ecco allora che le faccine diventano fondamentali per chiarire le nostre intenzioni. Pensiamo a una



semplice frase come: "non vedo l'ora di partire". Se viene accompagnata da emoji che comunicano gioia (come coriandoli, o sorrisi) la frase verrà interpretata in maniera positiva; se vengono inserite emoji tristi (ad esempio, una faccina che piange) sarà chiaro che si tratta di un viaggio non proprio di piacere.

Un linguaggio universale?

C'è chi pensa che le emoji stiano diventando sempre di più un vero e proprio linguaggio universale. Alcuni simboli, infatti, sarebbero comprensibili a tutti e potrebbero abbattere barriere linguistiche e geografiche.

D'altra parte, è anche vero che le emoji possono assumere significati diversi a seconda dei contesti in cui vengono usate. Uno studio di Swifey ha messo in luce come nei diversi Paesi del mondo l'uso delle emoji vari in maniera sensibile. In alcuni gruppi sociali, inoltre, le emoji possono assumere significati diversi da quelli originari.

Insomma, la strada verso l'universalità è stata tracciata ma c'è ancora un po' di strada da fare. Quello che è certo è che emoji ed emoticon sono diventate un argomento molto dibattuto, capace di accendere posizioni diverse. C'è chi pensa che arricchiscano il linguaggio, rendendolo più vario, e c'è chi invece le attacca, perché crede che lo impoveriscano. Quello che è certo è che la situazione di utilizzo gioca un ruolo fondamentale: un'emoji sarà sempre accettabile in una chat fra amici, decisamente meno in documenti ufficiali.

Emoji ed emoticons: come stanno cambiando il nostro modo di comunicare

Quando una emoji diventò parola dell'anno
Nel 2015 il dizionario di Oxford ha deciso di nominare parola dell'anno, per la prima volta, non una parola vera e propria, ma una emoji. Questa.

Ad oggi le emoji, in codice Unicode Consortium, sono circa 1600. Dopo il dominio delle emoticon (soprattutto negli SMS dei telefonini precedenti gli smartphone), le emoji hanno preso in mano le redini della comunicazione. Sono ovunque, hanno anche il loro film.

Facebook e Twitter, quali emoji si usano di più?
Per quel che riguarda Facebook, il social di Mark Zuckerberg ha stimato che nell'arco di una giornata vengono mandate in media 60 milioni di emoji e circa 5 miliardi su Messenger. La più usata è la faccina che sorride con le lacrime di gioia. Al secondo posto gli occhi a cuore e al terzo la faccina che manda un bacio col cuore.

Per quel che riguarda Twitter, invece, Emojitracker è un contatore che tiene il conto delle emoji usate in tempo reale.

Il valore dello sport oltre il benessere fisico

Che lo sport faccia bene è risaputo. Non tutti considerano però il fatto che lo sport per alcuni sia un'attività davvero "vitale": un mezzo per la riabilitazione, uno strumento di inclusione sociale o un'occasione di riscatto da una realtà difficile. Ne abbiamo parlato con Raffaello Leonardo, canottiere olimpionico e membro del CONI, che ci ha spiegato perché lo sport è molto più che un semplice allenamento fisico.



Perché un Paese dovrebbe investire nello sport?

Per mille ragioni, non ultima la salute. Un recente studio del Coni, il Comitato olimpico nazionale, ha dimostrato che un aumento anche minimo (dell'1%) delle persone che praticano regolarmente sport inciderebbe positivamente sul bilancio economico del ministero della salute con un risparmio di milioni di euro. Non si contano poi gli studi che dimostrano come lo sport faccia bene all'equilibrio psicofisico delle persone. E non a caso: l'attività fisica comporta un rilascio nel corpo di endorfine (neurotrasmettitori rilasciati dal cervello) che procurano sensazioni di benessere.

Cosa insegna lo sport in particolare ai ragazzi?

Insegna molto, moltissimo. E non solo perché li fa uscire di casa, distraendoli da altri passatempi più sedentari. Ma anche perché lo sport è una scuola di vita. Potrei citare moltissimi valori che i ragazzi imparano facendo sport. Mi limito a dirne tre: educa alla disciplina, al rigore nel portare a termine un compito. Ma insegna anche l'importanza della lealtà e della vita in gruppo. Tutti principi di cui i nostri giovani hanno molto bisogno.

Ci sono discipline "sacrificate" che avrebbero molto da insegnare?

Dico sempre che noi italiani siamo un popolo di tifosi e non di sportivi. Di sicuro il calcio è uno degli sport mediaticamente più rappresentati che hanno più influenza sull'opinione pubblica. Ma ci sono altri sport che sono meno sotto i riflettori, ma sono altrettanto meravigliosi. Penso al nuoto, al canottaggio, alla palla nuoto o all'atletica leggera. Attività di cui ci ricordiamo solo a ridosso delle Olimpiadi.

Cosa ha insegnato a te lo sport?

Mi ha insegnato soprattutto una cosa: l'esempio vale più di mille parole. Una regola che pratico ogni giorno della mia vita, a partire dalla famiglia. I sacrifici non si annunciano, si fanno in silenzio.

Il nostro Paese investe a sufficienza nello sport?

No, ci sarebbe bisogno di molti più finanziamenti pubblici e privati. Il Comitato olimpico fa molto, ma bisognerebbe fare molto di più.

A Roma è stato rilanciato Ondina, uno spazio polisportivo in cui sarà possibile praticare attività sportive come canottaggio, paddle-tennis, fitness e molto altro con particolare attenzione alle persone diversamente abili: un esempio di collaborazione virtuosa tra pubblico e privato?

Credo sia proprio questa la strada da seguire. Serve un impegno di tutti per migliorare le condizioni dei luoghi sportivi a partire da quelli frequentati dai nostri ragazzi che spesso sono in condizioni pessime. Abbiamo scuole senza palestre, spazi pubblici che hanno bisogno di un intervento immediato: occorre preservarli, rilanciarli affinché i luoghi sportivi diventino centri di aggregazione e vere "palestre di vita".

Come fa una parola nuova a entrare nel vocabolario

Noi umani abbiamo, da sempre, il compito di dare i nomi alle cose. È un compito aperto, perché la realtà cambia continuamente e di conseguenza anche la lingua ha bisogno di parole nuove per descriverla. Se, però, è vero che ognuno di noi può diventare onomaturgo, inventore di parole, è altrettanto vero che non tutte le parole create finiscono nei vocabolari.

Una delle convinzioni (errate) più diffuse è che ai neologismi, per entrare nel dizionario, sia necessaria l'approvazione da parte di una fantomatica commissione di linguisti (spesso si pensa che sia l'Accademia della Crusca a farlo). Questo era in parte vero in passato, quando ancora non si potevano usare i computer. A quei tempi, erano coloro che si occupavano di compilare il vocabolario (i lessicografi) a dover decidere cosa registrare e cosa no: per quanto potessero tentare di essere scientificamente imparziali, erano comunque esseri umani chiamati a dare un giudizio.

Oggi, invece, le cose funzionano in maniera quasi completamente indipendente dalle opinioni umane: per stabilire che cosa inserire nel vocabolario, i lessicografi usano avanzati strumenti informatici. In particolare, le opere lessicografiche (le case editrici o gli enti che pubblicano i vocabolari) compilano grandi raccolte di testi di ogni genere (scritti, parlati, trasmessi, letterari, ecc.) detti corpora, dai quali estraggono, con criteri statistici, tutti i termini che hanno un "peso" sufficiente nell'uso.

Il peso di un termine viene calcolato in base a tre parametri, che ogni neologismo deve rispettare per ambire alla registrazione nel vocabolario:

1. la parola deve essere usata da un numero sufficientemente grande di persone;
2. la parola deve essere impiegata per un periodo sufficientemente lungo;
3. la parola, se possibile, deve ricorrere in contesti differenti.



La combinazione di questi tre criteri permette di escludere i termini con circolazione troppo ristretta (per esempio, una parola conosciuta solo in una città, come *ovonda* per 'rotonda ovale', termine coniato a Firenze e usato occasionalmente, ma mai diventato di rilevanza nazionale), i "tormentoni" che sopravvivono solo per una stagione (come *spelacchio*, che ha avuto un solo momento di gloria) e i *gergalismi*, cioè le parole appartenenti a un gergo ristretto, come *respawnare*, che chi gioca con il computer conosce bene, dato che indica, tra le altre cose, il momento in cui il proprio personaggio precedentemente "terminato" rientra in partita.

Questo sistema di acquisizione dei neologismi fa sì che le preferenze del lessicografo non abbiano rilevanza nel procedimento. Per un linguista, in altre parole, non possono esistere parole belle o brutte, o che suonano male (cacofoniche, direbbe qualcuno): esistono solo parole ritenute utili dai parlanti di una lingua e altre che non attecchiscono nell'uso, di solito perché non lo sono abbastanza. E questa utilità si desume dai dati statistici.

Qualcuno potrebbe chiedersi se il famoso aggettivo *petaloso* alla fine sia entrato nei dizionari. Ebbene, *petaloso* a oggi non ce l'ha fatta. Anche se si può avere l'impressione che il termine sia molto usato, nessuno impiega l'aggettivo in contesti naturali, per esempio per esclamare "Com'è *petaloso* questo fiore!" davanti a una rosa; *petaloso* viene usato quasi esclusivamente per... parlare di *petaloso*

Come fa una parola nuova a entrare nel vocabolario

stesso. Insomma, l'aggettivo per ora non ha vinto la sua gara perché non è realmente entrato nell'uso. Ovviamente, mai dire mai. Dipende tutto, come sempre, da noi parlanti: siamo noi a decretare la vita o la morte di un neologismo.

Libri di carta e digitali: come sta cambiando il nostro modo di leggere

I libri sono oggetti strani: tutti sappiamo come è fatto un libro cartaceo, ma sappiamo altrettanto bene che, a descrivere come questo oggetto si presenta, se ne perderebbe l'essenziale. Per esempio, se chiedessi che cos'è *Guerra e Pace*, rimarrei senz'altro deluso se mi si rispondesse "un libro di più di trecento pagine, con la copertina bianca". Questo perché i libri, come ogni forma di registrazione del linguaggio attraverso la scrittura, sono essenzialmente il supporto materiale di un contenuto immateriale, che si trasmette al lettore in modo quasi indipendente dalle caratteristiche del mezzo utilizzato.

La mia esperienza di lettura può essere diversa a seconda che legga le vicissitudini del principe Beuchov su uno schermo, su una pagina finemente stampata di una bella edizione o sulla carta consumata di una copia usata da molti lettori. Tuttavia, la storia è la stessa, le parole sono uguali (presupponendo lo stesso traduttore) e, indubbiamente, *Guerra e pace* è lo stesso libro, attraverso tutte queste incarnazioni.

Lo stesso, si può dire, vale per i libri digitali: un testo letto sullo schermo è la stessa cosa di un testo stampato su carta, i titoli sono gli stessi e anche i lettori. Non esiste, infatti, una vera concorrenza tra libri di carta e e-book, come mostrano anche i dati dell'Associazione Italiana Editori; anzi, chi legge tende a passare senza troppi problemi dalla carta al digitale, spesso passando anche per gli audiolibri.

Non è così solo in Italia: anche in USA, Germania e Spagna si nota che le vendite di ebook salgono insieme al resto del mercato editoriale e che, in pratica, almeno al momento non c'è una vera e propria rivalità tra cartaceo e digitale.

Il digitale: solo un altro formato o un diverso tipo di testo?

Ma siamo sicuri che sia davvero così? A dire il vero, no. Anzi, il modo in cui i libri vengono scritti dipende da come si leggono, si distribuiscono, si vivono. Così, per esempio, il romanzo occidentale, così come lo conosciamo, non sarebbe mai



potuto nascere senza un vasto pubblico di lettori, raggiungibile attraverso la stampa e la distribuzione garantita dal circuito editoriale.

Allo stesso modo, possiamo ben pensare che l'avvento del digitale possa produrre libri del tutto nuovi. Il testo digitale, infatti, ha quattro caratteristiche fondamentalmente diverse rispetto alla stampa tradizionale:

-È semantico, nel senso che ogni suo elemento può essere dotato di significato. Ad esempio, la parola "cane" stampata su carta è solo una serie di tracce di inchiostro; la stessa parola, in un testo digitale, può essere ricercata, indicizzata, collegata con diverse funzioni di gestione del testo, generate più o meno automaticamente;

-È connesso: il testo digitale viene letto su strumenti che possono essere collegati alla rete, permettendo di integrare quello che sto leggendo con altro materiale (voci di enciclopedia, traduzioni, ecc.) e, in prospettiva, di aggiornare il testo stesso;

-È compresente: un libro di carta ha una prima e un'ultima pagina, anche quando questa organizzazione sequenziale non è direttamente collegata alla struttura del testo. In un testo digitale, tutte le parti sono presenti e accessibili allo stesso momento, con una gerarchia dettata soltanto dalle scelte di chi legge;

-È aperto: un testo digitale è, almeno in linea di principio, modificabile e aggiornabile anche una

Libri di carta e digitali: come sta cambiando il nostro modo di leggere

volta che sia stato venduto.

Ora, se *Guerra e Pace* è lo stesso libro su carta e sullo schermo, ciò è dovuto al fatto che si tratta di un modello di testo ben definito, in cui ha perfettamente senso andare dalla prima all'ultima pagina. Si tratta di un modo di raccontare storie che, probabilmente, è antico quanto l'umanità stessa. Questo modo di leggere (e di scrivere) è uno dei tanti possibili, ma esistono già numerose possibilità alternative. Lo abbiamo visto nel corso del Novecento, con esperimenti di diversi laboratori di avanguardia (basti pensare al Castello dei destini incrociati di Calvino) o, più semplicemente, con i librigame, in cui la sequenza dei passaggi da leggere e l'evoluzione della storia dipende dalle scelte del lettore.

La lezione della saggistica

Ciò vale ancora di più per i testi scientifici, che possono essere strutturati per sezioni con diversi livelli di approfondimento, da esplorare a seconda delle esigenze specifiche, in cui le funzioni di ricerca e confronto trasversale con altri testi possono essere utilizzate in modo estremamente proficuo.

La ricerca scientifica e le pubblicazioni

accademiche funzionano già in questo modo, con testi indicizzati in directory internazionali, sistemi di citazioni incrociate e testi ricercabili. Non a caso, si tratta di pubblicazioni essenzialmente digitali, anche perché in questo modo è possibile accedere istantaneamente alla totalità delle pubblicazioni mondiali da qualsiasi punto del mondo, basta avere una connessione ed essere registrati in una delle banche dati, come JSTOR: nessuna biblioteca fisica avrebbe le stesse possibilità.

Poi c'è tutto l'universo dei manuali, della didattica e dei libri scolastici. È un mondo che si è a malapena cominciato a esplorare, ma è chiaro che testi digitali, interattivi, connessi e multimediali sono un'opzione da non trascurare per le esigenze di insegnanti e studenti di oggi, spesso molto più abituati a confrontarsi con schermi che con pagine stampate (qui se ne parla con maggior dettaglio). In realtà la questione è dibattuta, visto che alcuni

sostengono che si impara meglio dalla carta stampata, ma stiamo parlando di versioni digitali dei classici testi cartacei, non di materiale didattico nato in digitale: è probabile che, per insegnare ai nativi digitali, siano più adatti testi che siano anch'essi dei nativi digitali.

Oggi i libri digitali sono solo una copia (spesso brutta) di quelli cartacei. È comprensibile, visto che si tratta di un formato nuovo e che l'immenso patrimonio della letteratura e della pubblicistica tradizionale ha formato e influenzato chi scrive e chi legge. Ma sono pronto a scommettere che i libri stanno per cambiare, e molto, nel prossimo futuro: sta agli autori inventare nuove vie, ai lettori percorrerle e crearne di proprie, agli editori trovare soluzioni nuove, se vogliono continuare a esistere.

Una nuova alleanza tra carta e schermo

Con tutto questo, non voglio dire che in futuro ci saranno solo i libri digitali e che il modo di leggere che conosciamo oggi sia destinato a scomparire. Anzi, la disponibilità di diverse opzioni di lettura e modalità di accesso al testo non è mai stato un impoverimento, ma sempre un arricchimento. In particolare, l'editoria digitale si sta rivelando il più grande alleato dei libri di carta.

La chiave di questa alleanza si chiama POD (Print-on-Demand) ed è un nuovo modo di produrre i libri: in pratica, si sceglie il titolo che si vuole e se ne ordina una copia, che viene stampata e inviata; esiste persino la possibilità di installare stampanti di questo tipo all'interno di librerie o di altri locali. Il lettore del prossimo futuro entrerà in un qualsiasi locale attrezzato con questa tecnologia, vedrà sul suo reader i diversi libri disponibili e, con un clic, potrà farsi stampare immediatamente quelli che preferisce. Il tempo di un caffè ed ecco il libro pronto.

I vantaggi di una soluzione di questo tipo sono molteplici. Oggi, infatti, il libro viene stampato in migliaia di copie (5.000 sono il minimo indispensabile) che vengono inviate alle librerie, dove giacciono pochi mesi e, per la maggior parte (in media l'80 per cento) restano invendute. Lo

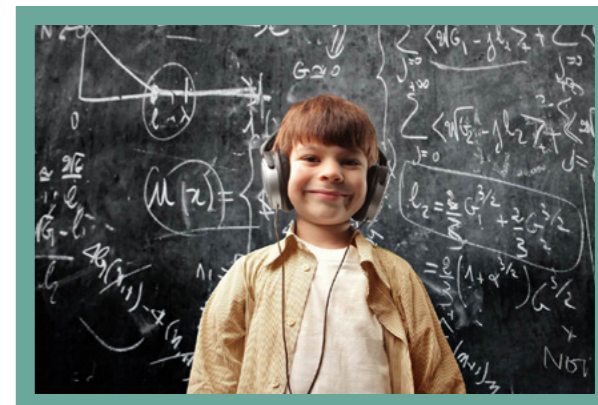
Libri di carta e digitali: come sta cambiando il nostro modo di leggere

spreco di carta e i costi di produzione, distribuzione e magazzino sono enormi, con ovvie ripercussioni sul prezzo di copertina e, quindi forti ricadute sulla stessa diffusione della lettura, senza contare l'impatto ambientale. Peggio ancora: visto che i libri cartacei, con questo sistema, devono costare tanto, per evitare che quelli digitali facciano concorrenza alla stampa, anche i prezzi di questi ultimi vengono tenuti artificialmente elevati.

Insomma, il testo digitale non è un nemico di quello stampato. Anzi, può essere la chiave per leggere di più e meglio anche su carta, con costi minori e grossi vantaggi per l'ambiente.

Qual è il legame tra la musica e la matematica

Tra le varie forme d'arte, la musica è forse quella che ha connessioni più strette con la matematica. E non è un caso se molti artisti considerano il linguaggio musicale la trasposizione di principi matematici sul pentagramma. E nemmeno è un caso se nel Medioevo la musica finì insieme ad aritmetica, geometria e astronomia, tra le scienze del quadrivio: le discipline che, insieme a quelle letterarie del trivio, rappresentavano lo standard educativo della cultura del tempo.



Prime intuizioni

Ad accorgersi della correlazione tra musica e matematica, fu già un antico pensatore greco, Pitagora (VI secolo a.C.) che noi conosciamo per essere l'autore, tra le altre cose, della scala pitagorica: il sistema musicale usato nella Grecia antica per la costruzione della scala (la successione degli 8 suoni che rappresentano le note).

La leggenda vuole che sia stato lui a fondare la scienza musicale scoprendo che se veniva percossa un'anfora piena d'acqua a cui via via se ne aggiungeva altra, si generava la stessa nota, ma più acuta. Vero o falso che sia l'aneddoto, è certo che furono i Pitagorici, i seguaci del filosofo, ad accorgersi che facendo vibrare due corde sottoposte alla stessa tensione, ma di diversa lunghezza (rispettivamente $1/2$, $2/3$ e $3/4$ della prima), si ottenevano suoni che all'orecchio risultavano particolarmente gradevoli.

Cosa dice la scienza

Secondo gli scienziati la ragione ha anche un fondamento fisiologico. All'orecchio durante l'ascolto musicale arrivano infatti simultaneamente frequenze, toni (o note) e accordi che, trasmessi al cervello, sono poi rielaborati. La gradevolezza è causata dai circuiti neuronali che si attivano. La musica determina infatti il rilascio di dopamina, un importante neurotrasmettitore che agisce direttamente sul nostro corpo, facendo aumentare la frequenza cardiaca e la pressione del sangue determinando in noi stati d'animo di benessere.

Gli eredi di Pitagora

Molti altri pensatori e musicisti, anche in anni più

recenti, si sono interrogati sulla correlazione tra numeri e suono, ritmo e aritmetica. La ricercatrice Emma Gray, esperta di psicologia clinica e specializzata nella psicologia educativa al British Cognitive Behaviour Therapy and Counselling Service di Londra ha fatto uno studio che certifica che ascoltare musica classica aiuta ad avere un rendimento migliore in matematica. Anche la vita di molti musicisti sembra però confermare la correlazione tra queste due discipline: prima di entrare al Conservatorio di Parigi il direttore di orchestra Pierre Boulez ad esempio fece studi di matematica a Lione; mentre il teorico musicale Iannis Xenakis (1922-2001) tra i compositori più rappresentativi del secondo Novecento vantava una laurea in ingegneria (oltre a collaborazioni importanti con l'architetto svizzero Le Corbusier).

Come si stabilisce il prezzo di un'opera d'arte

Vincent Van Gogh, durante la sua vita, ha venduto un solo quadro, peraltro ad un prezzo simbolico. Poi, un centinaio di anni dopo la morte, uno dei suoi ritratti è stato battuto in asta per oltre 80 milioni di dollari. Sarebbe facile proseguire con l'elenco dei grandi artisti disprezzati mentre lavoravano e celebrati oggi nei musei, ma non è questo il punto, anche perché sono altrettanto numerosi quelli che invece hanno goduto di considerazione e ricchezza già in vita, da Rubens a Picasso a Warhol, fino ad artisti viventi come Gerard Richter o Jeff Koons che raggiungono ogni anno fatturati milionari.



Il fatto che ogni epoca abbia stabilito cosa sia l'arte e cosa invece non lo sia, fissandone i criteri estetici e di gradimento, è sintetizzato dalla celebre frase incisa sul palazzo della Secessione viennese: ad ogni tempo la sua arte, all'arte la sua libertà. Ma anche l'arte, che pur si fonda sulla libera genialità di invenzione e sulla capacità di entusiasmare, stupire, scandalizzare o ferire, non sfugge alle regole fondamentali del mercato.

Per secoli gli artisti hanno lavorato alla corte dei sovrani, alle dipendenze della Chiesa o di facoltosi mecenati pronti a investire cifre importanti per soddisfare desideri di status, di potere o di sola bellezza. Il mercato dell'arte vero e proprio, invece, e quindi la conseguente determinazione del prezzo dell'opera, si sviluppa in Europa nel XVI secolo con la nascita di una borghesia mercantile che comincia a valutare gli oggetti d'arte non solo dal punto di vista estetico o simbolico, ma anche dall'espressione in moneta del valore economico, che è appunto il prezzo.

Ma oggi chi lo decide, e soprattutto come si stabilisce il prezzo di un'opera d'arte?

Premesso che non esiste una formula univoca ed universalmente accettata di determinazione del prezzo, il complesso sistema dell'arte formato da galleristi, critici, curatori, collezionisti e giornalisti ha individuato, per convenzione, lo strumento del coefficiente. Tale parametro è essenzialmente un "punteggio" assegnato ad ogni singolo artista, che viene inserito in una semplice formula per arrivare

al prezzo dell'opera.

Per individuarlo bisogna sommare le misure in centimetri della base e dell'altezza dell'opera, quindi moltiplicare il risultato per il coefficiente, ed infine moltiplicare ancora il risultato per dieci. Un esempio è più chiaro: un quadro di dimensioni 50 x 70 di un artista con coefficiente 2, avrà un prezzo di 2400 euro dato dalla formula $[(50+70) \times 2] \times 10$.

Naturalmente il coefficiente ha un valore solo indicativo, e viene stabilito dal gallerista in accordo con l'artista, basandosi fondamentalmente sul curriculum dell'artista stesso, dalle mostre fatte, dalla presenza delle sue opere in collezioni più o meno importanti, dalle recensioni critiche e dai cataloghi pubblicati, da eventuali riconoscimenti e da ogni altro elemento, anche legato alla moda del momento, dal quale possa derivare un incremento di valore.

Di solito questo modo di individuazione del prezzo è utilizzato per i contemporanei emergenti. Per quanto riguarda gli artisti storicizzati, il discorso può cambiare anche profondamente con l'entrata in gioco di dealer e case d'asta, che possono agire con logiche analoghe a quelle utilizzate per titoli nel mercato azionario.

E l'opera d'arte diventa, a tutti gli effetti, un vero e proprio investimento. per esclamare "Com'è petaloso questo fiore!" davanti a una rosa; petaloso viene usato quasi esclusivamente per... parlare di petaloso stesso. Insomma, l'aggettivo per ora non

Come si stabilisce il prezzo di un'opera d'arte

ha vinto la sua gara perché non è realmente entrato nell'uso. Ovviamente, mai dire mai. Dipende tutto, come sempre, da noi parlanti: siamo noi a decretare la vita o la morte di un neologismo.

Yoga per pigri

Lo yoga è un'antica disciplina fisica, filosofica e spirituale nata in India e diffusa oggi in tutto il mondo. La parola "yoga" significa unione, in particolare fra mente e corpo. Praticando yoga si possono raggiungere diversi livelli di benessere fisico e spirituale.

Uno dei grandi vantaggi dello yoga è che si può praticare partendo da qualsiasi condizione fisica. Puoi essere un grande atleta o un sedentario impigrito, in entrambi i casi puoi trovare uno stile, un metodo e numerose posizioni yoga e varianti adatte a te. È quindi una disciplina indicata anche a chi fa un lavoro sedentario o non fa sport da molti anni. Anche per questo sempre più aziende decidono di dare ai propri dipendenti la possibilità di praticarlo anche in ufficio.

I due segreti dello yoga pratico

Il segreto numero uno è non lasciarsi condizionare dalle foto di posizioni yoga che si vedono nelle riviste o in giro per internet: in genere sono eseguite da insegnanti e modelle professioniste... è come confrontare il proprio livello di tennista principiante con quello dei tennisti professionisti che disputano la Coppa Davis.

Il segreto numero due infatti è che la posizione va eseguita come si riesce, partendo dal semplice e badando soprattutto a non farsi male: la posizione non deve mai essere forzata, soprattutto se si è principianti (i praticanti avanzati possono forzare, a certe condizioni, ma devono sapere quello che fanno), e non si deve sentire dolore eseguendo un esercizio yoga. Se si sente dolore, vuol dire che si sta sbagliando qualcosa. I progressi fisici e mentali arrivano con la pratica.

Due esercizi facili per provare subito

Per vedere i vantaggi dello Yoga, ecco due esercizi molto semplici che può praticare chiunque. Dato che lo yoga è prima di tutto pratica, il miglior modo per iniziare a conoscerlo è praticare.

Esercizio per la schiena

Semplice torsione che si può fare anche in ufficio, seduti su una normale sedia: è molto utile sia per



prevenire sia per aiutare a curare il mal di schiena.

1. Siediti su una normale sedia, senza appoggiarti allo schienale.
2. Tieni la schiena dritta, le spalle rilassate, le mani sono appoggiate sulle ginocchia
3. Inspirando voltati verso sinistra. Le spalle, il viso e lo sguardo vanno verso sinistra. La mano destra spinge l'interno del ginocchio destro, per aiutare la torsione della spina dorsale.
4. Espirando lentamente torna al centro.
5. Inspirando voltati verso destra, in modo simmetrico.
6. Espirando lentamente torna al centro.

Ripeti diverse volte, sincronizzando lentamente il movimento col respiro.

È un esercizio molto potente per migliorare la forza e la flessibilità della spina dorsale. La leggera torsione stimola e aiuta il ricambio nutrizionale dei dischi intervertebrali, prevenendo ernie e mal di schiena. La torsione deve essere delicata, senza forzare.

Esercizio di respirazione

Si può fare sia seduti, sia camminando. Si respira sempre usando il naso. Inspirando si conta fino a 2, 3 o 4 (il conteggio deve essere agevole, non forzato). Espirando si conta il doppio di quanto contato inspirando (anche qui il conteggio deve essere agevole, non forzato, caso mai ridurre un po' il conteggio, meno del doppio). Se si sta seduti si possono contare i battiti del cuore. Se si cammina

Yoga per pigri

si possono usare i passi come conteggio.

È una tecnica di respirazione molto rilassante.

Come trovare un buon centro Yoga

Per praticare yoga il consiglio migliore, se non hai un amico esperto che può guidarti, è cercare i centri yoga vicini a casa o all'ufficio e poi provarli tutti. In genere tutti offrono una lezione gratuita di prova.

Oltre a cercare con i motori di ricerca, puoi trovare indirizzi di centri e insegnanti di yoga presso la Yani, Associazione Nazionale Insegnanti di Yoga.

Dopo le lezioni di prova, scegli quello che ti convince di più o quello dove trovi più sintonia con l'insegnante. Sei mesi o un anno dopo puoi rifare il giro e scegliere se cambiare o mantenere la scelta. Lo yoga infatti è una scoperta continua.

Work-life balance: bilanciare lavoro e vita privata migliora la vita

Per “work-life balance” si intende la capacità di trovare il giusto equilibrio tra tempo dedicato al lavoro e tempo riservato alla vita privata.

Il tema è emerso soprattutto negli ultimi anni poiché le tecnologie di cui disponiamo hanno contribuito a rendere fluido, talvolta addirittura ad abbattere, il confine tra ufficio e casa.

È grazie al contesto tecnologico – unitamente ad un cambio di mentalità – se il numero di aziende che scelgono di essere completamente liquide, cioè senza un ufficio fisico, o di lasciare lavorare i dipendenti da casa per uno o più giorni settimanali sia in continua crescita.

Quali sono i rischi e le regole d'oro per un equilibrio perfetto?

Non mescolare lavoro e vita privata: separare gli spazi – anche in senso metaforico – è chiave per mantenere il focus e ricaricare le pile.

D'altra parte concediti un periodo di “taratura”, che ti permetta di capire quale sia effettivamente l'equilibrio che vuoi trovare. Organizza un piano e segui queste regole:

1) Stabilisci spazi e orari: uno dei vantaggi consentiti dalle nuove tecnologie, ed evidente soprattutto per chi lavora da remoto, è legato alla possibilità di gestire il proprio tempo in autonomia. Diversamente da quanto si possa pensare, tuttavia, è fondamentale imparare a farlo, altrimenti il rischio è di perdersi dietro mille altre attività e di non saperne gestire correttamente la priorità. Cerca di comprendere quante ore puoi dedicare davvero al lavoro e quante te ne servono per te stesso e per le tue attività.

2) Sii efficace: è il segreto per diventare un maestro del work-life balance. Abbi chiari i tuoi obiettivi. Definisci le attività in modo preciso – scomponendo in micro-attività quelle troppo ampie – e pianifica correttamente. Trova la soluzione ideale per te, a partire da semplici promemoria fino all'uso di tecniche come quella del pomodoro, che consiste nello scomporre le attività in intervalli di



25 minuti cui segue una pausa di 5. Oppure ancora ci sono strumenti che consentono di tracciare le diverse fasi di un'attività, ad esempio Trello, un software pensato per organizzare e ottimizzare il lavoro.

3) Non distrarti! Fai un test: prova a vedere quanto tempo passi in riunioni non necessarie (o che potrebbero essere sostituite e risolte con una semplice email) o navigando sui social network...e azzeralo.

E se non ci riesco?

Non è detto che trovi subito l'equilibrio perfetto, né che una volta definito non vari (c'è sempre un'emergenza).

Il work-life balance è come andare in bicicletta: ti aiuta a raggiungere mete che non avresti immaginato – sia in termini di produttività lavorativa che di godimento della vita personale – ma finché sei in sella sta a te mantenere l'equilibrio.

Come fa una società ad essere quotata in borsa

Perché una società dovrebbe quotarsi in Borsa? Per due ragioni: per avere maggiori opportunità di crescita e per avere maggiori profitti rispetto a quelle non quotate. Si tratta infatti di uno strumento che consente di ottenere risorse finanziarie necessarie per la realizzazione di progetti e investimenti di grande respiro, attrarre talenti tecnici e manageriali, raggiungere nuove soglie di efficienza e capacità di programmazione. Insomma, ci si quota se si vuole provare a rendere concreti i grandi progetti imprenditoriali. A confermarlo è uno studio realizzato dall'università Bocconi e dalla società Equita, nato per esplorare l'andamento del mercato e comprenderne gli sviluppi.

Dove ha sede la Borsa?

L'unica Borsa italiana ha sede a Milano, in piazza Affari. Nel 1997 ha accorpato e sostituito anche tutte le piazze di scambio minori, che svolgevano una funzione prettamente regionale (Torino, Roma, Bologna, Genova, Venezia, Firenze, Napoli, Palermo e Trieste): oggi non esistono più.

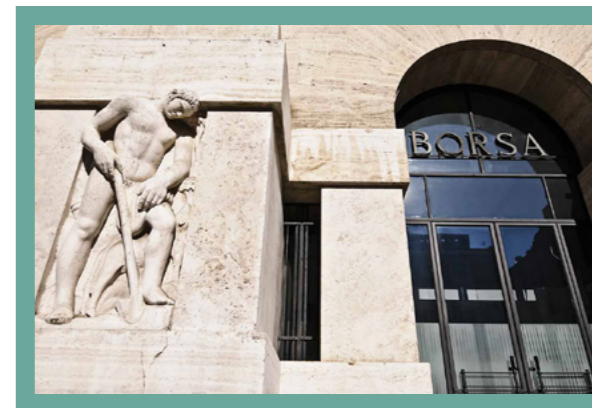
Ovviamente, oltre alla Borsa italiana ne esistono altre nel resto del mondo. Le principali si trovano a New York, Londra, Tokyo. Un'azienda italiana si può quotare in una di queste Borse estere? La risposta è sì.

Quotare la propria azienda all'estero è comunque complesso: è necessario entrare in un'ottica differente, dove le leggi di controllo e le regolamentazioni sono diverse da quelle adottate nel Paese di riferimento della società. Spesso sono incompatibili anche con il diritto societario a cui deve sottostare l'impresa che intende quotarsi.

Cosa fare per entrare in Borsa

Secondo lo studio condotto dalla Bocconi e da Equita, non sono tante le imprese nostrane che però decidono di quotarsi. Chi decide di farlo è spinto dalla possibilità di ottenere benefici dal punto di vista della crescita aziendale in termini di investimenti, personale e ovviamente ricavi.

La procedura formale di ammissione in Italia ha



una durata di massimo due mesi e il costo dipende in percentuale dal capitale che l'azienda si intende investire. La quotazione può essere formalizzata online attraverso la piattaforma QUIK (Quotation in a click), gestita dalla Borsa: di fatto, si tratta di uno strumento rapido e ufficiale per la gestione del processo di ammissione.

La quotazione viene effettuata prevalentemente su due tipi di mercati finanziari: quelli dedicati alle aziende medio-grandi (MTA) o quelli dedicati alle aziende medio-piccole (AIM).

Cosa serve per entrare in Borsa

La documentazione richiesta cambia da società a società e da mercato a mercato. Dal punto di vista pratico, comunque, in linea di massima una azienda deve:

- pubblicare e depositare gli ultimi tre bilanci d'esercizio, che permettono di conoscere la situazione patrimoniale, economica e finanziaria dell'azienda;

- riuscire a generare ricavi in maniera autonoma, per esempio attraverso le vendite;

- rendere pubblici i bilanci, affinché tutto il mercato possa valutarli.

I dieci passi per pianificare l'ingresso in Borsa
Prima abbiamo visto i requisiti per entrare in borsa, adesso diamo spazio ai consigli che arrivano direttamente da Fortune, vero e proprio testo sacro

Come fa una società ad essere quotata in borsa

del businessman. La rivista ha stilato un decalogo dedicato alle aziende tech che pensano a entrare in borsa.

Affidati a un dirigente finanziario che conosca bene i meccanismi della Borsa per preparare l'impresa al salto

Stringi buoni rapporti con le banche...
...e scegli la migliore che possa vestire i panni del partner dell'azienda

Vai a caccia di talenti: l'appeal di una società quotata in borsa è diverso da una non quotata. Migliorare il team è consigliato, se si presenta l'occasione

Incontra gli investitori, proponendo loro qualcosa di nuovo rispetto al mercato
Tieni i conti in ordine: nessuno investe in una società con problemi finanziari, soprattutto in partenza

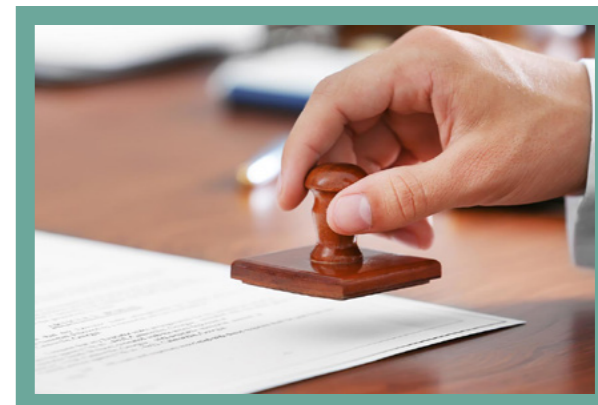
Fai conoscere la tua azienda attraverso la pubblicazione dei dati, consentendo agli investitori di capire a fondo la proposta della tua società

Stabilisci risultati da raggiungere e... raggiungi! Programma il tempo da dedicare agli investitori anche dopo la quotazione: la loro fiducia è fondamentale

Calcola con cura il prezzo di quotazione delle azioni: un prezzo troppo basso potrebbe attirare più capitali, ma probabilmente di investitori non interessati al lungo periodo

Brevetti: come si registra un'idea vincente

L'8 maggio 1886 il farmacista statunitense John Stith Pemberton depositava il brevetto per la sua bevanda contro il mal di testa: la Pemberton's French Wine Coca, meglio conosciuta con il nome di Coca cola. Qualche anno dopo, nel 1906, sempre a maggio i Fratelli Wright brevettavano invece la loro invenzione rivoluzionaria: l'aeroplano. Oggi a più di un secolo di distanza il mondo dell'innovazione si è rivoluzionato, ma questo titolo giuridico continua a esistere e a servirsene sono soprattutto startup, industrie e centri di ricerca



Perché è utile

Il brevetto è riservato infatti alle "invenzioni industriali" con un alto grado di innovazione e a quelle che modificano o semplificano l'uso di oggetti esistenti. Da un punto di vista legale si tratta di un attestato che riconosce agli inventori il diritto esclusivo di sfruttamento della propria creazione in un dato territorio e in un periodo di tempo circoscritto (normalmente 20 anni). In altre parole è una tutela che impedisce ad altri di produrre, vendere o utilizzare l'invenzione senza chiedere prima un'autorizzazione ai suoi ideatori.

Come si registra?

Per registrare un brevetto occorre presentare una domanda all'Ufficio italiano brevetti e marchi. La domanda deve avere un titolo (di massimo 500 caratteri), una descrizione tecnica dettagliata dell'invenzione e un riassunto (lungo massimo 150 parole) che spiega il nocciolo tecnico della propria trovata. A questi elementi va aggiunta una descrizione tecnica più dettagliata ed eventuali disegni.

Un elemento da tenere in considerazione nel momento in cui si presenta un brevetto sono poi le cosiddette "rivendicazioni". Nel corso dei 20 anni infatti possono emergere rivali da parte di altri inventori: occorre quindi delimitare bene i confini legali della propria invenzione. Per questo ci si appoggia normalmente a consulenti, a studi legali o a professionisti esperti in grado di seguire la pratica anticipando o prevenendo eventuali fraintendimenti. Presentata la domanda all'ufficio, un addetto verifica che la richiesta abbia tutti i

requisiti di legge. Al termine, se non emergono problemi, l'Ufficio concede il brevetto.

Brevetti contesi

A volte la paternità delle invenzioni può diventare motivo di dibattito. Alcune diatribe sono anche passate alla storia. Basti pensare al telefono: l'invenzione è stata brevettata dallo scienziato statunitense Alexander Graham Bell ma attribuita anche ad altri inventori, fra cui spicca l'italiano Antonio Meucci. Fra Meucci e Bell ci fu una disputa che continua ancora oggi. Il brevetto appartiene ufficialmente a Bell, ma molte fonti attribuiscono la paternità dell'invenzione a Meucci.

Agenzie di rating: cosa sono e perché sono importanti

Possono incidere in maniera importante sulla vita di società, enti pubblici e Stati sovrani. Esprimono giudizi, a volte richiesti e a volte no, sulla solidità economica, sulla robustezza finanziaria e sulla stabilità complessiva. Nel complesso, sono coloro che stabiliscono se vale la pena investire del denaro su chi stanno giudicando. Sono le agenzie di rating.

Gli investitori finanziari le ascoltano. Imprese, enti e nazioni, spesso, tengono in gran conto il loro giudizio. Le società di valutazione del rischio di credito, cioè il nome completo delle agenzie di rating, nascono con un obiettivo preciso. Sono nate a cavallo del 1800 e del 1900 negli Stati Uniti d'America con lo scopo di fornire agli agenti economici un metro di paragone sulla possibilità che una società ripaghi i propri debiti o no. Ma il potere che possono avere nella determinazione di un giudizio, positivo o negativo, è cresciuto rispetto al ruolo iniziale.

Le tre maggiori agenzie di rating sono statunitensi: Standard & Poor's (S&P), Moody's e Fitch. Tutte e tre controllano circa il 95% del mercato di riferimento: le prime due circa per l'80%, la terza per il 15 per cento. I giudizi che le agenzie esprimono si basano su una scala composta da lettere, dove la A rappresenta il valore più alto, e dove la D rappresenta quello più basso. Ma ci possono essere declinazioni intermedie. Se a un Paese viene dunque assegnato il giudizio AAA (tripla A, il massimo punteggio), allora questo sarà ritenuto assai sicuro per un investitore. Tuttavia, nel caso ci siano delle ombre sul futuro, perché magari c'è una imminente elezione che potrebbe determinare un cambio di governo, c'è la possibilità che il rating venga modificato. È per questo che le agenzie di rating sono solite di comunicare, insieme al giudizio, anche l'outlook, o prospettiva, che può essere di tre livelli: positivo (nel caso ci sia la possibilità di un miglioramento della valutazione), neutro o, in caso di incertezza futura, negativo.

Ma a cosa servono?

Sebbene le loro valutazioni non siano vincolanti per



alcuna persona, possono essere un significativo strumento per comprendere gli sviluppi economici e politici di un Paese, così come quelli finanziari se parliamo di un'azienda quotata in Borsa. Gli analisti delle agenzie di rating elaborano grandi quantità di dati economici che giungono dagli istituti statistici nazionali, nel caso di uno Stato, oppure passano al setaccio i bilanci aziendali, nel caso di una società, al fine di fare una stima sulla solvibilità di lungo periodo. Tradotto, verificano se quell'impresa o quella nazione corrono il pericolo di fallire. Ed è per questo che gli investitori attendono con ansia la pubblicazione dei giudizi. Perché così possono basarsi anche su queste valutazioni per decidere su cosa investire.

A volte i loro giudizi si sono mostrati non aderenti alla realtà, come nel caso della banca statunitense Lehman Brothers, crollata il 15 settembre 2008 dando il via alla fase più dura della crisi economica statunitense. Infine, diversi analisti hanno valutato in modo difforme la crisi dei debiti sovrani dell'eurozona. È per questo che di recente è nata in Germania la prima agenzia di rating europea, Scope Ratings. A livello globale, troviamo anche la canadese DBRS (Dominion Bond Rating Service), le cinesi Dagong e Chengxin, e l'americana Egan-Jones.

Come nasce una stagione teatrale

Il 16 maggio del 1792 a Venezia si inaugurava il teatro La Fenice. Da allora sono passati più di 200 anni e il teatro è diventato uno dei massimi centri italiani ed europei che ha contribuito a formare la storia del melodramma con prime rappresentazioni di numerosi capolavori. Abbiamo chiesto a Fortunato Ortombina, direttore artistico e sovrintendente del teatro, come si programmano le stagioni teatrali e chi decide quali titoli inserire in cartellone e perché.

Con quanto anticipo si lavora su una stagione teatrale?

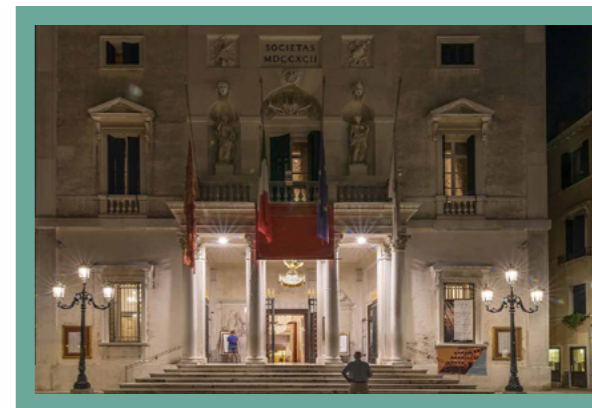
“Si comincia tre anni prima. I titoli in calendario sono scelti dal direttore artistico, ma la programmazione della stagione nasce da un lavoro di squadra, approvato dal sovrintendente (in questo caso l'incarico è ricoperto sempre da Ortombina ndr.), che coinvolge più figure professionali a partire dai 300 dipendenti che lavorano al teatro La Fenice: professori d'orchestra, artisti del Coro, tecnici, direttori di scena, amministrativi e molti altri”

Come si decide quali spettacoli inserire in calendario?

“La Fenice dà spazio alla lirica, ai concerti, alla danza e alla musica da camera e ogni stagione propone opere nuove al fianco dei grandi classici reinterpretati e “resi nuovi”. Il rapporto tra le due produzioni è 50 e 50: metà del palinsesto è fatto da testi mai messi in scena prima alla Fenice, metà da opere famose come il Rigoletto, la Bohème, la Carmen. Si tratta di testi immortali che hanno ancora oggi un potenziale enorme perché gli autori del passato erano profeti: non parlavano alle loro generazioni, ma all'umanità intera”.

È l'unico criterio con cui selezionate i testi?

“No. Credo sia importante anche proporre un calendario che non sia una semplice sequenza di eventi, piuttosto un puzzle capace di suscitare negli spettatori emozioni. L'accostamento dei testi è fondamentale perché crea un'alchimia unica. Ai nostri spettatori proponiamo magari un giorno la



Madame Butterfly di Puccini e il giorno successivo la Carmen di Bizet. Due storie diverse che parlano di donne, unite da un sottile filo rosso”.

Riempie più il teatro un grande nome, un testo famoso o un testo intelligente?

“Fino a 20 anni fa avrei risposto, i grandi nomi. Luciano Pavarotti nel campo dell'operistica era una garanzia ad esempio. Oggi non è più così. Chi va a teatro non vuole necessariamente vedere una star: vuole emozionarsi e sentire una storia”.

Quali sono gli spettacoli di maggior successo?

“Sicuramente l'opera: negli ultimi 10 anni sta vivendo una fase d'oro, con ottimi margini di crescita anche dal punto di vista economico”.

C'è spazio per la sperimentazione e l'innovazione?

“Certo. Qualche anno fa, nel 2011, abbiamo inserito in calendario un titolo che dal 1960 in poi non era mai stato messo in scena: Intolleranza di Luigi Nono. Nonostante l'autore fosse un artista dell'avanguardia, quindi non semplicissimo da ascoltare, la rappresentazione del suo testo ha avuto un grande successo. L'innovazione passa dal coraggio di queste scelte, ma anche dalle sperimentazioni estetiche con cui riproponiamo i classici: l'uso della luce, della scenografia o la scelta di un'ambientazione lascia ampio margine all'innovazione”.

Come nasce una stagione teatrale

E i giovani? Come li avvicinate?

“I dati confermano che aumenta il numero dei giovani che si avvicinano al nostro teatro. Oggi tramite la rete è possibile sapere chi prende i biglietti, quanti anni ha, da dove proviene e noi vediamo che sempre più ragazzi vengono al teatro La Fenice. La nostra poi è una programmazione rivolta a tutte le fasce di età, dai neonati in poi. Lavoriamo inoltre con i ragazzi dell'Accademia delle Belle arti di Venezia, del Conservatorio e coinvolgiamo scuole di ogni ordine e grado in tutta la provincia”.

Qual è stato l'evento di maggior successo della scorsa stagione?

“Sono stati due: la Carmen di Georges Bizet diretta dal maestro Myung-Whun Chung e il concerto di Capodanno”.

Fisica: cosa sono le onde gravitazionali

Sono passati due anni dall'annuncio di quella che è stata definita “La Scoperta del Secolo”, la prima rivelazione diretta delle onde gravitazionali.

Ma cosa sono?

Secondo i fisici, spazio e tempo sono intrecciati, a formare un tessuto chiamato spazio-tempo. Se lo spazio-tempo fosse l'acqua di uno stagno, le onde gravitazionali sarebbero le onde concentriche formatesi dopo il lancio di un sasso. Di solito sassi belli grandi, con una massa decine di volte quella del Sole o anche più.

La teoria di Albert Einstein

Oltre un secolo fa, Albert Einstein pubblica una teoria all'apparenza difficile ed insensata. Fra le altre cose, cambia il concetto di gravità dato da Newton, e prevede che la luce e il tempo possano essere influenzati dalla gravità stessa. La teoria di Einstein prevede anche l'esistenza di deformazioni dello spazio-tempo: le onde gravitazionali. La comunità scientifica, all'inizio, non si fida troppo del baffuto signore.

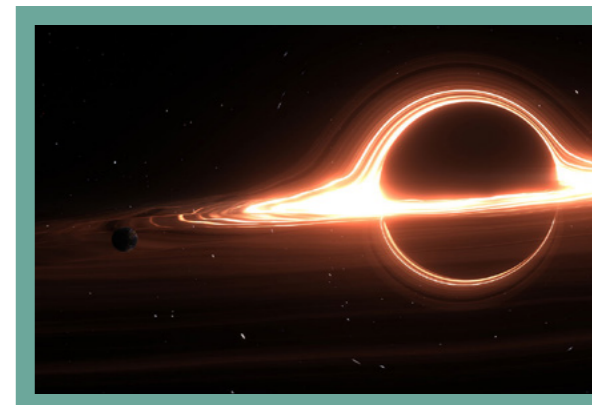
Nei decenni successivi, le varie previsioni di Einstein vengono tutte verificate, a parte questa delle onde gravitazionali. Il problema è che le deformazioni da misurare hanno dimensioni di milionesimi di un atomo.

I rilevatori di onde gravitazionali

Nel 1984 Rainer Weiss e Kip Thorne (quello che ha creato il buco nero del film Interstellar) decidono di fondare assieme al recentemente scomparso Ronald Drever LIGO, un progetto per costruire due enormi rivelatori di onde gravitazionali. La costruzione comincerà nel 2002 e si protrarrà per 13 anni.

Il 14 settembre 2015, proprio nei giorni in cui LIGO entrava in funzione, viene captato un segnale: un'onda gravitazionale prodotta 1.3 miliardi di anni prima dalla fusione di due buchi neri! Gli scienziati analizzano per bene i dati per mesi, giorno e notte, timorosi di fare brutte figure.

L'11 febbraio 2016, durante una conferenza in



diretta mondiale, Rainer Weiss e Kip Thorne mandano in visibilità migliaia di fisici nel mondo, annunciando la scoperta (vinceranno il Nobel per la Fisica nel 2017).

Ma, a parte il fatto che le abbiamo cercate per un secolo, perché tanto clamore?

Perché la scoperta apre una nuova era dell'astrofisica. Fino ad ora potevamo studiare solo ciò che potevamo vedere direttamente. Se fra me e l'oggetto del mio studio se ne frapponeva un altro, addio misura: non ammiro una statua in salotto dalla camera da letto, se in mezzo c'è un muro. Ma le onde gravitazionali non viaggiano attraverso lo spazio-tempo, sono una deformazione dello spazio-tempo! Sarebbero l'onda di un terremoto – prodotto dalla statua – che distorce il pavimento: che ci sia un muro fra me e la scultura poco importa, l'onda giungerà fino a me portandomi informazioni sulla scultura stessa!

E con l'accensione da poco avvenuta di VIRGO, gemello italo-francese di LIGO, non rimane che osservare sempre più le piastrelle del pavimento cosmico, in attesa che qualche opera d'arte ci venga svelata.

Cos'è il Deep Web (e perché è diverso dal Dark Web)

“Si trova nel Deep Web”. Qualunque sia l'oggetto in questione, ecco il modo più immediato per renderlo insieme misterioso e inquietante: collocarlo nel Deep o Dark Web. Perché, a scorrere i titoli degli ultimi anni, questo spazio – grande, grandissimo, così viene presentato di solito – sembra contenere di tutto. Tranne una definizione chiara di cosa sia.

Il web nascosto, quello che neanche Google vede. La realtà è molto più semplice:

– c'è il web di superficie o “in chiaro”, che è quello che navighi quotidianamente;

– c'è il web che per varie ragioni (ad esempio perché composto da database, intranet, archivi chiusi) non è raggiungibile dai motori di ricerca come Google, ed è il Deep Web;

– c'è il web che consente di essere anonimi e non individuabili sia a chi gestisce un sito sia a chi lo visita, raggiungibile solo attraverso software e reti che permettono agli utenti di trasferire dati in modo anonimo via internet, ed è il Dark Web. Quindi quando immagini il web nascosto, anonimo, cifrato e pieno di stranezze ti stai riferendo alla parte “dark”, oscura.

Quanto sono grandi il deep e il dark?

Il fatto è che i due termini – Deep e Dark Web – sono usati in modo intercambiabile per indicare proprio la parte anonima della Rete dai media ma anche dagli stessi addetti ai lavori. E questo ha alimentato la confusione sulle dimensioni del Dark Web. A volte si dice infatti che sia molto esteso, anche più del web di superficie, ma è un errore grossolano: in realtà, sebbene non facile da misurare, è piuttosto contenuto. Studi degli ultimi anni hanno individuato solo alcune decine di migliaia di siti di questo genere. Sulla Rete normale, “in chiaro”, invece non siamo mai anonimi, anche quando pensiamo di esserlo.

La rete nascosta più importante è figlia di Tor

Ora, esistono diversi sistemi per la comunicazione anonima sul web, ma il più noto nasce dal progetto Tor (da The Onion Router, ma scritto minuscolo,



e da non confondere con la divinità nordica o il supereroe Thor, come capitato ad alcuni). Nella sua versione più semplice Tor è un browser (come Firefox, anzi basato proprio su Firefox) che ognuno può scaricare e usare per navigare i siti di tutti i giorni, come questo che stai leggendo o magari altri che trattano temi delicati, sensibili o considerati controversi. In tal modo si navigherà proteggendo la propria privacy e identità. La maggior parte delle persone che usano Tor (circa 3 milioni al giorno) lo fanno in questo modo. Solo il tre per cento di queste (quindi meno di centomila in tutto il mondo) utilizza il browser anche per accedere ai siti “nascosti” e anonimi, al cosiddetto Dark Web.

Il sito più visitato nel Dark Web? Sorpresa: è Facebook

Ovviamente, fra questi, si può trovare di tutto, inclusi mercati della droga, bazar cybercriminali, comunità di vario tipo; anche se poi molte di tali attività si ritrovano pure sulla Rete in chiaro. Tuttavia, alla fine, il sito web più visitato dagli utenti di Tor rimane Facebook. Dal 2014, infatti, esiste una versione del social navigabile secondo le modalità del Dark Web. Così come ce l'hanno molti giornali che hanno aperto siti appositi nelle darknet per garantire più sicurezza a chi voglia inviare informazioni proteggendo la propria identità. Del resto, i giornalisti che hanno comunicato con Edward Snowden, la fonte del Datagate, hanno usato proprio Tor.

I giovani avranno la pensione?

Il corso di vita viene diviso tradizionalmente in tre grandi fasi: quella in cui si è troppo giovani per lavorare e si dipende dai genitori; quella in cui si svolge una attività remunerata e si contribuisce a produrre ricchezza per il paese (che consente, tra le altre cose, di finanziare il welfare pubblico); quella in cui si è troppo vecchi per lavorare e il costo della vita è coperto da una pensione (generalmente pubblica).

Se le persone in età attiva sono tante e le ritirate sono poche, basta prendere poco ai tanti che producono, per dar tanto ai pochi in pensione. Questa era la condizione dell'Italia nei primi decenni del secondo dopoguerra, periodo nel quale il sistema di welfare pubblico si è consolidato ed esteso. Baby boom e boom economico hanno posto condizioni favorevoli per rendere generoso, sia come età che come assegno erogato, il trattamento previdenziale. Molti degli attuali anziani sono entrati così in pensione molto prima dei 60 anni e ricevendo un assegno maggiore rispetto ai contributi complessivamente versati nel corso della vita lavorativa. Questo sistema è diventato progressivamente insostenibile per le trasformazioni demografiche che hanno portato ad un aumento della durata della vita e a un calo delle nascite. Se la popolazione in età attiva si riduce e cresce quella in età anziana, ci si trova a togliere tanto a pochi (chi lavora) per dare poco a tanti (a chi è ritirato). Questo ha portato ad abbandonare il sistema retributivo (pensione calcolata in rapporto allo stipendio degli ultimi anni lavorativi), per passare a quello contributivo (assegno direttamente legato a quanto versato nel corso della propria vita).

Le riforme pensionistiche andavano fatte. Dagli anni Novanta in poi, però, si è scelto di non toccare le pensioni già erogate. I criteri meno favorevoli sono stati applicati su chi doveva ancora entrare nel mercato del lavoro toccando solo marginalmente i “diritti acquisiti” delle generazioni più mature, che avevano goduto di un regime pensionistico più favorevole. I tassi di occupazione degli under 35 sono oggi più bassi sia rispetto alle generazioni precedenti sia rispetto alla media dei



coetanei europei. Inoltre anche il primo stipendio dei neoassunti si è ridotto, come indicano le analisi di Bankitalia, con un aumento del divario rispetto ai lavoratori più anziani. I dati Istat evidenziano, inoltre, come negli ultimi anni la povertà delle famiglie con persone sotto i 35 sia aumentata molto più rispetto a quelle formate da over 65.

In sostanza i giovani italiani, più che in passato, hanno necessità di aggiungere a quella pubblica anche una pensione integrativa e sono la generazione del dopoguerra che sperimenta maggiori incertezze occupazionali e reddito basso e discontinuo, tanto da rinviare continuamente autonomia, formazione di una propria famiglia, oltre che le loro decisioni in ambito previdenziale. Rimane però il fatto che si vive più a lungo e che il tempo è dalla parte dei giovani. Da un lato è quindi necessario fornire strumenti adeguati per rendere la longevità un vantaggio vero per le nuove generazioni. Dall'altro è importante che i giovani imparino a gestire le proprie risorse finanziarie in un'ottica di lungo periodo, proprio perché, a differenza dei loro genitori, la prospettiva della pensione pubblica è più lontana e fragile. In questo senso, resta fondamentale la capacità del nostro Paese di produrre ricchezza facendo leva sul capitale umano delle nuove generazioni, oltre che sul miglioramento delle opportunità in tutte le fasi della vita.

Cinque cose da fare per vivere in una casa sana

Si parla sempre di cambiamento climatico e di inquinamento, ma chi di noi sa quanto e come sono inquinati i luoghi che frequentiamo ogni giorno, dall'ufficio alla nostra casa?

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, in Europa la popolazione trascorre fino al 90% del tempo negli ambienti chiusi, per la maggior parte nelle abitazioni (55%) e negli ambienti di lavoro (33%). Ecco perché ultimamente l'attenzione del mondo scientifico si è rivolta ai problemi correlati alla qualità dell'aria degli ambienti interni.



L'inquinamento domestico e i problemi che può causare

In pochi immaginano, ad esempio, che proprio l'inquinamento domestico è il principale responsabile di patologie croniche dell'apparato respiratorio, della cute e delle mucose. È anche la causa di quella che viene definita dagli esperti la "sindrome dell'edificio malato" o sick-building syndrome (SBS), una situazione caratterizzata da sintomi di malessere generale dichiarata dalla maggior parte degli occupanti di uno stesso edificio e che scompare dopo l'allontanamento dall'edificio "malato".

Per tenere d'occhio la salubrità della propria casa, anche la tecnologia aiuta. Parliamo, ad esempio, di progetti innovativi come Nuvap Prosyste. Questa start up ha sviluppato dei prodotti in grado di controllare fino a 26 fattori ambientali diversi. Attraverso un dispositivo multi-sensore sviluppato appositamente per consentire un monitoraggio continuo in case, edifici e uffici, Nuvap Prosyste migliora la pulizia e il benessere negli ambienti di lavoro.

Soluzioni tecnologiche a parte, ci sono poi dei piccoli consigli che possono fare la differenza.

A cosa prestare attenzione in casa

Per ridurre l'inquinamento domestico, è importante conoscere e riconoscere le sostanze più comuni che rendono la nostra casa un ambiente poco salutare.

1) Il fumo, come tutti sanno, è cancerogeno, anche quello passivo, e negli spazi chiusi può creare alte concentrazioni di polveri sottili. Se fumi e smettere non è tra i tuoi programmi, cerca di non farlo

dentro casa, ma sul balcone o negli spazi aperti.

2) Altra sostanza nociva è la formaldeide, un composto chimico facilmente riconoscibile per via del suo odore pungente. È presente nei mobili in truciolato o nei pannelli isolanti, ma anche in cosmetici, detersivi e saponi. Quando acquisti dei prodotti, informati sempre sul contenuto e scegli in base alla composizione.

3) La polvere è un agente di inquinamento e va quindi eliminata. Tuttavia non usare detersivi e altri prodotti per la pulizia in quantità eccessive: riduci le dosi e ricorda di arieggiare l'ambiente.

4) Attenzione anche alla temperatura: stanze troppo calde o umide aumentano il rischio di allergie e malattie respiratorie.

5) Le piante sono un ottimo alleato: il ficus benjamin, l'aloè, il photos e il viburno, per esempio, neutralizzano le sostanze tossiche.

La verità sul nudge e sul perché è una parolina importante

Ci sono studi che spiegano come mai le persone si comportano in un certo modo. Se prendiamo come esempio la percentuale di persone che donano gli organi in Europa, salta all'occhio l'esistenza di due gruppi profondamente diversi: alcuni paesi mostrano un'adesione alla donazione di organi vicina al 100% e altri una percentuale di donatori molto più bassa. Che cosa distingue, per esempio, la Germania dall'Austria, nonostante si tratti di due paesi in cui si parla la stessa lingua?

La risposta sta in una parolina magica, che è NUDGE.

È un termine che non ha traduzione precisa in italiano, ma potremmo dire che la parola più vicina è 'spintarella'. Il dizionario inglese, alla voce to nudge, dice così:

to seek the attention of by a push of the elbow. To prod gently. Urge into action

"cercare l'attenzione attraverso un colpetto sul gomito. Indurre gentilmente. Spingere all'azione"

Nudge è stato un best-seller del 2008, un libro scritto dai due economisti Cass Sunstein e Richard Thaler, vincitore del premio Nobel per l'Economia 2017. Il sottotitolo di questo libro è decisamente ambizioso: "Migliorare le decisioni riguardo a salute, ricchezza e felicità".

Usando le parole degli stessi autori: "Un nudge è ogni aspetto di architettura della scelta che modifica il comportamento delle persone in modo prevedibile senza impedire loro alcuna opzione e senza modificare in modo significativo le loro conseguenze economiche. Per essere classificato come un nudge, dev'essere semplice poter scegliere un altro corso d'azione. I nudges non sono obblighi. Posizionare la frutta ad altezza occhi [per attirare l'attenzione e aumentare la probabilità che venga scelta] è un nudge. Vietare il junk food per legge non lo è"

L'economia si occupa infatti delle modalità in cui le



persone prendono le loro decisioni e operano delle scelte in condizioni incerte. In un mondo frenetico, tempestato da tantissime informazioni, il nostro cervello lavora alla ricerca di soluzioni ai problemi che si pongono di volta in volta, applicando regole più o meno efficaci.

Tutte le nostre decisioni sono influenzate, infatti, anche dal contesto in cui le prendiamo.

Nel caso della donazione degli organi, ad essere decisivo è il meccanismo con cui è predisposta l'adesione al piano. In letteratura, si parla di sistemi opt in o opt out: in termini giuridici nostrani, faremo riferimento alla regola del silenzio assenso o silenzio diniego.

In Austria, per esempio, l'opzione automatica è il sì alla donazione degli organi. Con una semplice dichiarazione, è possibile manifestare in vita il desiderio che gli organi stessi non vengano espantati, ma la scelta automatica è l'altra. All'opposto, in Germania vale la regola del silenzio diniego: chi volesse donare gli organi, deve barrare un'apposita casella da vivo, perché l'opzione automatica, in questo caso, è che non avvenga l'espanto degli organi.

Come potete vedere, con un semplice sfruttamento di meccanismi automatici si producono risultati molto diversi.

La modifica dell'opzione automatica è soltanto uno dei meccanismi psicologici attraverso cui è possibile influenzare le nostre azioni, ma si rivela spesso potentissimo. Una semplice decisione,

La verità sul nudge e sul perché è una parolina importante

inevitabilmente collegata a tutte le altre che seguono, può produrre conseguenze significative in termini di benessere soggettivo e qualità della vita. I fattori che influenzano le nostre scelte sono molti: i confronti con amici e conoscenti, le emozioni, il giudizio diffuso della società su certi comportamenti.

Questo insieme di elementi agisce mettendo in dubbio le nostre abitudini: poiché, però, siamo progettati per decidere velocemente e in modo spesso automatico, ecco che fornire le informazioni disponibili in modo confortevole diventa decisivo per indirizzare al meglio le nostre scelte.

Chi scrive le leggi possiede già tutta una serie di strumenti con cui, di fatto, incide sui comportamenti individuali: si pensi alla tassazione sul consumo e, in particolare, alle accise sul tabacco o sugli alcolici. Anche il fisco ambientale si propone di rendere l'inquinamento più difficile o almeno non così conveniente.

Il punto è che l'economia tradizionale si basa principalmente sull'idea di incentivo monetario, cioè di influenzare i comportamenti rendendoli più o meno vantaggiosi attraverso il dare più o meno soldi; l'economia sperimentale e il nudge, invece, mostrano che non sempre si tratta della leva giusta per pungolare il comportamento delle persone e indurle ad una scelta.

Il nudge è un tentativo di modificare il contesto delle nostre scelte, agendo sulle dinamiche del cervello.

È un pungolo o, secondo il titolo della versione italiana del libro, una spinta gentile.

Dobbiamo essere spaventati? Siamo di fronte a un nuovo Grande Fratello in grado di esercitare un controllo sulle nostre azioni?

La domanda è di quelle rilevanti, ma la risposta è che il nudge non rappresenta niente di tutto ciò e, anzi, se così fosse, si tratterebbe di una limitazione inaccettabile a un bene necessario: la libertà individuale.

Perché un nudge sia, infatti, davvero efficace,

esso deve essere pensato in modo tale che una persona possa cambiare il corso delle sue azioni in qualunque momento e in modo semplice.

Per questo motivo, la filosofia politica che lo ispira viene chiamata paternalismo libertario, con attenzione specifica all'aggettivo e cioè alla libertà. A mettere al riparo il nudge da forme di controllo sociale è poi l'utilizzo rigoroso di sperimentazioni scientifiche, condotte da unità di esperti per testare la validità di un'ipotesi.

È l'approccio, ad esempio, seguito dal Behavioural Insights Team attivo in UK, che disegna interventi di policy ispirati al nudge dal 2010 e conduce esperimenti volti a misurare risultati affidabili. Senza il supporto di un protocollo serio e di un approccio empirico rigoroso, il nudge rischia di essere una parola vuota, più una moda che una possibilità. Esso, invece, insieme ad altri, è uno strumento per promuovere determinati comportamenti e le scelte di noi cittadini.

Professione attuario: un lavoro assicurato

Ci sono figure professionali del settore assicurativo che non passano mai di moda. Una di queste è quella dell'attuario, professionista tra i più richiesti sul mercato italiano e internazionale. In ambito assicurativo, finanziario e previdenziale c'è infatti una forte domanda e alcuni scelgono la libera professione. Per esercitare è necessaria l'iscrizione all'Albo ma ancor prima la laurea magistrale o triennale in Finanza, Statistica o Scienze Statistiche, Attuariali e Finanziarie.

Ma chi è l'attuario e quali attività svolge?

L'attuario si occupa di comprendere l'andamento futuro di variabili demografiche ed economico-finanziarie, disegnando quale sarà la realtà nel breve, medio e lungo periodo. Deve conoscere e possedere quindi gli strumenti analitici per valutare fenomeni economici incerti e poco prevedibili.

Tra le numerose attività che svolge, il professionista calcola le tariffe delle assicurazioni responsabilità civile auto e danni, delle assicurazioni vita e sulle persone più in genere, modella prodotti finanziari, valuta l'equilibrio tecnico dei Fondi Pensione ed i rischi aziendali. È una figura professionale che si occupa di costruire e valutare prodotti finanziari, assicurativi e previdenziali e analizza dati.

Il ruolo dell'attuario, oggi, è reso ancora più importante e centrale dallo sviluppo del mercato assicurativo, dalla forte crescita del settore previdenziale e dalla maggiore necessità di gestione del rischio nelle aziende e nelle attività finanziarie. È una professione ad ampio spettro che non si limita solo ai "numeri" ma allarga i suoi orizzonti alla loro lettura ed interpretazione. L'attuario supporta le scelte delle imprese e degli enti svolgendo, per i temi di cui si occupa, anche una funzione sociale a sostegno del Paese.

"Si tratta di una professione affascinante in quanto costringe non solo ad immaginare il futuro ma a calcolarlo in modo rigoroso e quindi ad aumentare quel livello di certezza di cui abbiamo sempre più bisogno in questa società che alcuni definiscono appunto dell'Incertezza."

(Prof. Zygmund Bauman)



"L'Attuario si pone modernamente ed utilmente in un mondo in cui di sicuro ci sono solo la morte e le tasse."
(Benjamin Franklin)

Ritrovare il lavoro dopo i 40 anni (e anche dopo i 50) si può.

Spesso si parla di disoccupazione giovanile, eppure sono sempre di più (secondo il Censis +146% in 5 anni) le persone in età matura che devono ricollocarsi a causa di licenziamenti. Ricominciare a 40 o a 50 anni però non è così facile, spesso si viene considerati troppo vecchi per un nuovo lavoro. Come fare allora per ripartire?

Innanzitutto è fondamentale valorizzare l'esperienza lavorativa maturata fin qui e non trasformare il disincanto dell'età adulta in rassegnazione. Lo spirito con cui si affronta il cambiamento è fondamentale per ripartire col piede giusto. Esperienza e fiducia sono qualità che i datori di lavoro apprezzano. Consultare le associazioni dedicate a chi perde il lavoro nel pieno dell'età adulta e chiedere un aiuto per ricollocarsi è sempre una buona idea. Spesso attraverso queste associazioni è possibile seguire corsi di specializzazione e approfondimento mai considerate di prima, anche sui temi e le professioni del digitale. Non ci sente soli e, inoltre, vengono forniti una serie di strumenti utili a capire quali prospettive di lavoro ci sono, anche all'estero. Una formazione aggiornata, peraltro, permette di avere qualche carta in più da giocare nel curriculum. Se poi negli anni abbiamo accumulato un risparmio sufficiente per buttarci in un'esperienza imprenditoriale: perché non provarci? Le storie di successo di chi ha deciso di aprire piccole attività dopo aver perso il lavoro esistono, perché la nostra non dovrebbe avere un lieto fine?

Certamente, oggi, in un mondo del lavoro caratterizzato in larga parte dal precariato, quando il lavoro lo abbiamo, è importante considerare di accumulare un piccolo capitale per il futuro, anche per poter reinventarci vivendo il periodo di cambiamento senza troppa ansia. Oltre ai più classici piani assicurativi pensionistici che ci consentono di maturare una prestazione previdenziale complementare alla nostra, un piano di accumulo che ci permette di versare un poco alla volta può essere la soluzione per mettere da parte un capitale risparmiando in modo continuativo senza incidere sul nostro bilancio personale e di famiglia. Questo tipo di soluzioni premiano



la regolarità dei versamenti modulabili secondo le esigenze con un bonus e hanno una doppia anima finanziaria: una dedicata alla protezione del capitale versato e una alla ricerca dei migliori risultati. Risparmiare quotidianamente è una sfida importante e impegnativa ma sicuramente sensata per affrontare il futuro con un po' più di serenità.

Le madri della patria che hanno fatto l'Italia

In mezzo a tanti padri della patria, da Mazzini a Garibaldi, a Cavour, una madre della patria vogliamo mettercela? Per esempio la prima laureata del mondo, Elena Lucrezia Corner Piscopia? Tutta un'altra epoca, e tutto un altro tipo di personaggio, ma la nobildonna veneziana che il 25 giugno 1678 si è laureata in filosofia a Padova meriterebbe ben altro posto nella storia.

La maggior parte degli italiani, e delle italiane, non sa neanche chi sia, non le è mai stato dedicato un francobollo, le strade col suo nome si contano sulle dita di una mano, qualche scuola e poche aule universitarie la ricordano. Eppure la prima laureata del mondo dovrebbe essere motivo d'orgoglio per tutti.

Elena Lucrezia Corner Piscopia amava sinceramente la conoscenza, ma non le interessava laurearsi. Era stato il ricchissimo e potentissimo padre a farle prendere l'alloro accademico per ridare gloria alla famiglia il cui onore era stato scosso dal suo matrimonio con una popolana. Elena, quinta di sette figli, cresce leggendo i libri della ricchissima biblioteca di famiglia. Parla otto lingue, è in grado di conversare di matematica e filosofia passando dal latino, all'ebraico, al greco antico. Conosce la musica e canta accompagnandosi al clavicembalo. La sua laurea è un avvenimento epocale, le cronache scrivono di ventimila persone venute a vederla laurearsi. Di certo è un'esagerazione, ma di sicuro i curiosi erano talmente tanti che la cerimonia di laurea dev'essere spostata dall'aula universitaria a una cappella della cattedrale patavina, in grado di accogliere un maggior numero di persone.

Dopo la laurea la sua fama si sparge per l'Europa, accorrono dotti da ogni dove per ascoltarla dissertare delle questioni più varie. Luigi XIV, re di Francia, fa deviare un cardinale che stava andando a Roma, assieme a due docenti della Sorbona, per verificare se fosse vero che Elena era così colta come si diceva. Lo era e i francesi onorano l'università di Padova per aver laureato una donna. Si può aggiungere che dopo Elena le altre tre successive donne laureate sono italiane: la bolognese Laura Bassi Verati, la rodigina Cristina Roccati, la ligure



(di Oneglia) Maria Pellegrina Amoretti. Solo con la quinta si va all'estero, in Spagna, per la precisione. Tanto famosa da viva, tanto dimenticata da morta: persino il monumento funebre di Elena Lucrezia Corner Piscopia viene smantellato, rimane solo la sua statua che ora si trova ai piedi dello scalone d'onore dell'ateneo patavino.

Altra donna coltissima, e sfortunata in vita, la napoletana di origine portoghese Eleonora de Fonseca Pimentel. Scrive poesie in italiano, portoghese e francese, legge inglese, Pietro Metastasio la nota e la loda, ma si sposa con un uomo che la maltratta e la riduce in povertà. Si separa nel 1784 e si dedica agli studi scientifici, economici e giuridici in un periodo in cui Napoli si distingue per attivismo riformatore.

A Eleonora però tutto questo non basta e si avvicina al movimento giacobino. Segue gli avvenimenti in Francia attraverso il Moniteur che riceve dal rappresentante diplomatico del Portogallo. Viene arrestata nell'ottobre 1798 e liberata quattro mesi dopo dai lazari che prendono d'assalto le carceri cittadine. Riprende immediatamente l'attività politica e partecipa alla proclamazione della repubblica napoletana. Scrive, quasi tutto da sola, il Monitore napoletano e diventa una celebrità. Ma le cose cambiano, a fine giugno 1799 il re rientra a Napoli. Eleonora finisce arrestata e rimane alcuni mesi imprigionata in una delle navi all'ancora in porto. Sbarcata, viene processata e condannata a morte. Chiede di essere decapitata anziché impiccata, come spettava ai nobili del regno, ma

Le madri della patria che hanno fatto l'Italia

il privilegio le viene rifiutato con il pretesto che il re aveva riconosciuto ai Fonseca solo la nobiltà portoghese. Il 20 agosto 1799 sale al patibolo con altri sette condannati.

Caterina Sforza Riario, signora di Imola e Forlì, è una delle figure più importanti del rinascimento italiano. Combattente, tessitrice di intrighi, potenziale avvelenatrice, amante vorace di uomini molto più giovani di lei, è la rappresentazione perfetta di quell'epoca al contempo esaltante e oscura. Figlia del duca di Milano, Galeazzo Maria Sforza, sposa e poi vedova di Girolamo Riario, nel 1477 entra trionfalmente a Imola. Nonostante gli impegni politici e bellici «quella tygre de la madona de Forlì», come la chiamavano, trova il tempo di scrivere uno dei più importanti trattati di cosmetica del rinascimento. Donna bellissima, evidentemente vuol conservare il suo aspetto fisico e così riporta 471 ricette per sbiancare la pelle, per sbiondire i capelli e per fare tutto quello che rispondeva ai canoni della bellezza del tempo. Non si è solo limitata a riprendere composizioni cosmetiche messe a punto da altri, ma ha sperimentato, si dice che sia stata lei ad applicare alle creme di bellezza le basi delle creme da cucina.

Caterina, tuttavia, passerà alla storia per le sue capacità militari, è un comandante indomito e coraggioso che con le proprie artiglierie minaccia addirittura la Castel Sant'Angelo dove i cardinali si dovevano riunire per eleggere il nuovo papa. È il marito a cedere, fosse per lei avrebbe aperto il fuoco. Niccolò Machiavelli si dice convinto che abbia tentato di avvelenare il papa Alessandro VI, alcuni storici contemporanei non ne sono convinti.

Addestra personalmente i soldati e riesce a sconfiggere Venezia che voleva impadronirsi di Forlì. Combatte come una tigre contro Cesare Borgia, detto il Valentino, ma alla fine deve cedere e viene presa prigioniera. È una decisa assertrice del ruolo femminile, durante un precedente assedio di Forlì i nemici le avevano preso i figli e li tenevano in ostaggio, convinti di piegare la madre. Si racconta che sia salita sulla torre principale, e abbia urlato al comandante avversario indicando:

«Io faccio quanti figli voglio!». Perché quello è il potere femminile del quale nessun uomo potrà mai impossessarsi

Le domande che devi fare a tuo figlio per aiutarlo al primo anno di università

L'anno da matricola è spesso decisivo per il destino universitario degli studenti. Dopo l'iscrizione all'università è necessario organizzare la propria vita da studente con la giusta serenità. Passato l'entusiasmo dei primi giorni da matricola, a volte, gli studenti si sentono disorientati e inadeguati. I ritmi universitari sono diversi rispetto a quelli del liceo e il cambiamento non è facile da affrontare.

Per partire con il piede giusto le matricole dovrebbero seguire alcune semplici regole, così da non commettere errori evitabili rallentando gli studi.



Come hai costruito il tuo piano di studi?

Ogni matricola si deve costruire il percorso accademico secondo le regole del proprio ateneo e deve scegliere di approfondire alcune materie da inserire nel piano di studi. Compilare il piano di studi anno per anno con attenzione è fondamentale. Ci sono esami che non si possono sostenere prima di altri e alcuni insegnamenti che non possono essere "saltati".

Che corsi hai deciso di frequentare?

Una volta stabilito il piano di studi con gli esami da sostenere, nel primo semestre, è meglio cominciare a frequentare le lezioni con giudizio, partecipando ai corsi più difficili e a quelli che permettono ai frequentanti di sostenere prove intermedie dividendo l'esame in due verifiche.

Stai prendendo appunti a lezione?

Per semplificare lo studio di una materia è utile prendere appunti a lezione, schematizzare e non ridursi sempre all'ultimo momento per la preparazione.

Hai trovato dei compagni di studi o sono solo compagni di feste?

Studiare in biblioteca in ateneo con i colleghi, e non vederli solo alle feste, è sempre una buona idea.

Hai stabilito un rapporto con i professori, i loro canali di comunicazioni e con i tutor?

Tutte le informazioni su corsi ed esami possono essere consultate in segreteria ma anche

sulle bacheche virtuali dei docenti che oggi le aggiornano quotidianamente. Le matricole, peraltro, possono contare sui tutor di facoltà, che sostengono lo studente anche aiutandolo a studiare e a ripassare se lo desidera. Quanto ai ricevimenti, è finito il tempo in cui i professori si rendevano disponibili esclusivamente nell'ora prestabilita a ricevere gli studenti, oggi dialogano anche via e mail e utilizzano i social network, ma certamente un incontro di persona è la scelta migliore per instaurare un rapporto umano basato sulla fiducia.

Poche domande, non troppo invadenti ma nemmeno troppo vaghe, possono aiutare i figli ad essere buone matricole. E i genitori a vedere i figli che crescono, sfruttando al meglio l'opportunità offerta dall'università.

Tendenze.

TENDENZE

5 modi in cui la tua azienda può usare al meglio i social network

Il 2020, lo sappiamo, è stato l'anno in cui, per via della pandemia, il digitale è "esploso". Secondo l'indagine sulla Digitalizzazione delle aziende di Innovation People, infatti, l'83% delle imprese ha implementato le sue strategie digitali e il 77% ha investito proprio sui social. E come usarli al meglio per fare brand awareness, migliorare le vendite e il customer care? Ecco 5 consigli.



1) Organizzare il contenuto dei post per renderli più efficaci

Ogni post deve essere di facile lettura ecco perché è necessario organizzare il contenuto per paragrafi, di cui il primo è il più importante e nel quale inserire le informazioni essenziali. Facebook, LinkedIn e Instagram permettono di vedere nel feed solo parte del post, per questo bisogna far sì che l'utente sia invogliato a cliccare. L'ideale è iniziare con un titolo che sintetizzi l'argomento o, tutt'al più, con una domanda - che ingaggia tantissimo - e proseguire seguendo la regola "una frase, un'idea". Bisogna poi spaziare il testo, dare aria con gli accapo: di fronte ai "monoblocchi" gli utenti tendono ad andare via.

2) Parlare direttamente agli utenti e intercettare i loro bisogni

I social nascono come svago, non come luoghi dove essere bombardati di inviti a comprare. Anche se l'obiettivo finale è trovare nuovi clienti, bisogna puntare in primo luogo a creare una relazione. Far capire l'accuratezza che c'è dietro i propri prodotti, il processo creativo e chi lo porta avanti, può essere un buon modo per raccontare l'azienda senza dire "Compra, compra". Così come si può partire dall'individuare un bisogno che l'utente ha e far capire come si riesce a rispondere, mettendo in evidenza i vantaggi della propria soluzione.

3) Rispondere a tutte le domande e commenti

Il social customer care permette di trattenere le persone così come di trovarne di nuove. Gli utenti infatti hanno poca voglia di parlare al telefono e preferiscono andare sulla pagina dell'azienda per fare domande o lamentarsi. Le aziende devono prendersi cura di tutto questo e rispondere in modo veloce e preciso. Pertanto è fondamentale

controllare i commenti e i messaggi privati e non far passare più di un paio d'ore da quando sono arrivati. Se non si può rispondere subito, il consiglio è di impostare un messaggio automatico o usare un chatbot (software che simula le conversazioni umane) per dare alla persona la sensazione di essere stata presa in considerazione.

4) Video brevi e con sottotitoli

La crescita di social come TikTok e la nascita dei reel su Instagram dimostrano che i video continuano a piacere. Ma vanno ben progettati. Ogni video deve rispettare le "regole" della piattaforma dove viene pubblicato: su Instagram sarà verticale, su YouTube orizzontale così come su Facebook. Inoltre, per essere sicuri sia visto fino alla fine, non deve essere troppo lungo: da 30 secondi a 1 minuto al massimo. Non bisogna dimenticare poi i sottotitoli che lo rendono accessibile in ogni ambiente e situazione.

5) Invitare all'azione, ma far capire anche il vantaggio che ne deriva

Per ottenere ciò che si vuole dal proprio pubblico, bisogna invitarlo esplicitamente a compiere un'azione. Possibilmente associando a questa un vantaggio concreto e tangibile, in ottica "do ut des". La call to action dev'essere di facile comprensione: no a giri di parole, sì a quelle poche che facciano capire cosa si chiede e cosa si dà.

Come organizzare al meglio il lavoro da remoto con i colleghi

Da un anno a questa parte, lo smart working è entrato nelle nostre vite, facendoci scoprire i parecchi vantaggi in termini di equilibrio tra vita professionale e vita privata e anche di produttività. Quando si lavora da remoto, coordinarsi in maniera efficiente con i propri colleghi è ancora più importante. Alcune comunicazioni avvengono via mail e altre si disperdono tra le varie app di messaggistica. Alcuni documenti vengono inviati tramite i siti di filesharing e altri vengono invece caricati sul cloud. A volte si discute in videocall, in altri casi si usa il gruppo dei colleghi su Whatsapp o si improvvisa una telefonata.



pensate per il relax, in cui i colleghi e le colleghe possono chiacchierare del più e del meno durante una pausa, restando così in contatto anche nei momenti non direttamente dedicati al lavoro e ricreando, nei limiti del possibile, l'ambiente della macchinetta del caffè.

Per ricavare il massimo dalle opportunità dello smart working è fondamentale organizzare al meglio il flusso digitale del lavoro, sfruttando i software gestionali pensati proprio per lavorare da remoto in modo efficiente, rapido e sicuro.

Ricreare l'ufficio

Nella maggior parte dei casi, negli uffici si lavora a stretto contatto solo con una parte dei colleghi: quelli che fanno parte dello stesso dipartimento e che rispondono allo stesso responsabile, che a sua volta comunica con i superiori e così via. Non solo: in ogni ufficio sono presenti dei luoghi pensati per socializzare con i colleghi e rilassarsi; momenti fondamentali per creare uno spirito di gruppo. È possibile ricreare tutte queste dinamiche anche quando si lavora da casa?

La risposta è positiva, ma per farlo non basta inviare email, fare conference call e scrivere nella chat dei colleghi. Ed è per questo che sono nate piattaforme di business communication – è sufficiente sfruttare un motore di ricerca per trovare le più diffuse e leggere le recensioni che segnalano le migliori – progettate proprio per ricreare virtualmente le dinamiche dell'ufficio. Le varie stanze sono infatti divise in base ai dipartimenti aziendali, semplificando notevolmente la comunicazione. Altre stanze possono essere invece riservate alle comunicazioni tra i supervisor, mentre la chat generale è destinata alle poche comunicazioni che riguardano tutti i dipendenti della società. Ovviamente, esistono anche delle aree virtuali

Condivisione materiali

Quando si tratta di inviare documenti importanti ai propri colleghi, spesso si utilizzano gli allegati delle email o siti di filesharing. Non è la soluzione migliore: le mail possono finire nello spam o venire cancellate per sbaglio, e a volte è difficile recuperarle se non si ricorda esattamente il mittente. I siti di filesharing, da questo punto di vista, non aiutano molto: i documenti vengono spesso eliminati dopo pochi giorni, a volte prima di essere stati scaricati. Inoltre, è meglio che i documenti sensibili della vostra azienda non viaggino in rete a portata di link e senza nemmeno essere protetti da una password.

Per la condivisione dei materiali, la scelta migliore è utilizzare un software di cloud storage, programmi che consentono di creare un ambiente unico dove tutti i documenti importanti vengono archiviati nelle relative cartelle, a cui possono accedere solo gli utenti a cui è stata fornita l'autorizzazione o soltanto chi possiede l'apposita password. È inoltre possibile scegliere chi può modificare direttamente i documenti (avvisando automaticamente tutte le altre persone coinvolte), chi può soltanto lasciare dei commenti oppure limitarsi a visualizzare. In questo modo i documenti sono al sicuro, ordinati

Come organizzare al meglio il lavoro da remoto con i colleghi

e sempre disponibili in un unico ambiente, invece che dispersi in decine di luoghi diversi.

Programmare i passaggi

A chi è stato assegnato un determinato compito? In che passaggio si trova il progetto a cui state lavorando? Quali lavori sono stati approvati definitivamente e quali invece devono ancora essere rivisti? La gestione dei compiti è forse una delle cose più complesse da ricreare al di fuori di un ufficio, e tenerne traccia diventa quasi impossibile quando tutte le comunicazioni viaggiano, per esempio, via mail.

A risolvere questa fondamentale questione sono i software di task management: su queste piattaforme ogni singolo progetto viene pubblicato all'interno di un programma dall'interfaccia grafica estremamente semplice. Le persone coinvolte possono unirsi al progetto che li riguarda e venire così avvisate automaticamente ogni volta che c'è qualche novità di rilievo. Appena un nuovo passaggio è stato completato, è possibile far avanzare il progetto – per esempio dalla tabella "in lavorazione" a quella "lavori conclusi" e poi "lavori approvati" – consentendo a tutti i dipendenti coinvolti di avere sempre sott'occhio a che punto si trova il progetto a cui stanno lavorando.

Niente distrazioni

Il computer sempre davanti, lo smartphone sempre a portata di mano e nessun collega. Le molteplici distrazioni di internet – social network, app di messaggistica, video e altro ancora – sono sempre a portata di mano e a volte rischiano di incidere sulla nostra produttività. Un ostacolo che riguarda tutti, ma che oggi è possibile superare grazie a degli appositi software per computer, e applicazioni per smartphone, che aiutano a migliorare la concentrazione.

Le modalità di funzionamento di questi strumenti sono fondamentalmente due. Da una parte ci sono quelli che incentivano a restare concentrati, premiando l'utente quanto più riesce ad astenersi dal frequentare social network o siti d'intrattenimento, e dall'altra quelli che

impediscono direttamente, per il tempo stabilito, di accedere a tutte le piattaforme di internet che vengono considerate come potenziali distrazioni. Un supporto che, quando facciamo fatica a resistere alle tentazioni del web, può diventare utilissimo.

La lista delle cose da fare

Quanti compiti devi portare a termine oggi? Quali documenti devi modificare entro la mattinata? Con chi hai riunione e qual è la priorità delle varie mansioni da svolgere? A volte tenere ordine tra tutti i task professionali può diventare complicato, soprattutto quando non ci si trova in ufficio, dove la costante comunicazione con i colleghi rende più semplice tenere a mente le varie cose da fare.

Proprio per questo, in tempi di smart working si sono diffusi ancora di più i programmi e le applicazioni che permettono di avere sempre sotto controllo tutti i compiti ancora da portare a termine: ordinandoli per priorità, consentendo di aggiungerne di nuovi per via vocale (sfruttando a questo scopo gli assistenti virtuali), avvisando delle scadenze che si avvicinano e molto altro ancora.

Ricreando un'atmosfera il più possibile vicina a quella di un ufficio, restando concentrati, organizzando i materiali e gestendo con precisione e chiarezza gli step professionali è possibile sfruttare tutte le potenzialità dello smart working. E lavorare in modo rapido, efficiente e sicuro.

Perché indossare la mascherina non fa male alla salute

La voce ha iniziato a circolare già la scorsa primavera: la mascherina intrappolerebbe l'anidride carbonica costringendoci a respirarla nuovamente, riducendo inoltre l'apporto di ossigeno e nuocendo nel compelsso alla salute. Cosa c'è di vero in tutto ciò? In una parola, nulla: si è trattato di vera e propria fake news smentita da numerosi studi scientifici.

La mascherina non può intrappolare la CO2

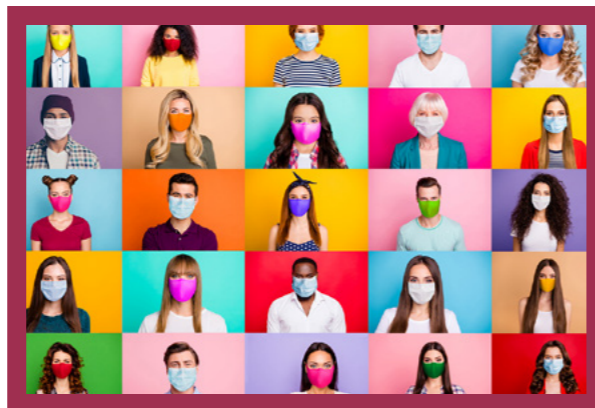
Sul tema è intervenuta anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha liquidato la vicenda con poche e inequivocabili parole: "L'uso prolungato delle mascherine mediche non causa intossicazione da anidride carbonica e nemmeno mancanza di ossigeno". Allo stesso tempo, è stata smentita anche la convinzione secondo cui l'uso della mascherina compromette il sistema immunitario.

Usare la mascherina anche per lungo tempo è quindi sicuro. Una sicurezza garantita dal fatto che le molecole di anidride carbonica sono minuscole, molto più piccole delle goccioline contenenti coronavirus che le maschere sono progettate per arrestare, e non possono essere intrappolate da un materiale traspirante. Tutto questo vale per qualsiasi mascherina comunemente utilizzata durante la pandemia: da quella chirurgica fino alle FFP3.

Di conseguenza, una sovraesposizione all'anidride carbonica potrebbe verificarsi soltanto se la mascherina avesse delle "maglie" talmente fitte da intrappolare anche le molecole di anidride carbonica. Ovviamente, nessuno dei dispositivi di protezione che utilizziamo per difenderci dalla pandemia di Covid-19 è stato progettato in questo modo. Al contrario: è stato dimostrato che anche la quantità di ossigeno non viene in alcun modo limitata dall'utilizzo della mascherina.

Com'è nata la fake news sulla mascherina

Ma allora perché, a volte, utilizzando questi strumenti di difesa dal virus potresti avvertire una sensazione di fiato corto? La diffusione della fake news secondo cui le mascherine causano un



minore apporto di ossigeno è stata probabilmente causata proprio dalla sensazione di fiato corto che a volte questi dispositivi possono provocare. È un fenomeno noto come dispnea, ma non è provocato da alterazioni nello scambio di ossigeno e anidride carbonica. A causare il fiato corto sono reazioni neurologiche: in parole semplici, il nostro cervello reagisce al fatto che una parte altamente sensibile al calore del viso sia coperta da una mascherina, inviando un segnale che noi interpretiamo come difficoltà respiratoria.

Una riduzione nel flusso d'aria si avverte soltanto quando si ha maggiore necessità di ventilazione rispetto al solito, come avviene per esempio quando si sta facendo un esercizio fisico. Ed è per questo motivo che alle persone che corrono è consentito farlo senza indossare il dispositivo protettivo (restando però a debita distanza dagli altri). Nel complesso, indossare la mascherina non è solo privo di qualunque conseguenza negativa sulla nostra salute, anzi: si è dimostrato uno strumento fondamentale per limitare il più possibile la diffusione del Covid-19.

5 regole per usare correttamente le password

Vuoi sentirti al sicuro quando navighi online? Vuoi proteggere sempre al meglio le tue informazioni e i tuoi dati più importanti? Alla base della sicurezza informatica c'è un utilizzo corretto delle password che sono una prima importante difesa dagli attacchi informatici. Ecco come assicurarsi di usare le password nel modo migliore.

1) Crea una password forte

Ancora oggi, le password più comuni sono "12345" o "password". Perché è pericoloso utilizzare delle sequenze così facilmente intuibili? Semplice, perché chiunque abbia la tua mail sarebbe facilmente in grado di intrufolarsi nella tua casella di posta elettronica, nel tuo profilo social e non solo. Per questo, è fondamentale creare una password "forte", difficilmente ricostruibile.

Per creare una password di questo tipo è importante che la lunghezza sia di almeno 8 caratteri, che mescoli lettere minuscole e maiuscole, che utilizzi anche qualche numero e perfino qualche carattere speciale (come asterischi o punti di domanda). Online puoi trovare anche delle risorse che creano appositamente delle password sicure: un metodo facile per avere sempre a disposizione una sequenza alfanumerica a prova di hacker.

2) Diversifica le password

Una volta trovata una password sicura, potresti avere la tentazione di usare sempre la stessa per ogni sito o piattaforma al quale ti devi iscrivere. Sarebbe un errore: se un hacker dovesse entrare in possesso anche di una sola tua password, sarebbe in questo modo in grado di intrufolarsi in qualunque servizio sei iscritto. Esistono inoltre strumenti automatici che consentono agli hacker di testare la password che hanno ottenuto su tutti i siti più noti (una pratica nota come "bombing"). Per questa ragione è importante che tu abbia una password diversa per ogni servizio online.

3) Usa un password manager

Come fare allora per ricordare tutte le password? La scelta migliore è quella di utilizzare un password manager: un software che ti suggerisce



quale password utilizzare e le memorizza automaticamente. Ogni volta che dovrai compilare una password che hai creato e memorizzato con il tuo "manager", sarà direttamente lui a inserirla automaticamente. Se invece hai bisogno di controllare le tue password, non dovrai fare altro che entrare nel database di questo software, che è ovviamente accessibile solo a te. Semplice, comodo e sicuro.

4) Non dare a nessuno la tua password

Non scriverla nelle email, perché potrebbero essere intercettate. Non darla ad amici o colleghi, perché potrebbero utilizzarla in maniera impropria o farsela sottrarre. Ma soprattutto: se ricevi qualche mail che sembra provenire dalla tua banca o dalle poste, ma in cui ti viene richiesta la password, non farlo! Si tratta sicuramente di un tentativo di phishing: una mail creata come se provenisse, per esempio, dal nostro istituto bancario di riferimento (utilizzando nel corpo della mail il logo della banca e proveniente da un dominio con un nome simile a quello originale) in cui vengono richieste varie informazioni (tra cui la password), spesso utilizzando la scusa di un problema tecnico per la cui soluzione sono necessari questi dati. Non rispondere a nessuna mail in cui ti vengano richieste queste informazioni, la tua banca (o qualunque altro istituto) non ti chiederebbe mai la password.

5) Evita di inserirla in altri computer

È una logica conseguenza del consiglio precedente. A volte utilizziamo le nostre password

5 regole per usare correttamente le password

su computer che non sono nostri o che non sono nella nostra postazione di lavoro. È una pratica da limitare il più possibile. Gli altri computer potrebbero non essere difesi adeguatamente – soprattutto quelli che si trovano in alberghi o luoghi simili – e potrebbero quindi compromettere la nostra sicurezza.

Non solo: abituati come siamo a usare il nostro computer, potremmo dimenticarci di fare “logout” dalla mail o da qualunque altro servizio una volta terminata la sessione, lasciando così il nostro profilo social o il nostro account bancario alla mercé di qualunque altro avventore. La password va trattata come se fosse un documento d’identità: è tua, strettamente personale e riservata. Da custodire gelosamente per essere sempre il più possibile al sicuro.

Megatrend demografici: una nuova forma di investimento tutta da scoprire

Imegatrend sono un insieme di previsioni sociali, ambientali, tecnologiche e soprattutto demografiche sul futuro che condizionano il presente. Qualcuno dice che stiano trasformando il mondo, perché sono un vero e proprio motore del cambiamento e possono modificare le nostre vite proprio come l’arrivo di internet e dei social media, anche se ancora non lo sappiamo.

“Per tutti i cambiamenti importanti, dobbiamo intraprendere un salto nel buio” .
(William James)



Tendenze globali

Secondo le Nazioni Unite, per esempio, entro il 2050 la Terra sarà popolata da 1,5 miliardi di over 65, 950 milioni in più rispetto a quelli censiti lo scorso anno. L’80% di loro vivrà nelle aree meno sviluppate. Serviranno più ospedali, apparecchi acustici, case di riposo o piani pensionistici. Così, se da un lato governi ed economisti devono occuparsi di questi fenomeni a livello sociale ed economico, i risparmiatori possono pensare di investire sulle aziende che si occupano di servizi dedicati a questa fase della vita, o guardare ai titoli dei Paesi emergenti legati alle dinamiche di crescita della popolazione.

Cosa c’entrano i prodotti di investimenti?

Da non sottovalutare quindi l’eventualità di un investimento in prodotti finanziari che tengano conto di queste evoluzioni che stanno cambiando il mondo. Stiamo parlando di investimenti in azioni in società che dell’analisi dei megatrend hanno fatto un importante pilastro di crescita. Aziende che si occupano di innovazione, tecnologia e intelligenza artificiale, per esempio. Oppure organizzazioni che progettano nuovi modelli di business per soddisfare l’esigenza di uno sviluppo sostenibile.

Un prodotto per il mondo che cambia

Per cogliere pienamente questa interessante opportunità, la strategia migliore è affidarsi a consulenti specializzati e di fiducia, capaci di guidarci in un mondo nuovo e complesso, in grado di consigliare come e in cosa investire a seconda delle diverse possibilità ed esigenze.

“Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti” .
(Charles Robert Darwin)

Come pulire correttamente lo smartphone e altri oggetti

Smartphone, auricolari, tablet e computer portatili: strumenti indispensabili e che in alcuni casi portiamo sempre in giro con noi. Ma in tempi di Coronavirus tenere i nostri dispositivi puliti e igienizzati può essere molto importante. Questo vale soprattutto per lo smartphone, che riponiamo in tasca o nella borsa, appoggiamo ovunque e poi, nel momento dell'utilizzo, teniamo vicino alla bocca e alle orecchie. Con il rischio che diventi un veicolo di germi.

L'importanza dell'igiene

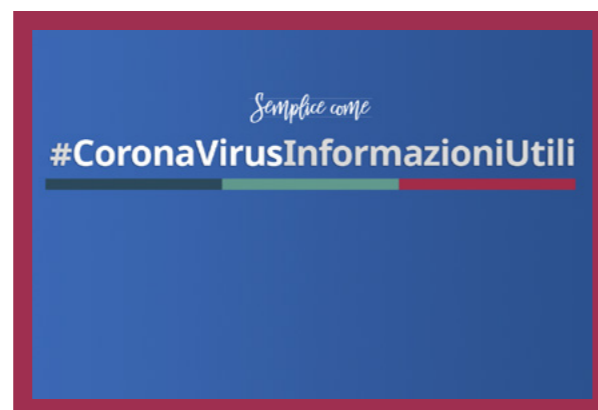
State pensando di confinare lo smartphone in una busta di plastica conservata in cassaforte? In verità, non c'è bisogno di adottare misure drastiche per continuare a utilizzare serenamente il telefonino e tutti gli altri dispositivi che, soprattutto in questi giorni, hanno un ruolo cruciale nelle nostre vite.

Prima di tutto, è importante sapere che – secondo quanto riporta il sito del Ministero della Salute – il virus può sopravvivere alcune ore sulle superfici, ma è sufficiente l'utilizzo di semplici disinfettanti per ucciderlo e annullare la sua capacità di infettare le persone. La soluzione al problema è quindi molto semplice: è sufficiente, spiega sempre il ministero, "disinfettare gli oggetti che usiamo più frequentemente e che portiamo in giro con noi con un panno inumidito con prodotti a base di alcol o candeggina (tenendo conto delle indicazioni fornite dal produttore)".

La soluzione per lo smartphone

Prima di passare alla pulizia è utile indossare dei guanti, per evitare di trasferire i germi presenti dallo smartphone alle mani, e spegnere il telefonino. Fatto questo, un rimedio semplice è quello di creare una soluzione al 50% di acqua e alcol etilico, riutilizzando uno spruzzino vuoto. Un panno in carta o anche dei dischetti in cotone possono invece essere una perfetta soluzione usa e getta, inumiditi sempre con acqua e alcool e gettati subito dopo l'uso. Per asciugare il telefono, procuratevi un altro panno monouso morbido evitando di usare gli asciugamani.

La stessa procedura può ovviamente essere svolta



per ogni dispositivo tecnologico, ma per quanto riguarda il computer è necessaria un'ulteriore accortezza: utilizzate l'alcool per pulire tastiera e cornice dello schermo, mentre per il display vero e proprio è meglio sfruttare una soluzione di acqua e aceto in bassa concentrazione.

Rischi moderati

Questi sono semplici rimedi che vi consentono di tenere puliti gli oggetti che usiamo più frequentemente e che potrebbero entrare in contatto con virus di ogni tipo. Detto questo, va ricordato che – come segnalato da Franco Locatelli dell'Istituto Superiore di Sanità – "l'eventuale contagio attraverso superfici è assolutamente marginale rispetto a quello interumano, che resta la vera modalità di trasmissione".

Come dire: tenere puliti gli oggetti più esposti è sicuramente una buona abitudine, ma è sufficiente fornire loro una normale igiene per essere al sicuro. Senza mai dimenticare che gli aspetti più importanti a cui prestare attenzione sono altri: in primis, lavarsi spesso le mani e tenere le giuste distanze dalle altre persone.

Mascherine, guanti, aerazione della casa: facciamo chiarezza

Per tenere alla larga il Coronavirus le misure più efficaci rimangono quelle ormai note: lavarsi frequentemente le mani, non uscire di casa, non toccarsi il volto e mantenere una distanza di sicurezza con le persone. In molti però si chiedono se adottare altre accortezze, come l'uso di una mascherina e un costante ricambio d'aria in casa, possa aiutare a evitare i contagi. Le informazioni messe a disposizione da OMS, Ministero della Salute e Istituto Superiore di Sanità rispondono chiaramente a queste domande.

Distinguere le mascherine (e non sprecarle)

Le comuni mascherine chirurgiche sono utili contro il Coronavirus, ma servono unicamente a proteggere gli altri dal rischio di essere infettati; funzionano infatti da barriera per le particelle di saliva espulse accidentalmente da chi le indossa. Le mascherine con filtro (le cosiddette FFP-2 e FFP-3) servono invece a prevenire l'ingresso delle particelle di saliva altrui nel proprio tratto respiratorio, ma devono essere utilizzate solo da chi è a contatto con pazienti già infetti o potenzialmente positivi.

Come indossare le mascherine

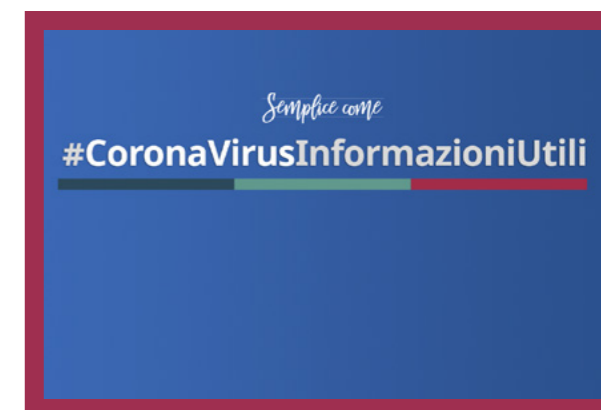
Secondo l'OMS l'uso di una mascherina è efficace solamente se unito al lavaggio frequente delle mani; ecco perché prima di infilarne una occorre eseguire questa procedura. Una volta puliti, si può poi indossare il dispositivo facendo sì che copra completamente naso e bocca, ma anche che aderisca bene al volto.

Utilizzo e rimozione

È fondamentale non toccare la maschera durante l'uso; se avviene in maniera accidentale, occorre lavarsi le mani per evitare che queste diventino veicolo di infezione. Le mascherine chirurgiche vanno inoltre rimosse quando umide e non vanno riutilizzate. La rimozione deve avvenire attraverso l'elastico e il cestino dove vengono gettate deve poter essere chiuso. Al termine dell'operazione occorre lavarsi nuovamente le mani.

Guanti

Il Ministero della Salute ha chiarito che i guanti possono aiutare a prevenire le infezioni, ma non



rappresentano un sostituto all'igiene delle mani. Per evitare che i guanti si trasformino in un veicolo di contagio, vanno cambiati ogni volta che si sporcano, non devono mai entrare a contatto con il volto e vanno gettati in un cestino per l'immondizia chiuso al termine dell'uso, senza essere riutilizzati. La rimozione si effettua ribaltandone l'interno e senza mai toccare la superficie esterna con le dita non protette, e va seguita dal lavaggio delle mani.

Areare la casa

Per l'Istituto Superiore di Sanità areare la casa è un'operazione utile nel contesto di isolamento disposto dalle normative del Governo. Non si tratta insomma di una misura utile alla prevenzione delle infezioni, ma di una buona pratica per mantenere salubre l'ambiente dove ci si trova a vivere. Il ricambio d'aria è consigliato in tutti gli ambienti, aprendo le finestre più distanti dalle strade trafficate ma evitando di farlo nel corso della notte. Per pulire gli impianti di ventilazione è invece consigliato un panno inumidito con acqua e sapone, oppure con alcool etilico 75%.

Come aiutare i più piccoli a capire (e affrontare) il Coronavirus

Per aiutare i più piccoli ad affrontare con serenità il delicato periodo che stiamo affrontando bastano alcune accortezze (segnalate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità). Consigli tanto importanti quanto semplici, che si basano su poche parole d'ordine: pazienza, sincerità e compagna.

Comprendere le reazioni

In alcuni casi, le bambine e i bambini potrebbero apparire tranquilli, ma questo non significa che non stiano attraversando un periodo di stress. Se notate comportamenti anomali – tra cui l'OMS segnala rabbia, arrendevolezza, agitazione, ansia, insistenza – è molto probabile che siano riconducibili ai cambiamenti nella loro vita causati dall'epidemia di Coronavirus. È importante in questi casi reagire sostenendoli e supportandoli, ascoltando le loro preoccupazioni e offrendo ancora più attenzione e affetto del solito.

Tienili vicino a te

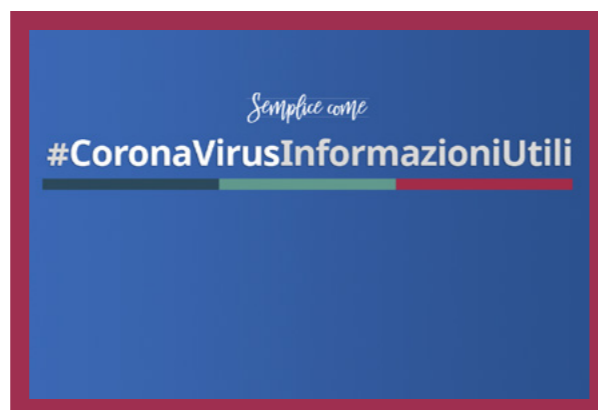
Per quanto possibile, cerca di essere fisicamente vicino a loro anche nei momenti in cui non siamo in grado di prestare attenzione diretta: li aiuterà comunque a rilassarsi. Quando hai tempo, cerca invece di dedicarti ai figli, di farli giocare, di parlare e di interagire. Questo vale anche nei casi in cui, per svariate ragioni, potremmo trovarci per qualche tempo a distanza da loro: stabilisci dei contatti regolari attraverso le telefonate e sfrutta anche altri strumenti. Usando una webcam, per esempio, è possibile far sentire la nostra presenza con costanza e interagire solo nel momento in cui è da loro richiesto.

Spiega cosa sta succedendo

Non bisogna nascondere la verità sulla fase che stiamo affrontando: racconta loro cosa sta accadendo in maniera semplice e comprensibile, fornendo informazioni chiare e usando parole che i bambini della loro età possano capire.

Mantieni la routine

La scuola è sospesa e non è possibile giocare all'aperto con gli amici. Nonostante questo, è importante non stravolgere le normali abitudini: mantieni per quanto possibile intatti i loro



orari, dedicando il mattino all'educazione o all'apprendimento e conservando per il tempo libero le solite ore. Cerca di giocare con loro quanto più tempo ti è possibile.

Fornisci informazioni pratiche

Senza allarmismi e spiegando che si tratta di una situazione temporanea, fornisci comunque indicazioni pratiche su come ridurre al minimo i rischi di contagio e su alcune evenienze che potrebbero verificarsi (per esempio un membro della famiglia che per qualche tempo potrebbe aver bisogno di restare in ospedale). Usando parole semplici e chiare a seconda della loro età, spiega tutto ciò che ritieni sia importante che sappiano. Permetterà anche a te di stare più sereno.

5 cose che potresti esserti chiesto sul Coronavirus

Di Coronavirus in questo periodo si parla 24 ore su 24 e in una situazione del genere è inevitabile che molte tra le informazioni che circolano sulla malattia e sul contagio risultino imprecise o addirittura non vere. Per questo motivo è sempre importante conoscere le fonti e affidarsi unicamente a quelle delle istituzioni ufficiali.

Ecco dunque alcune domande che potresti esserti fatto sul Coronavirus alle quali le fonti ufficiali hanno dato già una risposta.

Riguarda solo gli anziani?

No. Da una parte le statistiche raccolte sulla malattia evidenziano che le persone in stato d'età avanzata sono più a rischio di sviluppare forme più serie dell'infezione, ma d'altro canto esiste una percentuale di persone anche al di sotto dei 50-60 anni che risultata colpita da polmoniti gravi. Gli anziani sono tra le categorie che devono esercitare particolare attenzione a non esporsi al virus, ma tutti sono tenuti ad osservare le disposizioni governative sia per il bene della comunità, che per preservare la propria salute.

C'è il rischio di restare senza cibo?

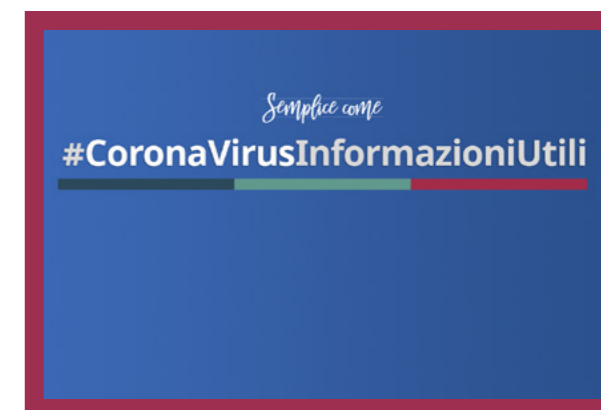
I supermercati e i negozi di alimentari sono tra le poche attività rimaste aperte dopo gli ultimi provvedimenti. Lo stesso vale per le attività produttive necessarie a mantenere rifornite queste attività, che non subiranno stop.

Si può bere l'acqua del rubinetto?

Tra i metodi di trasmissione del Coronavirus non c'è assolutamente l'acqua del rubinetto. La rassicurazione arriva dall'Istituto Superiore di Sanità, che spiega anche il perché: le fasi di depurazione e di infezione che caratterizzano i metodi di trattamento di queste acque sono più che sufficienti a neutralizzare e rimuovere ogni tipologia di virus dal loro interno.

Si può ordinare online dalla Cina?

Si può fare. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, ricevere pacchi dal Paese orientale non sottopone ad alcun rischio. Il Coronavirus può sopravvivere sulle superfici per poche ore fino ad un massimo



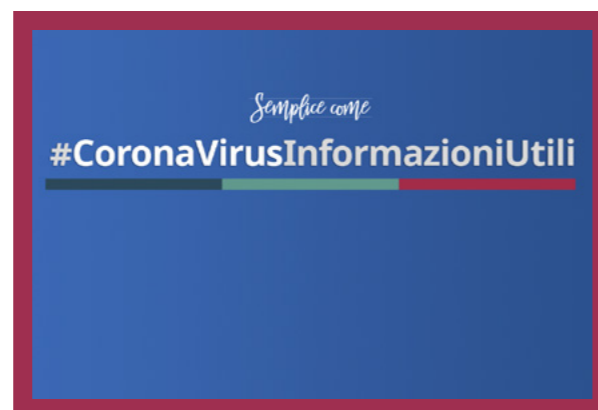
di alcuni giorni e dunque non rappresenta una minaccia per questo tipo di spedizioni.

Indossare cuffie e auricolari è sicuro?

Trattandosi di un virus respiratorio, SARS-CoV-2 può entrare nell'organismo attraverso le mucose di naso, bocca e occhi; indossare un paio di auricolari o di cuffie già utilizzati da altre persone non rappresenta dunque un rischio. Anche in questo caso a ricordarlo è l'ISS, che raccomanda comunque — dopo aver utilizzato oggetti sporchi — di lavarsi bene le mani: sono infatti queste che poi, portate al volto, potrebbero fare da tramite per il contagio.

Coronavirus: quali sono le principali fonti istituzionali per informarsi

Per orientarsi nella numerose notizie, post, tweet e video sul Coronavirus che ogni giorno ci raggiungono è importante sapere a quali fonti fare affidamento e dove andare a guardare. Se siete in cerca di informazioni chiare, affidabili e concrete la scelta migliore è fare riferimento ai siti e canali gestiti dalle istituzioni nazionali e internazionali, in grado di coprire questo argomento in maniera completa e pragmatica. Sono questi, quindi, i portali da visitare per sapere tutto ciò che è indispensabile conoscere sul Coronavirus e affrontare questo periodo particolare con maggiore serenità.



Sito del Ministero della Salute, il punto di partenza. È il sito ufficiale del Ministero della Salute ed è il punto di partenza per chiunque stia cercando di ottenere informazioni, indicazioni, consigli e altro sul Coronavirus. Oltre alle ultime notizie, puntualmente aggiornate, il portale del ministero offre indicazioni sui comportamenti da seguire, le informazioni dal mondo della scuola, i sintomi a cui prestare attenzione, la prevenzione e le risposte ai dubbi più diffusi.

<https://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>

Organizzazione Mondiale della Sanità, informazioni internazionali

A quali notizie credere e a quali invece non bisogna dare credito? Come si sta sviluppando la situazione nel mondo? Quali sono le misure prese a livello internazionale? Il sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è la fonte primaria da cui reperire informazioni corrette, scientifiche e oggettive; arricchito da video, poster e infografiche comprensibili per tutti. Ovviamente, questo portale è anche il punto di riferimento per chi vuole saperne di più sulla ricerca medica e scientifica in corso, sull'origine del Coronavirus e sulle strategie messe in campo per controllarlo.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Viaggiare sicuri, per chi deve partire

Il sito dedicato ai viaggiatori del Ministero degli Affari Esteri è da sempre il punto di riferimento di chi deve partire per l'estero. E lo è ancora di

più ai tempi del Coronavirus: un focus dedicato esclusivamente all'epidemia in corso vi aiuterà a capire come comportarvi se vi trovate all'estero e dovete tornare in Italia o cosa fare, al contrario, se dovete recarvi in qualche altro paese. Non mancano ovviamente le informazioni dettagliate sulla situazione complessiva nel mondo, aggiornata quotidianamente con le indicazioni relative a ogni singola nazione.

Per approfondimenti: Epicentro, il portale dell'epidemiologia dell'Istituto Superiore di Sanità. Anche il sito dell'Istituto Superiore di Sanità ha creato una sezione interamente dedicata al nuovo Coronavirus. Oltre alle ultime notizie e ai consigli pratici questo è un sito di particolare interesse per chi vuole approfondire l'argomento: da dove viene il virus? Come si è trasmesso all'uomo? Quali sono le sue caratteristiche? Qual è la differenza tra epidemia e pandemia? Sul sito dell'ISS sono reperibili tutti gli approfondimenti del caso, scritti in maniera semplice ma sempre completa.

www.epicentro.iss.it/coronavirus/

È da queste e altre fonti ufficiali, scientifiche e istituzionali che, a partire da oggi, Semplice Come attingerà per offrire ai lettori tutte le informazioni più importanti sul Coronavirus, rispondere alle domande più comuni, chiarire i concetti complessi e molto altro ancora. Informazioni puntuali, corrette e oggettive.

Bullismo e cyberbullismo: cosa dice la legge, spiegato semplice

Contrariamente al cyberbullismo, per cui esiste una legge approvata in via definitiva nella primavera del 2017, il fenomeno del bullismo non gode di un provvedimento dedicato. Vive al contrario di numerose fattispecie, che possono ovviamente verificarsi anche in contemporanea. Diverse norme di legge nel codice civile, penale e nella Costituzione puniscono d'altronde i comportamenti di chi commette certe azioni come aggressioni o diffamazione. Tuttavia, come detto, manca un testo omogeneo che tenti di trattare il fenomeno in modo organico: ogni fatto di bullismo è dunque un fatto da ricondurre a un qualche caso fra quelli seguenti.

I riferimenti alla Costituzione

Fra le principali violazioni ci sono ovviamente quelle dei principi fondamentali della Costituzione. Parliamo di uguaglianza, libertà dell'insegnamento e diritto all'istruzione, ad esempio delle previsioni dell'art. 3 comma 1 che si occupa dell'uguaglianza formale e del comma seguente sull'uguaglianza sostanziale. O ancora, dell'art. 33 comma 1 sulla libertà d'insegnamento, dell'art. 34 comma 1 sul libero accesso all'istruzione scolastica e dei punti seguenti sull'obbligatorietà e gratuità dell'istruzione dell'obbligo e del riconoscimento del diritto allo studio. Sembra di prenderla troppo alla lontana, ma in realtà sono tutti principi che i bulli violano a discapito delle loro vittime che, per esempio, finiscono per non andare più a scuola dalla paura.

Le norme del codice penale

Sotto il profilo penale, invece, le fattispecie sono purtroppo numerose. Tante quante sono i metodi attraverso i quali il bullismo può esprimersi. Si va dalle percosse (art. 581 c.p.) alle lesioni (art. 582 c.p.) passando per il danneggiamento alle cose (art. 635 c.p.). E ancora: diffamazione (art. 595 c.p.) o molestia o disturbo alle persone (art. 660 c.p.). L'ingiuria, depenalizzata nel 2016, è invece diventata illecito civile punito con una sanzione fino a 12 mila euro. A questa rassegna vanno almeno aggiunti i reati di minaccia (art. 612 c.p.), stalking (art. 612-bis c.p.), sostituzione di persona (art. 494 c.p.) e trattamento illecito di dati personali (art.



167 del Codice della Privacy d.Lgs. n.196/2003), più legati alle piattaforme digitali. E dunque già ad atteggiamenti tipicamente classificabili come cyberbullismo.

Cosa si rischia?

Se i responsabili di certi atti sono bambini minori di 14 anni non è prevista responsabilità penale. Se tuttavia gli autori vengono riconosciuti socialmente pericolosi possono essere previste delle misure di sicurezza che non costituiscono una pena. Si tratta della libertà vigilata o del collocamento in comunità. Fra i 14 e i 18 anni, invece, il discorso cambia: se viene dimostrata la capacità di intendere e di volere i bulli sono imputabili.

Per il cyberbullismo, invece, esiste una legge, frutto di un percorso durato tre anni e approvata il 17 maggio 2017 dalla Camera dei deputati. L'impianto del provvedimento è fondamentalmente di sensibilizzazione. Definisce il cyberbullismo, fornendone un identikit preciso, ma prevede anche alcune possibilità in mano alle vittime. Per esempio, i ragazzi dai 14 anni in su o i genitori per i più piccoli possono inoltrare ai gestori dei siti internet, cioè anche alle piattaforme social su cui foto o video circolano, un'istanza per l'oscuramento, la rimozione o il blocco di contenuti e dati personali. Se i siti non rispondono o non accolgono la richiesta entro 48 ore, la palla passa all'Autorità garante per la protezione dei dati personali che interviene direttamente entro altre 48 ore. Insomma, in quattro giorni – certo non poco ma comunque un tempo ragionevole rispetto

Bullismo e cyberbullismo: cosa dice la legge, spiegato semplice

al Far West – i contenuti incriminati devono sparire su richiesta dei diretti interessati.

Non basta: la legge prevede anche una procedura di ammonimento, la stessa prevista in materia di stalking, nei casi di ingiuria, diffamazione, minaccia e trattamento illecito di dati personali via internet da minori con più di 14 anni nei confronti di un altro minore. Una specie di “rimprovero” orale del questore. Se poi il ragazzo o la famiglia sporgono denuncia o querela si avvia tutta un'altra strada.

La legge prevede infine, oltre a una serie di azioni della presidenza del Consiglio con un tavolo tecnico interministeriale, che in ogni scuola sia individuato un referente per le iniziative contro bullismo e cyberbullismo.

Quali sono i diritti degli animali

La cultura del rispetto degli animali in Italia ha fatto passi importanti nel corso dei decenni — anche se per arrivare dove siamo ora c'è voluto fin troppo tempo e di strada da fare in questa direzione ce n'è ancora molta. Gli episodi di maltrattamenti del resto sono all'ordine del giorno in tutto il Paese e i casi di abbandono sono più di 100.000 ogni anno. Per questo abbiamo ancora bisogno di una ricorrenza come la Giornata Internazionale dei Diritti degli Animali, che si tiene ogni anno il 10 dicembre; approfittando di questa occasione può essere utile ricordarci quali sono effettivamente questi diritti e cosa dice la normativa italiana in merito.

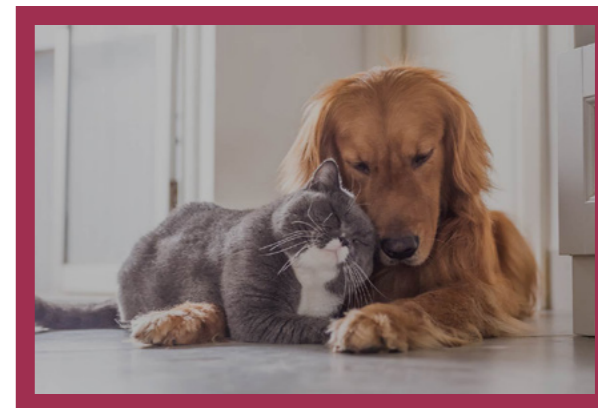
La legge 281 del 14 agosto 1991

Chiamata “legge quadro in materia di tutela degli animali d'affezione e prevenzione del randagismo”, la norma non è solamente la prima in Italia a disciplinare in maniera organica il rapporto tra umani e animali riconoscendo a questi ultimi il diritto alla vita e alla tutela, ma è stata anche la prima al mondo a stabilire il divieto di soppressione di cani e gatti randagi (a meno che non si tratti di soggetti gravemente malati, terminali o pericolosi).

La legge promuove inoltre strategie di controllo della popolazione come la sterilizzazione, e vieta di abbandonare gli animali custoditi nelle proprie abitazioni, di maltrattare o effettuare sperimentazioni su quelli in libertà e infine di commerciarli a quest'ultimo scopo.

L'accordo del 6 febbraio 2003

Firmato tra il Ministero della Salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano, il documento estende la definizione di animale da compagnia coperto dai diritti includendo “ogni animale tenuto, o destinato ad essere tenuto, dall'uomo, per compagnia o affezione senza fini produttivi od alimentari” e definisce con più precisione le responsabilità del detentore, che è responsabile della sua salute e del suo benessere; all'animale da compagnia vanno infatti garantiti cibo e acqua in maniera tempestiva, cure sanitarie, possibilità di esercizio fisico e una dimora pulita.



Nel testo vengono inoltre definite indicazioni pertinenti agli ambiti del commercio e dell'addestramento degli animali, norme che tutelano gli animali impiegati in pubblicità e spettacoli, e altre regole specifiche per le manifestazioni popolari e la pet therapy.

La convenzione europea per la protezione degli animali da compagnia

Firmata a Strasburgo nel 1987, è stata ratificata in Italia soltanto 13 anni più tardi con la legge 201 del 2010, che la recepisce completamente. In aggiunta ai diritti già coperti dalle precedenti normative, il testo impedisce che gli animali siano allevati con modalità dannose per il loro benessere o che vengano sottoposti a interventi chirurgici non essenziali, come la rimozione degli artigli o il taglio delle orecchie, e specifica che i proprietari degli animali che desiderino consentirne la riproduzione hanno il dovere di metterli nelle migliori condizioni possibili per farlo, e di assicurarsi del benessere della madre e dei piccoli.

La legge inasprisce inoltre le pene previste per chi uccide o maltratta animali e introduce i reati di traffico illecito di animali da compagnia e di introduzione illecita nel territorio nazionale — una misura, quest'ultima, pensata per favorire il controllo delle epidemie animali nel nostro Paese.

Alimentazione: i cibi che fanno bene al cuore

Di modi per prendersi cura del proprio cuore ce ne sono tanti, ma il più importante di tutti è seguire una corretta alimentazione. Per fortuna — nonostante la miriade di studi scientifici che di quando in quando apportano dei ritocchi alle regole di una buona alimentazione — le regole generali e i cibi ormai riconosciuti come amici del cuore sono abbastanza noti.

Le basi

In realtà non esiste una vera e propria lista di alimenti miracolosi che da soli possono rendere il cuore del tutto invincibile: alcuni cibi sono dei toccasana per il nostro sistema cardiocircolatorio, ma al loro consumo vanno abbinati dieta equilibrata e altri accorgimenti. Il sale va usato con parsimonia e sarebbero da preferire i grassi vegetali a quelli animali come burro, lardo o strutto; in generale il consiglio è di variare il più possibile la propria alimentazione e tenere sotto controllo l'apporto di calorie.

Pesce

Il suo superpotere è l'alto contenuto di acidi grassi omega 3, che rallentano gli accumuli di placca nelle arterie e tengono a bada il livello dei trigliceridi. Il pesce è inoltre una ricca fonte di proteine nobili facile da preparare, che si può cucinare in tanti modi; evita però di friggerlo.

Legumi

Sono tutti alleati preziosi dai molteplici effetti benefici: contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo, contengono flavonoidi che contrastano la formazione di coaguli nel sangue (riducendo il rischio di infarto e ictus), saziano facilmente e contengono proteine vegetali.

Cereali integrali

Non sono solamente una fonte eccezionale di elementi nutritivi, ma contengono fibre che aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo assunto a tavola e accrescono il senso di sazietà, aiutando a mantenere il peso sotto controllo.

Pomodori

Ricco di antiossidanti come il licopene, consumarlo ha un effetto positivo sia sulla pressione sanguigna che sui livelli di colesterolo. Può essere assunto in qualunque forma, anche se cuocerlo fa in modo che i suoi composti benefici vengano assorbiti



meglio.

Frutta fresca e secca

Gli agrumi sono ricchi di flavonoidi, le banane di potassio, i frutti rossi di antiossidanti e la frutta secca di omega 3 — tutti elementi e sostanze che al cuore fanno un gran bene. Con la frutta non si sbaglia mai: variarne il consumo è facile e mangiarla non pesa troppo sul conto delle calorie assunte.

Cipolla e aglio

Meglio se consumati crudi, questi due alimenti contengono composti che combattono la trombosi e contribuiscono a fluidificare il sangue e abbassare il livello di colesterolo cattivo.

Verdura a foglia verde

L'abbondanza di vitamine, sali minerali, polifenoli e antiossidanti contenuti, contrasta l'invecchiamento delle arterie e l'azione dei radicali liberi. Il loro potere saziante le rende inoltre ottime per tenere sotto controllo l'apporto calorico dei pasti.

Con moderazione

Sono tanti gli alimenti considerabili amici del cuore, anche se non tutti sono candidati adatti a un consumo frequente e regolare: cioccolato fondente e vino rosso — ma anche tè verde e uvetta — contengono molecole che aiutano a vario titolo a mantenere in salute il sistema cardiocircolatorio, ma possono essere assunti in quantità limitate: eccedere può neutralizzarne i benefici.

Le regole per pubblicare le foto dei propri figli online

Che cos'è lo sharenting

Pubblicare foto e video dei figli sui social network e in generale in rete può essere pericoloso. Si chiama "sharenting", una crasi da "sharing", condividere, e "parenting", genitorialità, ed è un fenomeno esplosivo ovviamente con le piattaforme come Facebook, Instagram o WhatsApp. Se il più delle volte si tratta di aggiornare di tanto in tanto la propria rete di contatti, magari i parenti che abitano lontani o si frequentano poco, su come vadano le cose, in altri casi può configurare un vero e proprio abuso involontario da parte delle mamme e dei papà. Scaricando foto e video in pasto a tribù di contatti e "amici" spesso ignoti senza che i bambini possano ovviamente aver dato la propria approvazione.

Quali sono i rischi

Per comprendere il fenomeno basti pensare che un'indagine britannica di qualche anno fa ha scoperto che circa un migliaio di foto per ogni bambino finiscono online prima che il piccolo compia 5 anni: i genitori ne spalmano quasi 200 all'anno sulle diverse piattaforme. Con tutti i rischi del caso. Non solo in chiave di privacy ma anche di fenomeni come il rapimento digitale (l'apertura di un profilo sui social network e in generale l'abuso di immagini di bambini e adolescenti sottratte dai profili per esempio in gruppi chiusi).

La privacy dei minori

Senza contare le prospettive per la futura identità digitale dei minori: una volta cresciuti e alle prese con la propria rete sociale, reale o virtuale, i figli si ritroveranno un autentico fardello di contenuti digitali pubblicati nel corso degli anni dai genitori. La tutela della privacy in capo ai genitori è rafforzata, non certo diminuita, e prevista non solo dal testo unico sulla privacy (d. lgs n. 196 del 2003) o dalla legge sul diritto d'autore, ma anche da diverse sentenze che sono entrate nel dettaglio e hanno ordinato a padri e madri di cancellare i contenuti dei figli pubblicati sulle proprie pagine. Già nel 2013, in Italia, avvenne un caso del genere a Livorno. In fondo, pubblicando contenuti sui social si accorda a quelle piattaforme una licenza di secondo livello in base alla quale possono



liberamente disporre di quei materiali.

Come proteggerli

Di modalità per tutelarsi ne esistono molte: dagli album dei ricordi predisposti da Facebook, dove pubblicare contenuti visibili solo agli utenti autorizzati e gestito dai genitori, al buon senso (mai geolocalizzare scuole, palestre o altri posti frequentati dai piccoli, censurare i volti e le informazioni sensibili). Ma il punto centrale dello sharenting è squisitamente culturale. Se è vero che a volte le piattaforme possono avere dei vantaggi per i genitori, per esempio aiutandoli a condividere paure e dubbi su alimentazione, educazione, salute o comportamento, o a sentirsi meno soli, è altrettanto vero che esistono canali privati a cui fare ricorso. Senza dimenticare, ovviamente, di sensibilizzare anche in quel caso gli interlocutori: quando un'immagine viene spedita in chat se ne perde di fatto il controllo. È dunque essenziale che sia i genitori che chi riceverà gli aggiornamenti, per esempio i nonni, gli zii o gli amici, si impegnino a tenere quei contenuti per sé, senza innescare di nuovo lo scivoloso circolo della pubblicazione online.

Italiano: quali sono gli errori più comuni e come evitarli

Viviamo un'epoca schizofrenica: da una parte, osservando ciò che si vede in giro, l'attenzione alla norma linguistica sembra molto bassa. Dall'altra, esiste una vasta casistica di sbagli che provocano ilarità, scherno e giudizi di incultura.

Dietro a questa grande rigidità di giudizio, ci sono motivi storici. L'italiano, come lingua parlata dagli italiani, è molto giovane. Non deve stupire se la conoscenza che ne ha il cosiddetto "italiano medio" oscilla tra due poli: il modello aulico e letterario di origine bembiana (cioè risalente al Cinquecento) studiato a scuola, e la lingua che usiamo tutti i giorni. La distanza tra questi due poli crea in molte persone un vero e proprio disagio linguistico che spesso si esprime in un irrigidimento su nozioni imparate a scuola che, però, non trovano pieno corrispettivo nella lingua che usiamo tutti i giorni, aumentando il disagio: per esempio, quand'è che nella vita di tutti i giorni incontriamo egli al posto del più comune lui?

Il primo passo per guarire da questa fastidiosa schizofrenia è quello di ridurre il perimetro del proprio sapere linguistico: siamo tutti, chi più chi meno, ignoranti, per quanto riguarda la conoscenza della nostra lingua madre. O meglio: parlarla e usarla per le attività quotidiane non equivale a essere linguisti, esattamente come seguire il calcio in televisione non ci rende tutti CT della Nazionale.

A parte casi estremi, possiamo provare a censire dieci piccoli (o forse non tanto piccoli) errori che, a torto o a ragione, fanno saltare la mosca al naso delle persone. Con un invito, per una volta, a rifletterci sopra, invece che lanciare anatemi. Come si usa fare in ambito linguistico, le forme errate o meno corrette sono state asteriscate.

1) Scrivere *pò invece di po'

Come molti ben sanno, *po'* è un'apocope di poco, per cui l'apostrofo segnala la caduta della sillaba *co* (la mia maestra mi diceva che *po'* piange la perdita di *co*, per questo ha la lacrimuccia, ossia l'apostrofo). Accentarlo è, dunque, sbagliato; tuttavia, ricordiamo che in italiano esistono anche apocopi con l'accento, come *piè* (da piede), e



apocopi senza nulla, come *qual è* (che vediamo al punto successivo): ecco un esempio di regola piena di eccezioni. Per non fare errori, di fatto bisogna impararsi la specificità di ogni caso a memoria.

2) Scrivere *qual'è invece di qual è

Quell'apostrofo provoca a molti grandi turbamenti, a dire il vero non del tutto giustificati. Oggi a scuola si insegna a scrivere *qual è* senza apostrofo, e la spiegazione è che si tratta di un'apocope e non di un'elisione. In realtà, abbiamo visto che *po'* si apostrofa pur essendo un'apocope (e che *piè* si accenta: che confusione...): la regola, dunque, non vale universalmente. Piuttosto, può essere d'aiuto ricordare che *qual* esiste come forma autonoma (*qual buon vento!*) e che questo è un punto a favore dell'assenza dell'apostrofo. Altri invece affermano che quel *qual è* ormai un relitto grafico, e che quindi avrebbe senso apostrofare *qual è*. Lo pensano molti scrittori, che nel corso dei secoli hanno preferito la grafia apostrofata, e anche eminenti linguisti. Ciononostante, io suggerisco di continuare a scrivere *qual è* per avere meno grattacapi, tenendo tuttavia a mente che entro non molto tempo il **qual'è* apostrofato potrebbe diventare la nuova norma.

3) Scrivere *c'è ne invece di ce n'è

Può capitare che ci metta lo zampino il correttore ortografico; ciononostante, siamo noi che dobbiamo ricontrollare che il nostro messaggio venga inviato senza questo obbrobrio. *Ce n'è* è la forma elisa di *ce ne è*; *c'è*, invece, è l'elisione di *ci è*. Quindi: *c'è* una persona che ti vuole salutare; *ce ne*

Italiano: quali sono gli errori più comuni e come evitarli

sono tante, di chiese da vedere; *ce n'è* fin troppa, di pasta. La sequenza **c'è ne*, invece, non esiste proprio.

4) Le confusioni tra accenti

Non tutti hanno consapevolezza del fatto che esistono, in italiano, due accenti grafici (ne esiste anche un terzo, l'accento circonflesso, ma per questa volta non ne parleremo), vale a dire quello acuto (che indica le vocali chiuse, come su *perché*) e quello grave (che indica le vocali aperte, come quello su *ciò*). La bassa consapevolezza è legata a due fattori: il fatto che, fuori dal Centro Italia, la distinzione tra aperte e chiuse salta (si pensi al milanese che pronuncia **perchè*), unita all'abitudine scolastica di segnare, nella scrittura a mano, un unico tipo di accento. Attenzione, dunque, quando scriviamo al computer, alla direzione dei nostri accenti. E se non siamo sicuri, controlliamo quale sia la grafia corretta! Perché no, la direzione degli accenti non è per nulla indifferente.

5) Apostrofare l'articolo indeterminativo davanti a un sostantivo maschile

In altre parole, qui ci occupiamo degli aficionados di **un'animale*, **un'albero* e **un'ariete*. Ripetiamolo assieme: davanti a un nome di genere maschile, un non va mai apostrofato. Quello si fa solo nel caso di sostantivi femminili. E quando tra articolo e sostantivo ci dovesse essere un aggettivo dalla forma apparentemente neutra, come *eccezionale*, occorre sempre prendere come riferimento il genere del sostantivo che segue. Quindi, un'*eccezionale* occasione va bene, **un'eccezionale* evento invece è sbagliato.

6) Che c'entra che diventa *che centra

C'è confusione nell'uso di due verbi distinti. Uno è *centrare*, che significa "colpire al centro" (La freccia ha centrato il bersaglio); l'altro è *entrarci*, che significa invece "averci a che fare" o "poter essere contenuto in qualcosa" (*C'entrerà* il vino in quella brocca? oppure *Ma che c'entra* quello che dici con la questione?). Non esiste l'infinito **c'entrare*, quindi è sbagliata la frase **Non capisco cosa possa c'entrare* questo, mentre si può dire *Non capisco cosa possa entrarci* questo.

7) La grafia *aereoporto invece di aeroporto

Errore diffusissimo, dato che effettivamente il velivolo in sé lo chiamiamo aereo. Ma è l'unico caso: tutte le altre parole si formano con un prefissoide, *aero-*, che non ha la seconda *e*: quindi, *aerostazione*, *aeromobile*, *aeroplano* e anche *aerografo*!

8) Usare gli al posto di le

**Sono andato da Eva e gli ho detto...* Mentre *gli* al posto di *loro* è ormai saldamente accettato in contesti informali (Sono andato dai ragazzi e *gli* ho esposto il problema), il *gli* al posto del femminile è ancora poco tollerato e additato come segno di incultura. Da usare, insomma, a proprio rischio e pericolo.

9) Se io avrei

Sul *se+condizionale* si possono scrivere interi trattati. Percepito istintivamente come fantozziano, è talmente stigmatizzato da far scattare reazioni inconsulte e incontrollate. Ora, è assodato che nel periodo ipotetico il *se* va con il congiuntivo (Se io avessi); ma è altrettanto vero che ci sono casi in cui il *se+condizionale* è perfettamente corretto: è il caso delle interrogative indirette, cioè la versione "senza punto interrogativo" di una domanda. Facciamo un esempio: *Avrei il coraggio di farmi un tatuaggio?* se trasformata in interrogativa indiretta diventa *Mi chiedo se avrei il coraggio di farmi un tatuaggio*.

10) La profusione di puntini

Soprattutto online..... le persone..... tendono ad abusare dei puntini di sospensione..... Teniamo a mente due cose: i puntini, secondo la norma attuale, vanno in numero di tre, né uno di meno né uno di più. Inoltre, poiché indicano un'esitazione, una sospensione, conviene usarli con parsimonia, per non suonare troppo... esitanti. Insomma, non abusiamo dei puntini! In caso di dubbi, conviene sempre consultare fonti autorevoli in rete.

Facciamoci l'abitudine: le persone vengono spesso giudicate in base a come si esprimono. Cerchiamo, quindi, di scrivere e parlare tutti con più attenzione.

Italiano: quali sono gli errori più comuni e come evitarli

In fondo, è una forma di cortesia verso gli altri. Contemporaneamente, però, ricordiamoci che una *défaillance* può capitare a tutti. Evitiamo, quindi, di saltare alla giugulare di chi fa uno di questi errori (o presunti tali); a volte, infatti, non sono segnali di scarsa cultura o superficialità, ma semplicemente di troppa fretta.

Cos'è lo hate speech e come si combatte

L'espressione inglese *hate speech* significa, letteralmente, discorso d'odio. In italiano viene usata al plurale, discorsi d'odio, o tradotta anche come incitamento all'odio. La sostanza non cambia: si tratta di una definizione-cappello che spesso viene impiegata per indicare qualsiasi tipo di messaggio contenente insulti, offese, dichiarazioni di intolleranza verso una persona o un gruppo.

Le definizioni

Chi esprime odio viene normalmente definito uno *hater* o odiatore. Lo *hater* non va confuso con il *troll*, una figura mitologica della Rete, presente sin dai primi esperimenti social degli anni Novanta, che si diverte a gettare scompiglio nelle discussioni facendo volontariamente il provocatore, o il *flamer*, una specie di seminatore professionista di zizzania, che agisce per innescare *flame*, letteralmente "fiamme", ossia litigi in rete. Mentre sia i *troll* che i *flamer* sono in qualche modo degli esperti delle dinamiche della rete, e le sfruttano a loro vantaggio, spesso gli *hater* si presentano come persone incapaci di discutere in maniera pacata, che si esprimono scompostamente, in maniera non di rado carente anche nella forma, dando così l'impressione di poca cultura, e apparendo spesso anche ignari dell'enorme eco che possono produrre i loro gesti compiuti in rete (altrove lo definisco effetto-tinello: la tendenza a esprimersi sui social come se si fosse nel tinello di casa propria). Non a caso molti cosiddetti *hater*, quando vengono colti in fallo (per esempio, per avere insultato un personaggio pubblico), si scusano dicendo "avevo perso la testa per un attimo e non ho pensato alle conseguenze del mio gesto".

Le false convinzioni

È evidente che oggi abbiamo un problema legato ai discorsi di incitamento dell'odio; un problema che dobbiamo affrontare. Occorre, tuttavia, partire sfatando alcune convinzioni che potrebbero risultare fuorvianti.

La prima: non esistono gli *hater* come sottocategoria della popolazione. Esistono persone normali che, occasionalmente, magari si esprimono in maniera dissennata. In altre parole, il primo passo per



cercare di migliorare la situazione è fare i conti con la possibilità che ognuno di noi, in circostanze eccezionali, possa diventare per un istante uno *hater*.

La seconda: anche se gli episodi di incitamento all'odio sui social sembrano tantissimi, numericamente sono inferiori alle interazioni pacifiche, solo che il discorso pubblico indugia su di loro. Un po' come quando, parlando del tifo allo stadio, si discute molto più spesso degli *hooligan* che non delle famiglie che se ne stanno pacificamente a guardare la partita.

La terza: l'odio, più che aumentare vertiginosamente a causa dei social media, è soprattutto divenuto molto più visibile. L'odio è sempre esistito, anche perché, per quanto deprecabile, fa parte delle pulsioni dell'animo umano; c'erano già i razzisti, i misogini, gli omofobi, ecc., con la differenza che i loro discorsi rimanevano magari confinati in contesti più ristretti e meno visibili, dal salotto di casa propria o al bar sotto casa. Adesso anche l'odio, come tutto il resto, è diventato più pubblico, e forse viene anche esibito con meno remore, dato che online è possibile incontrare molte persone che la pensano, nel bene e nel male, allo stesso modo, rafforzando reciprocamente perfino opinioni che prima erano tenute pudicamente più nascoste. Ma non è colpa dei social, quanto piuttosto di come noi usiamo i social.

La quarta: non esiste un numero definito di "parole d'odio", vietando le quali abbiamo risolto il problema. Non si può "vietare l'odio". Lo si può

Cos'è lo hate speech e come si combatte

segnalare al gestore della piattaforma sulla quale ci troviamo, lo si può, in alcuni casi, perseguire legalmente o sanzionare, ma è impossibile vietarlo, perché l'essere umano è infinitamente creativo nell'esplicitarlo. Ad esempio, perfino una frase come "Devi essere molto turbato", a seconda di chi la pronuncia e come, può essere estremamente offensiva, se usata per mettere in dubbio la lucidità di una presa di posizione o la serietà di una dichiarazione. Oppure, pensiamo a tutti i messaggi passivo-aggressivi nei quali il destinatario non viene esplicitato, ma tutti capiscono che il mittente sta "parlando a nuora perché suocera intenda".

Cosa può fare ognuno di noi

Dunque, se tutti possiamo occasionalmente diventare hater, e se le misure per arginare l'odio non sono sufficienti, c'è forse un altro modo per iniziare un cambiamento: ognuno di noi, nel proprio piccolo, deve lavorare su tre competenze chiave necessarie per vivere nell'iperconnessione (auspicando che si ragioni sempre di più su queste competenze anche in ambito scolastico). Non è semplice e non è immediato; ma si sa, nessun cambiamento epocale può esserlo davvero: dobbiamo agire con calma e pazienza, senza perderci d'animo, come dei #contadinidigitali, come suggerisce il filosofo Bruno Mastroianni.

1) La prima competenza è quella di presentare noi stessi in maniera coerente, per quanto possibile ineccepibile, "a prova di Google" (ossia: se gli altri ci googlano, che cosa vedono?): riflettiamo sulla spendibilità della nostra foto profilo e dell'eventuale mini-biografia che abbiamo sui vari social ("Laureata all'università della strada" che prima impressione dà?); prestiamo attenzione ai post che scriviamo o ricondividiamo e alle affermazioni che facciamo, ricordandoci sempre che le parole in rete sono "nude" (non hanno l'ausilio del nostro corpo) e quindi maggiormente fraintendibili, sono scritte quindi quasi immortali, sono pubbliche quindi incontrollabili, sia come numero di lettori sia come possibile passaggio da un canale all'altro e dall'online all'offline: una foto messa su Instagram può essere ricondivisa su Facebook, una nostra frase scritta su Twitter può

finire su un quotidiano cartaceo.

2) La seconda è quella di imparare a decodificare meglio il mondo che ci circonda e a parlarne in modo più riflettuto. Io lo faccio applicando il metodo DRS:

– a. dubbio rispetto a ciò che ho letto (che potrebbe essere stato scritto appositamente per provocare una reazione di pancia o di cuore senza accendere il cervello);

– b. riflessione sulle reazioni rispetto a ciò che ho letto e ho pensato di capire (per esempio, mi faccio una semplice domanda: "Voglio davvero che questo mio commento se ne vada in giro per la rete in maniera incontrollabile, per sempre accostato al mio nome?");

– c. silenzio quando non ho nulla di intelligente da aggiungere a una discussione, cioè quando non sono competente in una materia. Viceversa, intervengo, anche facendo un piccolo sforzo aggiuntivo, quando sento di poter dare un'informazione rilevante. Occorre evitare il silenzio dei competenti, perché si rischia di lasciare la rete e i social in mano agli hooligan.

3) La terza e ultima capacità su cui lavorare è quella di esercitarsi a entrare in relazione con gli altri – e quindi con la differenza, che in rete è diventata un'esperienza quotidiana – senza adirarsi a ogni piè sospinto. Soprattutto quando siamo noi a venire attaccati, invece di infilarci in un botto-e-risposta senza fine, con l'affanno di avere l'ultima parola, possiamo cercare di praticare una specie di aikido della comunicazione: aspettare che il nostro personale odiatore "caschi", metaforicamente parlando, trasportato dal suo stesso impeto. Insomma, invece di infiammarci subito, possiamo cercare di ignorare l'offesa puntando a comprendere quale sia l'intento di chi si ha di fronte, e decidere quando sia o meno il caso di rispondere. Quando invece siamo noi quelli a cui salta la mosca al naso, beh... facciamo un respirone e torniamo a esercitare il metodo DRS. Eventualmente scegliendo un diplomatico,

Cos'è lo hate speech e come si combatte

e rivelatorio, silenzio. Magari l'opponente non apprezzerà, ma tutti coloro che stanno assistendo allo scambio (che sono sempre molti di più di coloro che intervengono nella discussione) si faranno un'idea ben precisa della levatura morale dei contendenti.

Allo hate speech possiamo, insomma, rispondere innescando dei circoli virtuosi. Non è facile, ma è ciò che ognuno di noi può fare in prima persona. È arrivato il momento di rimboccarci le maniche.

Scuola: i consigli pratici per supportare i bambini durante il rientro

La scuola ricomincia, nell'aria c'è odore di pastelli e quaderni, in lontananza si sentono le campane suonare e nelle menti dei genitori si affollano mille domande sui figli: "Starà bene?", "Ce la farà?", "Avremo scelto la scuola giusta?", "Gli insegnanti saranno bravi?". E ancora "Andrà meglio dell'anno scorso?", "Avrà qualche problema con i compagni di classe?", "Riuscirà a recuperare?".

La scuola è un luogo dove i nostri figli trascorrono molte ore, una specie di seconda casa dove vorremmo che gli insegnanti fossero nostri amici e che la mensa fosse gestita dai nonni. Rassicurare un genitore è impresa da titani per cui la prima cosa da fare è stare sereni, non anticipare i problemi e neanche chiamarseli. Insomma essere fiduciosi.

Ecco alcune considerazioni da fare per stare vicino ai propri figli:

1 - Autovalutazione

Il primo punto su cui lavorare, per offrire ai propri figli un percorso scolastico sereno e proficuo, è quello di chiedersi che genitori siamo.

Essere competitivi oltre misura, fare questione su tutto, entrare nel merito della didattica, avere l'ansia per ogni novità sicuramente non agevererà il percorso di nostro figlio, sia che frequenti il primo anno della scuola primaria, che l'ultimo.

I bambini, nel bene e nel male, sono influenzati da noi per cui è meglio fare attenzione a quello che si dice, primo per non condizionarli e poi per non rischiare una brutta figura per frasi tipo: "Mio papà ha detto che lei è...".

2 - Rispettare le fasi

I nostri figli hanno bisogno di affrontare l'anno scolastico come se partecipassero ad un campionato sportivo. C'è il tempo dell'allenamento, della gara, dello sprint, della stanchezza, della sconfitta e della delusione. Il primo consiglio è quello di pensare che noi non siamo gli allenatori e neanche i direttori sportivi, ma semplicemente come alcuni presidenti che investono col cuore affidandosi ad esperti professionisti.



3 - Oltre le materie scolastiche

La scuola è un micromondo dove si insegna non solo la didattica, ma anche le abilità trasversali come saper dialogare, confrontarsi, ragionare, usare la tecnologia e ancora vivere esperienze formative come una visita guidata, un laboratorio di arte, un percorso musicale, e altro. Tutte queste cose contribuiscono a rendere completo un percorso formativo. Se un istituto non risponde alle tue aspettative, ricorda che puoi cambiarlo.

4 - I compiti a casa

Aiutare i figli a fare i compiti a casa sì o no? La risposta è sostenerli e non sostituirsi. Ogni tanto è rassicurante sedersi vicino ai propri figli ad ascoltare una lettura oppure a giocare con le tabelline o a fare qualche quiz che stuzzichi la preparazione.

Se invece ti è capitato un insegnante che il pomeriggio li carica di compiti a casa, allora è il caso di parlarne dal vivo e magari confrontarsi con gli insegnanti e gli altri genitori in modo da trovare una soluzione condivisa.

5 - Le pause sono sacre

Il pomeriggio dopo scuola ogni bambino ha necessità di riposare, di prendersi una pausa e quindi non è il caso di riempirgli la settimana con mille impegni o pensare che si riposi giocando con la Playstation o usando lo smartphone o un tablet. Quando si va alle scuole primarie, secondo me, sarebbe meglio non avere troppi passatempi

Scuola: i consigli pratici per supportare i bambini durante il rientro

elettronici. Stare senza far niente non è così male.

6 - Partecipare agli incontri

La scuola non sempre è attenta alle esigenze dei genitori, specie quelli che lavorano, ma è bene sempre partecipare agli incontri. I colloqui con gli insegnanti sono momenti importanti sia per fare domande, per informarsi, ma anche per testimoniare ai propri figli l'interesse verso il loro lavoro. Per i papà è poi cosa buona ricordare che la scuola non è un affare solo per le mamme, ma un impegno familiare.

7 - Più pratica

Le cose che i bambini imparano a scuola non devono restare chiuse nelle quattro mura dell'aula o tra i quaderni. Per rendere il percorso scolastico reale organizzate con tutta la famiglia, nel fine settimana, qualche uscita che mostri loro quello che hanno studiato. Ad esempio visitate un museo, andate ad una mostra, fate un'escursione nella natura, partecipate ad un laboratorio scientifico. Un gesto d'amore che possiamo fare come genitori è quello di far crescere nei nostri figli il desiderio di conoscenza.

Buon anno scolastico e mi raccomando: elasticità e pazienza in parti uguali!

Come nascono le emoji

Il 17 luglio è il World Emoji Day, ovvero la giornata dedicata alle “faccine” (ma non solo) che usiamo ogni giorno per comunicare sui social o nelle chat. Questa ricorrenza è stata creata nel 2014 da Jeremy Burge, fondatore di Emojipedia, ovvero il più famoso sito di ricerca e raccolta emoji al mondo. Le emoji fanno ormai parte del modo in cui comunichiamo ogni giorno. Ma qual è il percorso che devono affrontare prima di finire sulle nostre tastiere?

Cos'è l'Unicode Consortium

Per capire come funziona il mondo delle emoji è necessario conoscere il ruolo dell'Unicode Consortium, organizzazione non-profit che sviluppa, mantiene e promuove un sistema di comunicazione standard sui diversi sistemi informatici. In parole povere, il suo obiettivo è quello di rendere leggibili e standardizzati i caratteri di ogni tipo – comprese le emoji – sui diversi dispositivi. Oggi l'Unicode si occupa anche dell'approvazione delle nuove emoji che vengono introdotte ogni anno sui nostri smartphone (e non solo). Fra i suoi membri ci sono anche grandi aziende come Google, Facebook, Apple e altre ancora. Il lavoro sulle emoji dà al Consorzio grande visibilità, ma il suo lavoro comprende altre attività.

Uno standard condiviso

Come spiega lo stesso Unicode sul suo sito ufficiale, “fondamentalmente i computer si occupano di numeri”: leggono i caratteri assegnando un numero a ognuno di loro. Prima che arrivasse Unicode esistevano sistemi di codifica diversi e molto limitati, che a volte entravano in conflitto fra di loro. Poteva capitare che uno stesso numero venisse ad esempio utilizzato per descrivere due caratteri diversi, causando problemi nella sua decodifica.

Verso la fine degli anni '80 è entrato in gioco il sistema di codifica Unicode che, in parole povere, assegna un unico numero a ogni carattere che può essere così riconosciuto dai diversi dispositivi. L'Unicode Consortium si occupa di coordinare questo lavoro. Come ha spiegato Mark Davis, presidente dell'associazione: “Il nostro obiettivo



è quello di garantire che tutti i testi sui computer per ogni lingua del mondo siano rappresentati, ma riceviamo molta più attenzione per le emoji che per il fatto che puoi digitare cinese sul tuo telefono e farlo funzionare con un altro telefono”.

Sì, ma come vengono scelte le emoji?

L'Unicode Consortium sceglie quali emoji entreranno a far parte dello standard comune. In teoria, però, chiunque può proporre una nuova emoji. In pratica, si tratta di un percorso impegnativo, che ha delle regole ben precise. Per ogni emoji proposta, bisogna rispondere a criteri specifici. Ad esempio: c'è un'alta frequenza di utilizzo prevista? Oppure, rappresenta qualcosa di nuovo e diverso? Ha anche dei significati metaforici? E così via.

La procedura per l'approvazione è molto rigida, ma ogni anno vengono approvate delle nuove emoji. Quest'anno, a febbraio, è stata annunciata la nascita di ben 230 emoji.

Perché le emoji cambiano a seconda del dispositivo?

L'Unicode crea uno standard, ma non si occupa delle realizzazioni grafiche delle emoji. Ogni volta che un'emoji viene approvata, quindi, l'Unicode fornisce ai produttori dei sistemi operativi una descrizione abbastanza precisa che illustra cosa deve rappresentare l'emoji e in che modo. Gli sviluppatori, quindi, possono realizzare la loro emoji utilizzando la grafica delle precedenti. Per questo nei diversi dispositivi una stessa emoji può

Come nascono le emoji

avere un aspetto diverso.

Le nuove emoji

Quest'anno sono state approvate 230 nuove emoji, che probabilmente diventeranno disponibili in autunno. Le “faccine” rappresentano sempre di più il mondo in maniera fedele e variegata. Sono state colmate diverse mancanze: ad esempio, arriverà un set dedicato alla disabilità uno che rappresenterà decine di coppie diverse, senza distinzioni di genere ed etnia.

Arrivano anche nuovi animali, come il bradipo, l'orango e il fenicottero. Novità anche sul fronte del cibo, dove sbarcano aglio, cipolla, waffle e altri ancora.

Insomma, le novità non mancano. E questo non fa che confermare la centralità che le emoji hanno ormai acquisito nel nostro linguaggio di tutti i giorni.

Galateo della Rete: come rendere i social un posto migliore a partire da noi stessi

Le parole hanno un potere enorme. Capita però che questo potere venga sottovalutato, o usato in maniera sbagliata. Si parla tanto di hate speech – ovvero quelle parole che esprimono offese, intolleranza – e delle sue conseguenze: progetti come Bullyctionary, dizionario online nato per sensibilizzare sul tema del cyberbullismo, pongono l'accento proprio sulle conseguenze che le nostre parole possono avere sugli altri. Per questo è importante capire che ognuno di noi può lavorare su sé stesso per scegliere di esprimersi in modo “non ostile”.

Ne abbiamo parlato con Tiziana Montalbano, Social Media e Marketing Manager di Parole O_Stili, associazione no-profit che ha l'obiettivo di responsabilizzare ed educare gli utenti della Rete a scegliere forme di comunicazione non violenta. Parole O_Stili ha anche stilato il Manifesto della comunicazione non ostile, ovvero “dieci principi di stile utili a migliorare lo stile e il comportamento di chi sta in Rete”.

Secondo lei, oggi, qual è il giusto modo di approcciarsi ai social? Hanno davvero una responsabilità nella diffusione dell'hate speech?

Partiamo dal presupposto che a generare l'odio non sono i social. L'odio nasce, cresce e si sviluppa da sempre con le stesse dinamiche. Con l'avvento dei social c'è stata solo un'amplificazione e un'esposizione maggiore alle comunicazioni violente, quindi la percezione è che l'odio sia stato generato da questi. Non sono però i social il problema ma il nostro modo di relazionarci online.

I social fanno parte delle nostre vite: dobbiamo ancora imparare a utilizzarli nella maniera corretta?

I social sono degli strumenti relativamente nuovi. Ormai li consideriamo parte integrante della nostra vita, ma non tutte le persone sono abbastanza digitalizzate da saperli usare nel modo corretto. Sono una risorsa enorme, perché ci offrono la possibilità di conoscere, scoprire ed informarci ma al contempo possono avere dei risvolti negativi. Stare online è un po' come guidare una macchina: non è il mezzo ad essere pericoloso ma il nostro modo di guidarlo, senza regole tutto diventa più



pericoloso.

Alla base di certi comportamenti, quindi, c'è anche una scarsa consapevolezza dell'uso dei social?

Certo. Il primo principio del nostro Manifesto è: “Virtuale è reale. Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona”. Un concetto che sembra scontato ma che non tutti comprendono appieno. I più giovani, i cosiddetti nativi digitali, riescono a cogliere meglio questa sfumatura e – in generale – hanno un atteggiamento più costruttivo.

Le fasce d'età più adulte invece tendono a separare completamente il mondo reale dal mondo virtuale, considerando quest'ultimo completamente ininfluenza sulle nostre azioni e sui nostri sentimenti. Chi tendenzialmente ha un atteggiamento e un linguaggio violento online considera il web una sorta di sfogo per la rabbia, ignorando che i linguaggi violenti possono ferire e condizionare le vite degli altri. Pensiamo, ad esempio, ai terribili casi di cyberbullismo o di revenge porn che sono anche sfociati in episodi tragici.

Quello che ci preme sottolineare però è che in questo non c'è forma di censura. Tutti noi dobbiamo continuare a esprimere le nostre idee liberamente, in una piazza pubblica come sono i social. Ovviamente nell'esprimere queste idee dobbiamo scegliere i modi e gli stili giusti per farlo, ovvero quelli che non offendono, che non mettono in imbarazzo o in pericolo gli altri utenti della rete.

Galateo della Rete: come rendere i social un posto migliore a partire da noi stessi

Quali sono i consigli pratici per chi vuole impegnarsi per rendere i social un posto migliore?

Abbiamo scritto il nostro Manifesto proprio per creare dei principi semplici che possano orientare il nostro comportamento. Riassumerei così:

– Prima di tutto, dobbiamo sempre pensare che dietro lo schermo ci sono delle persone reali, che hanno dei sentimenti. Dobbiamo cercare in qualche modo di rispettarli e non offenderli.

– Poi, cerchiamo di condividere foto, testi e immagini in modo responsabile: non diventiamo noi stessi un ingranaggio del sistema della disinformazione. Sappiamo che le fake news e la disinformazione non sono nate con i social, ma con i social si diffondono a una velocità molto più ampia.

– Teniamo conto delle parole che utilizziamo sui social, perché le parole ci rappresentano. Sono il nostro biglietto da visita e dobbiamo sempre dar conto di quello che scriviamo.

– In una chiave ancora più positiva e inclusiva, dobbiamo immaginare che le nostre stesse parole non solo ci servono per raccontarci e per esprimere la nostra opinione, ma ci servono per avvicinarci agli altri, per creare un ponte con gli altri componenti della rete.

Pelle: 5 consigli per un'abbronzatura sana

L'estate si avvicina e con essa anche la voglia di lasciarsi alle spalle i mesi invernali. Quale modo migliore se non regalandosi spiagge dorate, mare azzurro e – perché no – una delicata abbronzatura?

Prima di stendersi al sole, però, è importante informarsi per assicurarsi di esporsi ai raggi nel modo giusto. Seguire alcune semplici regole è infatti indispensabile per avere una pelle bella e sana.

Che cos'è l'abbronzatura

L'abbronzatura è il modo in cui la nostra pelle si difende dai raggi del sole. Quando è esposta ai raggi solari, infatti, la pelle rilascia la melanina, pigmento generato da cellule presenti nell'epidermide chiamate melanociti. Questo processo determina il cambiamento del colore della pelle, che diventa più scura.

Ogni pelle è diversa dall'altra. In dermatologia vengono classificati sei tipi di fototipi diversi, dove il fototipo I è quello che ha bisogno di più protezione e il fototipo VI è quello che si abbronzava di più, e che quindi produce le quantità più alte di melanina. La protezione, comunque, è importante per tutti.

Il sole fa male?

Proteggersi dai raggi solari è importantissimo, ma considerare il sole un nemico è sbagliato. Il sole ci aiuta a produrre la vitamina D, che rafforza le ossa e contrasta le malattie. Inoltre, stimola le endorfine che fanno bene all'umore. Può avere effetti positivi (preso nei giusti modi) anche su problematiche della pelle, come ad esempio l'acne.

Detto questo, dobbiamo anche essere consapevoli del fatto che i raggi solari portano rischi concreti. Occorre moderazione, e la consapevolezza che esporsi al sole senza un'adeguata protezione può essere pericoloso per la salute. I filtri protettivi sono indispensabili, così come fare dei check-up periodici per tenere d'occhio lo stato di salute della nostra pelle.



I consigli per un'abbronzatura sana

1 – Guarda l'orologio: si tratta forse del consiglio più diffuso quando si parla di esposizione solare. Evita di esporti ai raggi solari nelle ore più calde della giornata, che sono indicativamente dalle undici del mattino alle tre del pomeriggio. Ed evita anche di esporti al sole troppo a lungo. Se proprio vuoi restare in spiaggia anche durante queste ore, proteggiti con massima attenzione: indossa degli indumenti, metti più spesso la crema solare, spostati all'ombra.

2 – Stai attento ai fattori secondari: a volte tendiamo a sottovalutare i rischi perché abbiamo una percezione errata della potenza dei raggi solari. Un esempio classico è quando si va in gommone: lo spostamento ci fa sentire meno caldo, ma la scottatura è dietro l'angolo. Non bisogna quindi abbassare la guardia quando il cielo si fa un po' nuvoloso, quando si alza un piacevole venticello, quando si è vicini a qualsiasi cosa possa riflettere i raggi solari, come la stessa acqua o superfici troppo chiare.

3 – Fai dei check-up periodici: la consulenza di un buon dermatologo è sempre importante. Lui saprà consigliarti le abitudini e i prodotti più giusti per il tuo fototipo di pelle. Ogni persona è diversa, e adottare una routine specifica per il proprio tipo di pelle può davvero fare la differenza. Altra cosa fondamentale: fai dei controlli periodici ai nei da uno specialista. O rivolgiti subito a lui se noti dei cambiamenti nella forma o nel colore di un neo. Questo vale

Pelle: 5 consigli per un'abbronzatura sana

in particolare se hai tanti nei o se nella tua famiglia ci sono stati casi di melanoma.

4 – Usa bene la crema: c'è chi si mette la protezione una volta e poi, fra un bagno e una partita a beach volley, non se la mette più. Mettere la crema è un aiuto indispensabile, ma bisogna usarla nel modo giusto. Innanzitutto, assicurati di scegliere il fattore di protezione più adatto al tuo tipo di pelle (tendenzialmente, comunque, scegli sempre una protezione alta). Poi, applica la crema in tutta la superficie del corpo, non lasciando scoperta nessuna zona. Puoi anche aiutarti con stick specifici per zone come le labbra. Infine: riapplica spesso la crema, specialmente dopo aver fatto il bagno o dopo aver sudato molto.

5 – Il cibo è tuo amico: cibo e integratori non sostituiscono un'adeguata protezione, ma possono essere utili per contrastare gli effetti negativi del sole sulla nostra pelle. Una dieta ricca di vitamine e antiossidanti, quindi, non può che essere positiva. Via libera allora ad avocado, pesche, pomodori, meloni, peperoni, albicocche. E per una cenetta sfiziosa puoi cucinare del salmone, ricco di omega 3 e acidi grassi.

Opera per principianti

La parola "opera" indica la disciplina che mette insieme teatro, musica, canto e balletto. Questo termine viene usato in tutto il mondo in italiano, perché è in Italia che l'Opera è nata e si è diffusa.

Quando nasce l'opera?

Il lavoro più antico che ci sia arrivato per intero è l'Euridice di Jacopo Peri, andato in scena a Firenze nel 1600. Anche se il vero primato spetterebbe alla Dafne di due anni prima, sempre di Peri, di cui però sopravvivono solo alcuni frammenti.

Il contesto della nascita dell'opera è quello della Camerata di gentiluomini fiorentini che, sul finire del Cinquecento, si riuniva nel palazzo del conte Giovanni Bardi per discutere come recuperare la musica antica dei Greci. La soluzione trovata per questa rinascita della tragedia sta nella nuova pratica del recitar cantando, che dà inizio al melodramma.

Quali sono le opere più importanti della storia della musica?

Per rispondere a questa domanda, il Victoria & Albert Museum ha allestito nel 2017 l'importante mostra Opera: Passion, Power and Politics, che esaminava il ruolo di sette titoli d'opera particolarmente significativi per il contesto culturale, politico e sociale in cui sono nati. Si tratta della prima opera di argomento politico della storia, L'incoronazione di Poppea di Claudio Monteverdi (1643); del debutto londinese di Georg Friedrich Händel con Rinaldo dal Tasso (1711); della prima tappa della trilogia Mozart-Da Ponte, Le nozze di Figaro (1786); dell'opera destinata a diventare il simbolo del nostro Risorgimento, Nabucco di Verdi (1842); del Tannhäuser, capolavoro giovanile di Wagner, ricordato nella versione dello scandalo parigino del 1861; infine dell'espressionista e freudiana Salome di Richard Strauss (1905) e della truce e censurata Lady Macbeth del Distretto di Mcensk di Dmitrij Šostakovič (1934).

Quali sono le opere oggi più eseguite?

Secondo il sito www.operabase.it, immenso database e affidabile motore di ricerca specializzato nell'opera, il titolo più eseguito dal



2014 al 2018 è La traviata di Giuseppe Verdi, a dispetto delle impervie difficoltà nella scrittura vocale della protagonista. Seguono Carmen di Georges Bizet, Die Zauberflöte (Il flauto magico) di Wolfgang Amadeus Mozart, La bohème e Tosca di Giacomo Puccini. Allargando ai primi dieci posti troviamo ancora opere di Verdi, Mozart e Puccini, con un settimo posto per Il barbiere di Siviglia di Gioachino Rossini. Da notare che, su dieci opere, sei sono di autori italiani, mentre ben otto sono in lingua italiana.

Può esserci un'opera pop?

Sebbene nasca nei circoli dell'élite fiorentina, è innegabile la grande popolarità che l'opera ha avuto nel corso della sua storia, in particolare con il melodramma italiano dell'Ottocento. A partire dal secolo scorso la diffusione dell'opera non è dovuta tanto ai lavori nuovi, sempre presenti ma noti più agli specialisti che al pubblico, quanto agli interpreti. A cominciare dal fenomeno Callas, passata dai teatri d'opera ai rotocalchi di tutto il mondo come una diva del cinema. Tra le esperienze di crossover, vale la pena ricordare i duetti di Monserrat Caballé con l'amico Freddie Mercury nell'album Barcelona, l'ultima fase della carriera di Luciano Pavarotti (Pavarotti & Friends e I Tre Tenori) e il tenore popstar Andrea Bocelli.

Bicicletta: i benefici che ogni ciclista conosce

Per gli appassionati di ciclismo la bicicletta non è solo un mezzo di trasporto, ma una vera e propria compagna di vita. C'è chi ama fare delle gite fuoriporta, chi parte per lunghi viaggi su due ruote, chi celebra questo mezzo e la sua storia partecipando a competizioni o eventi collettivi. Comunque la si usi, il denominatore comune è sempre uno: la passione. Oggi viene sempre più utilizzata anche per gli spostamenti urbani, perché è un connubio perfetto fra comodità e sostenibilità.

Abbiamo fatto una chiacchierata con Leonardo Corradini, co-fondatore del sito Life in Travel dedicato ai ciclovicciatori. Leonardo è abituato a fare lunghi viaggi sulla sua bicicletta. Non solo. Quest'anno ha partecipato alla Nova Eroica, la manifestazione ciclistica aperta a bici da strada, gravel e ciclocross che si è svolta sulle strade bianche della Toscana.

Leonardo ci ha raccontato da dove ha origine la sua passione, cosa gli ha insegnato la bici e quali sono i benefici delle due ruote a cui non rinunciava mai.

Quali sono le cose che ti piacciono di più dell'andare in bici? E i benefici più grandi?

Fra le cose che mi piacciono, per prima cosa direi il contatto con la natura, il poter stare all'aria aperta. Grazie alla bici può essere sufficiente avere un'ora libera di tempo per saltare in sella e ritrovarsi subito fuori dal traffico.

Fra i benefici, sembra un controsenso, ma metterei "la fatica", quella positiva che si fa andando in bicicletta, quella che rilassa. Quando finisci il tuo giro hai una sensazione di benessere. Questo sforzo fisico ti scrolla di dosso tutta la pesantezza data dalle cose quotidiane, come il lavoro o la routine. Pedalare consente di staccare la spina e dimenticarsi un po' del mondo.

Insomma, è un'attività sportiva che ti permette di liberare la testa da tutto il resto. Un giro in bici è davvero rilassante, per la mente.

Quanto è importante il rapporto con la natura per chi ama viaggiare in bici?

Sicuramente l'aver un paesaggio suggestivo e



coinvolgente intorno a te è fondamentale. La testa conta molto e avere delle distrazioni, dei paesaggi suggestivi da poter guardare, è fondamentale. Permette di distrarti ma allo stesso tempo di restare concentrato sulla pedalata e sentire meno lo sforzo.

Cosa hai imparato dalla bici?

Mi ha insegnato tanto. Io la utilizzo anche per fare lunghi viaggi, in quelle occasioni mi insegna ad amare le piccole cose. Si impara ad apprezzare un pasto caldo, anche frugale. Oppure una bella doccia a fine giornata, o un tratto di asfalto dopo aver pedalato per giorni sullo sterrato. Ecco, queste cose semplici acquistano un valore diverso.

Certo, a pedalare si fa fatica, ma come dicevo si tratta di una fatica che ha un risvolto positivo ed è piacevole fare. Spesso le persone che non vanno in bici non capiscono perché in tanti amino fare le grandi salite, come quelle sulle Alpi, per fare un esempio.

È una questione di appagamento: la fatica raddoppia la soddisfazione che si prova quando si raggiunge il proprio obiettivo. Ecco, è una sfida con se stessi.

Infatti nelle competizioni di gran fondo come la Nova Eroica la maggior parte della gente non sfida gli altri, ma se stesso. Piace migliorare le proprie performance, piace stare con i compagni. Certo, è bello anche arrivare primi, ma ognuno ha il proprio obiettivo da raggiungere.

Bicicletta: i benefici che ogni ciclista conosce

Consideri il ciclismo un'attività individuale?

Dipende. Ecco, questa è un'altra cosa che mi piace molto del ciclismo: una persona può prendere la bici e andare a fare un giro da sola, facendo quindi un'attività individuale. Ma spesso e volentieri si esce in bici in gruppo, in squadra. Pedalare insieme ad altre persone è bello, ci si supporta. Quindi il ciclismo ha questo duplice risvolto, si può praticare sia da soli che in compagnia.

Quali sono i terreni che preferisci?

Noi siamo sicuramente più amati del fuoristrada, dello sterrato, come strade bianche e terreni di montagna. Però anche una bella strada asfaltata, non trafficata, magari con un paesaggio molto scenico, dà grandi soddisfazioni. Come le salite dello Stelvio o del Gavia, per fare un esempio. Quelle danno soddisfazione. O una bella strada bianca della Toscana, o una carrareccia del Trentino.

Come ci si prepara prima di un percorso impegnativo?

Noi facciamo soprattutto cicloturismo, ma ci piacciono anche le escursioni in mountain bike. Facciamo un po' di preparazione, certo, anche se non quella specifica che serve per fare delle gare.

Secondo me la cosa più importante per affrontare un percorso impegnativo o una gara è soprattutto preparare la mente, la condizione mentale. Certo, il fisico è importante, ci si deve allenare costantemente durante l'anno, anche perché per i percorsi un po' più impegnativi è necessario avere un buon fondo.

Però innanzitutto bisogna avere la capacità mentale di restare in sella per tante ore. Diciamo che riuscire a portare a termine una corsa impegnativa, o un viaggio in zone remote, ad esempio, è più una questione mentale che non fisica.

Non è utile sovraccaricare il proprio fisico di allenamenti snervanti nelle settimane precedenti all'appuntamento, ma si deve cercare di restare costanti tutto l'anno tenendosi sempre in forma. Questo permette di avere delle performance migliori.

Lingua e genere: come si declinano le professioni al femminile

In italiano, ogni sostantivo è di genere grammaticale maschile o femminile (il neutro, nella nostra lingua, non esiste; esisteva in latino e greco antico). Per concetti astratti o oggetti inanimati, il genere del sostantivo non è connesso alle caratteristiche dell'oggetto che denota: in altre parole, non c'è nessuna ragione particolare per cui il sole debba essere maschile e la luna femminile (non a caso, i generi di queste due parole sono esattamente all'opposto in tedesco). Nel caso di termini riferiti a esseri animati (animali e umani), il genere grammaticale corrisponde invece al genere semantico, ossia al genere dell'animale o dell'essere umano che la parola designa.

Per questo secondo caso, possiamo distinguere quattro tipi di coppie di sostantivi maschili e femminili.

– Quelli in cui maschile e femminile sono indicati con termini completamente diversi, come fratello e sorella, bue e mucca, detti di genere fisso.

– Quelli in cui esiste solo un unico genere, e l'altro è formato aggiungendo maschio o femmina. Questo vale soprattutto per gli animali, come la tigre maschio (o il maschio della tigre), il caribù femmina (o la femmina del caribù); si chiamano sostantivi di genere promiscuo.

– Quelli in cui maschile e femminile vengono creati tramite una desinenza: il gatto e la gatta, il pazzo e la pazza, detti di genere mobile.

– Quelli in cui maschile e femminile sono uguali, e varia solo l'articolo: il cliente e la cliente, lo stratega e la stratega; sono detti di genere comune.

I femminili professionali

La discussione sui femminili professionali è uscita dai consessi degli esperti negli ultimi anni, in seguito a cambiamenti socioculturali avvenuti e tuttora in corso nel nostro paese (tra i quali anche l'allargamento del dibattito pubblico a causa dell'avvento dei social network), e si innesta su questo sistema già di per sé tutt'altro che semplice e lineare.

Fino a tempi recenti, infatti, non esistevano, o quasi, donne che svolgessero determinati lavori, motivo per cui alcuni nomi di professione erano o sono soprattutto maschili. È vero anche il contrario,



seppure in maniera meno pronunciata: come una volta avevamo soprattutto esattori e ostetriche, adesso abbiamo anche esattrici e ostetrici. In molti casi, la parola che indica il genere opposto a quello abituale è entrata o sta entrando nell'uso in maniera abbastanza pacifica, come semplice conseguenza di un mutamento della realtà che il termine deve andare a descrivere.

Il problema, tuttavia, non sembra porsi tanto per i lavori "normali" (cfr. il/la estetista o l'assaggiatore/l'assaggiatrice), quanto per le cariche istituzionali o per gli incarichi apicali: ministra, assessora, ingegnera, sindaca, avvocatata. Da un punto di vista linguistico, questi femminili non sono veri e propri neologismi, ma forme previste dal sistema dell'italiano e che non erano in uso per un motivo molto semplice: non esisteva, "in natura", il significato che dovevano indicare.

Finché non ci sono state donne in quei ruoli la questione non si è proprio posta. Allo stesso modo, la loro introduzione nell'uso non è frutto di un complotto dei poteri forti o della decadenza della lingua italiana, ma conseguenza della comparsa di sindache, ministre, assessore, avvocate e così via.

I falsi miti

Occorre sfatare alcuni miti.

1 – Non si tratta di una questione introdotta dalla scorsa legislatura, ma che risale originariamente alla seconda metà degli anni Ottanta (cfr. le Raccomandazioni per un uso non sessista della lingua italiana di Alma Sabatini);

Lingua e genere: come si declinano le professioni al femminile

2 - Esistono pochi casi di nomi di mestieri o ruoli che sono usati al femminile anche quando riferiti a soggetti maschili, come guida, guardia, sentinella, recluta, matricola, spia, comparsa, controfigura, maschera: non esistono il *guido o il *guardio (mentre esistono i sentinelli, ma sono una definizione ironica!). L'esistenza di questi casi non inficia il resto del sistema, nel quale invece ha senso formare correttamente i femminili seguendo le regole del caso.

3 - Nessuno prevede o prescrive l'adozione di un sistema perfettamente binario: i modi per formare i femminili sono tanti e la questione non si riduce a mettere -o ai maschili e -a ai femminili. Quindi:

- Esistono nomi che finiscono in -a anche al maschile per ragioni etimologiche, come pediatra o astronauta, in cui basta cambiare l'articolo (il/la pediatra, ma i pediatri e le pediatre; il/la astronauta, ma gli astronauti e le astronave: la differenza di genere torna esplicita al plurale). Non serve dire *pediatro o *astronauta, che anzi denota scarsa conoscenza della storia di queste parole. Si badi bene che questi termini non sono neutri, ma ambigeni.

-Esistono altri casi di sostantivi in cui basta cambiare l'articolo come il/la presidente (*presidenta è un falso giornalistico, almeno in italiano) o il/la docente; anche per questi casi esistono "irregolarità", come studente/studentessa, ormai stabilmente entrato nell'uso, sulle quali non ha senso intervenire a posteriori.

-Altri casi prevedono l'uso delle regole di formazione dei femminili presentate in precedenza, ricorrendo a una desinenza specifica come il direttore/la direttrice, il deputato/la deputata, l'assessore/l'assessora e così via. Per i femminili che si stanno affermando adesso i linguisti consigliano ove possibile il suffisso zero: avvocatessa piuttosto che avvocatessa, presidente al posto di presidentessa, usato tradizionalmente per indicare piuttosto la moglie del presidente.

Poiché non c'è una regola unica per formare i

femminili professionali, in caso di dubbio conviene ricorrere a un dizionario sufficientemente aggiornato (uno dei migliori è lo Zingarelli, su questo fronte), che conterrà indicazioni precise per ogni sostantivo di nostro interesse; è naturale che vocabolari meno aggiornati non diano risposte altrettanto certe, dato che il compito di un dizionario è descrivere la lingua in uso in uno specifico presente storico, non il suo sistema astratto.

Sono i parlanti a decidere come evolve la lingua. Riassumendo: non esiste alcun motivo linguistico per cui infermiera e maestra sarebbero corretti e ingegnera e ministra no. Notiamo, inoltre, che le parole di una lingua non vengono selezionate basandosi su criteri di bellezza, bruttezza o cacofonia, ma in base all'utilità: se la comunità dei parlanti ritiene utile l'impiego di una parola, questa sarà usata, altrimenti no. E che i femminili siano utili lo dimostrano sia gli innumerevoli femminili professionali ai quali le nostre orecchie sono abituate più o meno da sempre (sarta, segretaria, regina), ma anche forme entrate nell'uso alla chetichella negli ultimi decenni come deputata (che trent'anni fa non era assolutamente scontata) o senatrice (che oggi ritroviamo in un prodotto pop come Guerre Stellari).

Insomma, la questione dei femminili professionali è politica e sociale piuttosto che linguistica: per i linguisti, se ci sono ministre, assessore, rettrici o calciatrici è del tutto normale appellarle così, esattamente come esistono le maestre, le infermiere e le imperatrici.

Premesso questo, occorre ribadire che l'italiano non funziona per imposizioni dall'alto e che è la massa degli utenti a decidere sulle sue sorti. Questo vuol dire che non ha molto senso innalzare barricate da una parte o dall'altra: le contrapposizioni non sono utili per nessuna istanza. In questo momento storico è senza dubbio corretto usare i femminili professionali, ma non si può affermare categoricamente che sia sbagliato non usarli: ognuno scelga per sé ma, soprattutto, rispetti anche la posizione di chi la pensa diversamente.

Tre regole per risvegliare corpo e mente, a gennaio

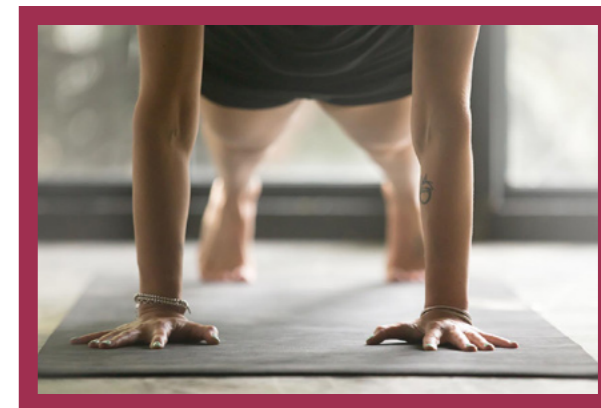
Le feste natalizie, le cene e i pranzi sono finiti: davanti abbiamo un lungo anno. Abbiamo tanti bei ricordi e qualche chilo di troppo da smaltire. Niente però è impossibile. Rimettersi in forma può essere più facile di quel che pensiamo, se sappiamo come farlo. Soprattutto tenendo lontani quelli che Debora Russi, cofondatrice di Formaviva, partner di Generali Italia per il progetto My Energy Journey, definisce i "killer dell'energia".

Partiamo, ovviamente, dall'alimentazione.

L'inverno ad esempio ci suggerisce diversi alimenti purificanti e rigeneranti, come i cavoli, le verze e i carciofi. Se ben cucinati e accompagnati possono essere molto gustosi, sono alla portata di tutte le tasche e non sono altamente calorici. Non ti senti in grado di preparare piatti troppo elaborati che richiedono eccellenti doti culinarie? Una delle fortune di oggi è poter attingere a molte ricette semplici gustose e dettagliate. Puoi partire, ad esempio, dal sito di Marco Bianchi e dalle sue ricette salutari, ma l'offerta sicuramente in rete non manca. E poi ci sono i "killer", da evitare o da ridurre drasticamente. Debora Russi consiglia di non esagerare con gli zuccheri semplici, il sale e il caffè che tra l'altro favorisce l'insonnia: "una carenza di sonno cronica, aumenta irritabilità, nervosismo, cattivo umore, ma anche il rischio di ipertensione, di dolori muscolari e allo stomaco, di cefalee".

Un po' di sport non ha mai fatto male a nessuno.

Sì, lo sappiamo, fa freddo e ogni volta che vediamo qualcuno tutto imbacuccato che corre nei parchi pensiamo sia un eroe. Se non ci sentiamo altrettanto impavidi, possiamo cominciare con un po' di ginnastica o di yoga da fare in casa. Dieci minuti al giorno, fatti con regolarità, possono fare già molto bene. E poi ci sono palestre e piscine. Non è obbligatorio investire un capitale e diventare dei fanatici, magari anche un allenamento settimanale, per cominciare, può andare bene. E chissà che una volta vinta la pigrizia iniziale, non si scopra che fare sport non solo non è così faticoso, ma anzi



è qualcosa di stimolante e divertente. Del resto, continua Debora Russi, se svolgi un'attività fisica regolare succedono cose straordinarie: muscoli e ossa diventano più forti, aumentano capacità cardiaca e respiratoria, il tuo peso si normalizza e funzionano meglio il sistema ormonale e immunitario.

E la cosa davvero importante da ricordare è che per ottenere benefici subito evidenti non occorre diventare maratoneti, né tantomeno salire il Passo del Pordoi in bicicletta: è l'attività fisica moderata ma costante che può aumentare l'aspettativa della tua vita e migliorarne la qualità.

Evita i conflitti e...fai un check up!

"In situazioni di forte stress negativo o di rabbia, emozioni causate dai conflitti, il nostro corpo produce delle risposte che possono avere conseguenze sulla nostra salute e sul nostro equilibrio psicofisico. I conflitti si accompagnano a tristezza, ansia, deconcentrazione e un certo abbattimento morale", dicono i suggerimenti di Formaviva. Il conflitto è decisamente un killer per la nostra energia, e dobbiamo tenerlo più lontano che mai. Inoltre, visto che il nuovo anno è iniziato da poco, questo può essere il momento giusto per fare un check up medico completo.

Donne: come sta cambiando il modo in cui vengono raccontate sui media

Nei media l'identità femminile è stata spesso raccontata attraverso stereotipi legati a precisi ruoli sociali. Negli ultimi anni, però, stiamo assistendo sempre di più a un'evoluzione di questo racconto, che cerca di veicolare dei modelli sempre più vicini alla realtà. Abbiamo chiesto a Caterina Schiavon, sociosemiologa esperta in strategie di marketing e comunicazione, di raccontarci come sta cambiando il racconto delle donne sui media.

Le donne vengono ancora raccontate nei media attraverso stereotipi? Oppure la situazione oggi sta cambiando?

Gli stereotipi sono duri a morire ma sì, le cose stanno cambiando. Oggi ci sono dei segnali di allontanamento dagli stereotipi, quando non addirittura di attenzione per veicolare dei valori diversi. Certo, c'è ancora molto lavoro da fare.

Si parla sempre di più di empowerment femminile – ovvero di una maggiore consapevolezza da parte delle donne. Si tratta di una tendenza? E riguarda ancora una nicchia o è destinata a crescere? Alcune aziende cavalcano temi diciamo "etici" perché sono di tendenza, senza però avere una politica seria a sostegno della causa femminile. Molte altre, invece, veicolano questi messaggi perché ci credono, e sono impegnate concretamente in politiche di diversità e di inclusione.

Potremmo fare diversi esempi. Ci sono marchi di cosmetici che promuovono la body positivity. Cioè, per le loro campagne utilizzano donne con canoni estetici diversi, invitano ad accettare i propri difetti, valorizzarli.

Quanto è cambiato lo scenario rispetto a qualche anno fa?

Rispetto a dieci anni fa lo scenario è molto diverso. Nel momento in cui le donne hanno iniziato a far sentire la propria voce anche sulle piccole cose (che poi così piccole non sono, perché la comunicazione pubblicitaria è molto invasiva), le cose hanno iniziato a cambiare. Il cambiamento non è mai immediato, ma il processo è inarrestabile.

Quanta responsabilità ha la pubblicità nel modo



In cui viene vista la donna?

La pubblicità non è la causa della non parità delle donne, è un riflesso. Anche se si tratta di un riflesso non esente da responsabilità, comunque

In generale, paga di più mostrare dei modelli tradizionali?

Sì, rivolgersi a target di nicchia può essere percepito come più rischioso dall'azienda. Però anche questo non è più del tutto vero: le nicchie che si fanno sentire sono sempre di più. Le donne, le famiglie arcobaleno, ad esempio, sono un buon numero. Ed essere inclusivi, oggi, piace. Quindi se lo sei, molte persone ti scelgono e ti ricordano perché ti differenzi.

In comunicazione, esistono anche degli stereotipi che riguardano le identità maschili? Se sì, anche questi sono in evoluzione?

Io credo che il vero cambiamento ci sarà proprio nel momento in cui si parlerà agli uomini e alle donne considerandoli come parte di un sistema. Promuovere degli stereotipi maschili tossici non fa male solo alle donne, fa male anche agli uomini. Parlare solo alle donne, abbattere la figura maschile rendendola colpevole, non è la strada migliore. La strada migliore è la collaborazione. Dobbiamo lavorare sulla persona, su un nuovo concetto di persona.

Che cos'è il pregiudizio?

Sul pregiudizio si dovrebbero fare dei seminari di approfondimento. Bisogna conoscere i pregiudizi per cercare di abbatterli, perché sono davvero delle

Donne: come sta cambiando il modo in cui vengono raccontate sui media

brutte bestie. I più evidenti sono immediatamente stigmatizzabili, ma la vera lotta è contro i più nascosti. Il pregiudizio profondo, radicato nella cultura, è molto duro da intercettare.

Secondo lei quanto questo cambiamento è legato ai social ai nuovi media?

L'avvento dei social, della rete ha cambiato radicalmente il nostro modo di essere al mondo, non solo in relazione al maschile/femminile. L'innovazione tecnologica ci ha fatto fare un balzo. Siamo a un nuovo livello di determinazione di noi stessi, non più come persone che si muovono in un universo limitato e chiuso, ma come un sistema che fa rete. Quindi la risposta è sì, anche in questo caso i social hanno avuto un ruolo in questo cambiamento. Attenzione però, perché i social veicolano anche i fenomeni di resistenza al cambiamento facendosi portavoce di negatività retrograda gridata con violenza. E come ben sappiamo è facile essere colpiti di più dalle cose negative piuttosto che da quelle positive.

In relazione a questi temi, ha avuto grande rilevanza anche la cultura pop. Pensiamo ai programmi nazionali popolari del pomeriggio: indubbiamente dieci o vent'anni fa non sarebbero passati i messaggi di cambiamento di ruolo, di accettazione della diversità, eccetera. E adesso, in un modo in un altro, ci sono. Forse perché fa spettacolo, ma comunque ci sono.

Prevenzione: perché dormire fa bene alla salute

Un sonno di qualità è un ottimo alleato per la salute. Non solo dormire rende più freschi e produttivi, ma può aiutare a prevenire alcuni disturbi. Dedicare la giusta attenzione al sonno è un importante tassello in quello che viene comunemente definito uno "stile di vita sano".

La domanda più comune sul sonno è: quanto (e come) bisogna dormire per stare bene? La risposta non è semplice. Gli esseri umani hanno esigenze diverse, quindi non c'è una regola valida per tutti. Uno studio della Western University condotto su circa diecimila persone ha confermato che, in generale, la quantità di sonno ideale è di sette/otto ore. Lo stesso studio ha portato alla luce un dato spesso sottovalutato: anche dormire troppo può essere dannoso per la salute.

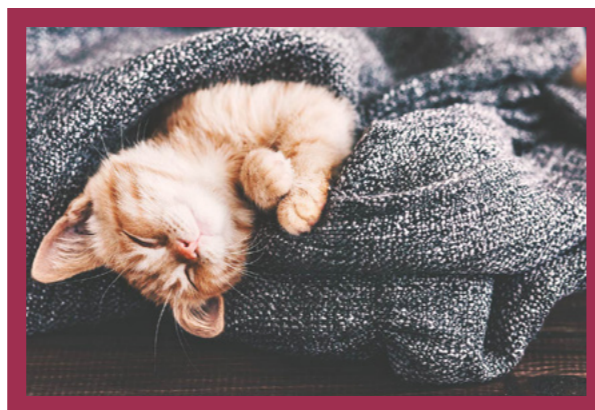
Il discorso, comunque, è soggettivo. Anche perché non conta solo la quantità, ma anche la qualità del sonno.

Esistono sempre più strumenti per tenere d'occhio questi fattori, come app specifiche per monitorare il sonno e i wearable device, ovvero i dispositivi indossabili come smartband e smartwatch. Questi strumenti possono raccogliere e interpretare i dati relativi al sonno, dando consigli utili per migliorarlo. L'efficacia di questi dispositivi o applicazioni dipende anche da come vengono utilizzati. Un'indagine del Journal of Clinical Sleep Medicine, ad esempio, sostiene che utilizzare questi strumenti possa determinare stati di ansia in alcune persone. L'ansia di voler dormire al meglio, insomma, potrebbe produrre anche effetti opposti.

Fatte queste premesse, torniamo ai benefici di un buon sonno. Ecco un elenco parziale di alcuni fra i più significativi:

La forma fisica

Dormire bene aiuta a combattere i fattori che portano all'obesità. In particolare, è stata osservata una correlazione tra difficoltà a perdere peso e cattiva qualità del sonno. O ancora, le persone con problemi del sonno tendono a perdere più massa magra che massa grassa rispetto alle persone che



dormono in maniera regolare. Chi dorme poco, inoltre, sente maggiormente la sensazione della fame e ha più voglia di ingerire grassi o carboidrati.

Un altro fattore che può sembrare scontato, ma che spesso viene sottovalutato, è che chi dorme poco o male ha meno energie per fare attività fisica durante il giorno. E quindi tendenzialmente, si muoverà meno rispetto a chi dorme in maniera appagante.

Secondo alcuni studi, inoltre, esiste una correlazione fra insonnia e sintomi legati al diabete di tipo 2.

L'umore

Esiste anche una correlazione fra il sonno e i disturbi dell'umore. Avere dei cicli del sonno regolari, in particolare, riduce il rischio di depressione. Dormire poco aumenta la sensazione di stress, irritabilità, cattivo umore.

Ma non è tutto. Il sonno può essere anche sintomo e cura. I disturbi del sonno come ipersonnia (ovvero l'eccessiva sonnolenza durante il giorno), insonnia o frequenti risvegli durante la notte possono essere dei sintomi di depressione.

Inoltre, esistono delle terapie che utilizzano la privazione del sonno per curare depressione e disturbi bipolari. Ovviamente queste terapie vengono eseguite sotto un rigido controllo medico.

Ipertensione

Prevenzione: perché dormire fa bene alla salute

Dormire il giusto numero di ore può essere un valido aiuto per tenere sotto controllo la pressione arteriosa e prevenire fattori di rischio come l'ipertensione.

Uno studio pubblicato su Hypertension e riportato dal sito SIIA (Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa) documenta come l'insonnia possa incrementare il rischio di ipertensione di oltre il 300%.

Diversi studi, inoltre, hanno messo in evidenza che le persone che non dormono abbastanza sono maggiormente a rischio rispetto a quelle che dormono in maniera regolare per quanto riguarda malattie cardiache o ictus.

Pelle

Mentre dormiamo, la nostra pelle lavora. Questo perché durante la notte le cellule della pelle si rinnovano in maniera più rapida. Non solo. Sempre durante le ore notturne il nostro corpo produce il collagene, una proteina che aiuta la pelle a prevenire i segni dell'invecchiamento. Sempre durante la notte, la pelle risponde meglio ai trattamenti cosmetici. Si tratta di un ottimo momento, quindi, per prendersi cura di sé con dei trattamenti specializzati.

Sistema immunitario

In generale, un buon sonno aiuta il sistema immunitario. Al contrario, dormire poco può aumentare il rischio di ammalarsi e indebolire le nostre difese. I ricercatori dell'Università di Washington hanno effettuato uno studio su undici coppie di gemelli omozigoti. Questi avevano quindi un patrimonio genetico uguale, ma diverse modalità di riposo. Dall'analisi dei risultati – somma di diversi parametri – gli studiosi hanno tratto le conclusioni che i fratelli con una qualità del sonno più alta avevano un sistema immunitario che funzionava in maniera più efficiente, riducendo il rischio di diverse malattie.

Decluttering: cos'è e come applicarlo

Una nuova moda si sta diffondendo nelle case e negli uffici: il decluttering, ovvero l'eliminazione di oggetti superflui, inutilizzati o dimenticati. Qualche esempio? Vestiti che hanno attraversato stagioni intere senza mai essere indossati, oppure oggetti ricevuti in dono, finiti su qualche mensola e lasciati lì per anni. Che ragione c'è di tenere questi oggetti, se inutilizzati? Secondo gli psicologi, nessuna. In compenso liberarsene, dicono, assicura grandi benefici.

Benefici

Eliminare il superfluo ha infatti una funzione rigenerante. Non solo perché in un contesto domestico contribuisce a rendere la casa un luogo più ordinato e piacevole, ma anche perché migliora la salute fisica e mentale di chi ci abita. L'ordine aiuta le persone a sentirsi padrone del proprio spazio, facendole sentire più leggere e tranquille.

Fare a meno di ciò che non usiamo significa inoltre creare spazio per ciò che ancora non c'è, per il futuro: apre simbolicamente a un mondo di possibilità che si devono ancora verificare, proiettandoci nel domani.

Siamo nati per l'ordine

Al contrario, l'accumulo è spesso sinonimo di ansia. Un articolo pubblicato su Psychology today ha rivelato come generi stress perché del tutto innaturale, anche da un punto di vista evolutivo: l'individuo per sua natura ha infatti un'innata predilezione per l'ordine e la simmetria, caratteristiche che molto probabilmente in passato gli assicurano un vantaggio evolutivo sulle altre specie. Da dove partire però per fare ordine?

Decluttering a casa...

Ecco due consigli per applicare il decluttering a casa:

– Non è consigliabile prendere di petto l'intero appartamento. Gli esperti consigliano di cominciare con un piccolo spazio. Un suggerimento è quello di prendersi un'ora e dedicarsi, ad esempio, a una cassetiera. In questo modo si otterranno subito dei risultati tangibili senza sentirsi sopraffatti.



– Per selezionare gli oggetti da buttare invece, alcune domande possono aiutare: l'oggetto ci piace? È stato usato nell'ultimo anno? Funziona o serve ancora? Se le risposte sono negative, molto probabilmente è arrivato il momento di liberarsene.

... e al lavoro.

La buona pratica del decluttering funziona anche in ufficio. Ecco qualche appunto:

– Per iniziare, basta osservare le due scrivanie più usate, quella fisica e quella digitale (il desktop del pc). Sono davvero necessari tutti i fogli e i file che si sono accumulati nel tempo? Eliminarli potrebbe semplificare il lavoro. Un ambiente ordinato rende infatti il cervello più agile nell'elaborare le informazioni e soprattutto più concentrato e performante.

– La buona notizia infine è che secondo gli esperti l'arte del decluttering è più mentale che sostanziale. La parte più difficile per diventare un perfetto organizzatore degli spazi infatti è iniziare: una volta impostato il metodo poi è facile mantenerlo e soprattutto trasformarlo in una liberatoria filosofia di vita.

Vacanze: come usare i social in sicurezza

Gli italiani in vacanza sono ossessionati dai social network. Stando ai risultati di un sondaggio firmato da Dkc Analytics, per esempio, sono estremamente appassionati di Instagram, i primi in Europa: il 63% ci sceglie addirittura l'alloggio dei propri viaggi. D'altronde un utente su tre – lo hanno spiegato la Technische Universität di Darmstadt e la Humboldt Universität di Berlino – invidia i suoi "amici" virtuali in ferie. Secondo Booking, al primo giorno di viaggio, appena dopo aver disfatto le valigie (63%) e scoperto la struttura in cui si alloggia (60%), il 28% degli italiani si dedica alla pubblicazione di foto e video sui principali social. Con l'arrivo delle vacanze natalizie e dunque di un vivace periodo di trasferte bisogna tuttavia anche fare attenzione a come si usano Facebook & co.

1) Occhio alla password e alle reti Wi-Fi

Ormai quasi per ogni esigenza si utilizza il proprio smartphone. Ma non mancano occasioni in cui i propri account si consultano da pc degli hotel o da altri dispositivi. Mai autorizzare i browser a memorizzare le password e comunque, per sicurezza, cambiarle con altre sufficientemente complesse. Quanto alle reti Wi-Fi, fondamentale evitare transazioni delicate appoggiandosi a quella del bar sotto l'hotel.

2) Riservatezza

Che il proprio seguito sia ampio o ristretto, meglio limitare gli scatti dalle ferie. Così come informazioni troppo dettagliate su dove ci si trovi e quanto ci si tratterrà. Disattivare, quando possibile, la geolocalizzazione delle applicazioni specialmente dove non ha senso mantenerla, come Twitter.

3) Non violare la privacy degli altri

Attenzione anche se si è in compagnia di altri: sempre meglio chiedere il permesso di pubblicare uno scatto insieme. Magari gli amici non vogliono far sapere dove si trovino e non sopportano i tag. Sembra una contraddizione ma è anche possibile restringere il pubblico di un certo contenuto a una lista ristretta di contatti.



4) Tutti amici? Anche no

Un aspetto essenziale del viaggio è quello delle conoscenze. Spesso, tuttavia, capita di ricevere immediate richieste di amicizia su Facebook da persone con cui si è appena scambiata qualche parola. Magari in aereo o in hotel. Per schivare l'imbarazzo digitale è sufficiente navigare fra le impostazioni del social, "Privacy" e poi selezionare "Chi può inviarti richieste di amicizia". Basta restringere da "Tutti" ad "Amici degli amici".

5) Torno subito

I social sono un ottimo strumento per individuare nuovi eventi nei pressi della propria destinazione o contattare negozi, attività, ristoranti, compagnie di trasporto. Non tutte queste realtà, però, rispondono con la stessa rapidità alle richieste di informazioni né è sempre detto che le informazioni fornite su Twitter o caricate su Google siano corrette. Meglio una cara, vecchia telefonata.

6) Credito estero

Si stanno diffondendo sul mercato delle telecomunicazioni nuove offerte low cost. Vanno benissimo in Italia e in Europa, meno fuori dal Vecchio Continente dove non dispongono di pacchetti ad hoc per evitare salati addebiti a consumo. Due le soluzioni: se ci si trattiene più di qualche giorno si può acquistare una scheda sim locale, se si soggiorna brevemente meglio attivare

Vacanze: come usare i social in sicurezza

un'offerta dedicata da uno dei principali operatori tlc italiani.

Ora che sai come usare i social in sicurezza, puoi fare un passo in più: approfittare delle vacanze per fare un po' di detox. Ecco un consiglio bonus:

7) Detox

Ormai entrambi i sistemi operativi mobili, iOS e Android, danno l'opportunità di controllare quanto tempo trascorriamo davanti al display (per Apple la sezione delle Impostazioni si chiama "Tempo di utilizzo"). Indicandoci anche le applicazioni più usate. In vacanza è dunque il caso di impostare delle limitazioni per specifici programmi o addirittura di isolarsi con una pausa di utilizzo che lascia passare solo le app consentite e le chiamate.

Giornate Mondiali: chi stabilisce quali sono e quando ricadono?

In principio fu l'anno polare internazionale: è stata questa la prima ricorrenza mondiale indetta a fine Ottocento che aveva lo scopo di promuovere la ricerca scientifica nell'Artico e nelle regioni Antartiche. A partire dagli anni Cinquanta del Novecento però il numero delle ricorrenze nate per richiamare l'attenzione su temi di interesse pubblico è cresciuto esponenzialmente. A promuoverle sono state spesso istituzioni o organizzazioni internazionali come le Nazioni Unite e l'Unesco.

Un esempio emblematico è la Giornata mondiale contro l'AIDS indetta al Summit mondiale dei ministri della sanità nel 1988, poi adottata da governi, organizzazioni e associazioni di tutto il mondo.

Come si istituisce

L'istituzione di queste ricorrenze passa infatti attraverso i governi dei singoli paesi: un deputato deve depositare alla Camera un disegno di legge e chiedere che venga ufficialmente istituita. In alternativa la proposta può nascere dal basso con una raccolta di firme capace di tradursi in proposta politica.

Potere del web

Ma come si spiega allora oggi il proliferare di giornate dedicate ai temi più disparati? Il merito (o la colpa) è dei social network. Sul web infatti quasi ogni giorno spuntano "giornate mondiali o internazionali" lanciate nell'etere con un semplice clic. Basta un hashtag o un video virale perché aziende o associazioni promuovano la loro campagna, confidando che la rete la accolga con entusiasmo. Quando questo avviene, il gioco è fatto. Il risultato è così un proliferare di ricorrenze originali come la giornata dei biscotti per cani, quella dei pic nic, del whisky e del bacio. Solo per citarne alcune. Non sono autorizzate, certo, ma non sempre gli utenti se ne accorgono e rilanciandole amplificano la sua portata.

Il rischio è che un eccesso di ricorrenze possa indebolire il valore di celebrazioni molto importanti che richiedono ancora oggi attenzione e in molti casi anche finanziamenti.



Oggi tra le ricorrenze ufficiali più rilevanti ci sono la giornata dell'autismo (2 aprile), quella dell'ambiente (5 giugno), quella dei profughi (20 giugno) e quella che insieme alla festa della donna (8 marzo), è la più celebre, almeno in Italia: la giornata dedicata al lavoro che si celebra il 1 maggio.

Ferie: 5 consigli per usarle come antidoto allo stress

Dopo tanto lavoro, ogni tanto è bene concedersi una piccola vacanza, magari approfittando del Natale o del Capodanno. Anche pochi giorni di ferie possono essere utili per riposarsi, rilassarsi e, soprattutto, ricaricarsi. Le ferie non sono semplicemente dei giorni in cui "non si lavora": sono un momento in cui lasciare da parte i pensieri legati al lavoro e godersi il piacere di trascorrere del tempo in compagnia della famiglia, degli amici, delle proprie passioni. Inoltre i lavoratori che si prendono regolarmente del tempo per rilassarsi hanno meno probabilità di sperimentare il burnout, una sorta di esaurimento nervoso che può essere legato a periodi di lavoro particolarmente stressanti.

Insomma, vietato sprecare questi momenti! Qui ti diamo qualche consiglio per sfruttarle al meglio:

1 - Organizza il rientro

"Come, nemmeno sono partito e già devo pensare al rientro?", penserai. Ebbene sì. Pensare al ritorno prima di partire può davvero essere una buona idea. Ad esempio, se possibile, torna a lavoro in un giorno della settimana che non sia il lunedì, in modo che la settimana del rientro sia più breve e un po' meno impegnativa. Oppure, prima di andare in ferie, fai un elenco delle priorità da prendere in mano al tuo ritorno. In questo modo eviterai di passare gli ultimi giorni di vacanza in ansia, facendo mente locale su ciò che ti aspetta quando sarà finita. Anche questo può essere un modo di sgombrare la mente.

2 - Evita di pianificare troppo

Sei in vacanza: hai la possibilità di vedere posti nuovi, fare attività che di solito non hai il tempo di fare, dedicare più tempo alle persone a cui vuoi bene. Tutto questo è bellissimo, ma ricorda che sei in ferie anche per rilassarti. Non puoi fare tutto, quindi abbi il coraggio di dire qualche no. Se decidi di fare un viaggio, ad esempio, goditelo prendendoti il tuo tempo e senza avere l'ansia di vedere ogni singolo angolo della tua destinazione. O rischierai di aver bisogno di una vacanza per riprenderti dalla vacanza!



3 - Dormire è bello

In ferie puoi concederti qualche ora in più di sonno: approfittane. Dormire fa bene sotto ogni punto di vista: favorisce la concentrazione, aumenta le difese immunitarie, fa bene alla memoria. Dormire troppo poco, invece, è sempre sconsigliato: ad esempio, può fare male al cuore. Insomma, almeno in ferie evita di puntare la sveglia, se puoi, e lasciati guidare dal tuo ritmo naturale.

4 - Togli quelle notifiche!

La tecnologia migliora la nostra vita sotto tanti punti di vista, se la utilizziamo con giudizio. Essere sempre rintracciabili ormai è una consuetudine, ma questo non significa che dobbiamo essere sempre a disposizione. Soprattutto, non in ferie. Se fai un lavoro in cui ricevi tante mail, ad esempio, ricordati di togliere le notifiche. Oppure sentiti libero di rispondere ai messaggi, anche degli amici, con estrema calma. Insomma, cerca di trascorrere il tuo tempo come preferisci. Te lo sei guadagnato.

5- Cambia le tue abitudini

Ritagliati del tempo per dedicarti ad attività che possono aiutare la tua mente a staccare davvero, sostituendo i pensieri legati al lavoro con altro. Prova a fare qualcosa che di solito non fai. Ad esempio, scrivere è sempre una buona idea. Usa un po' del tuo tempo per scrivere qualsiasi cosa, anche un semplice diario: questo può aiutarti a

Ferie: 5 consigli per usarle come antidoto allo stress

migliorare il dialogo con te stesso, a capirti meglio, a essere più creativo. Scrivere, inoltre, aiuta a mettere a fuoco i nostri pensieri. Insomma, si tratta di un esercizio che può fare bene a tutti, non solo agli aspiranti scrittori!

Le opzioni per fare qualcosa di insolito, comunque, sono tante. Ad esempio, sperimenta in cucina. Mangia o prepara piatti che non hai mai assaggiato. Oppure puoi fare un'escursione in un posto dove non sei mai stato, provare a meditare, fare più sport, o anche iniziare a regalarti dei riposini pomeridiani... Insomma, cerca di rendere le tue giornate rilassanti e un po' speciali. E goditele.

Meme: cosa sono e perché si chiamano così

Quando oggi usiamo l'espressione meme ci riferiamo soprattutto a contenuti divertenti – immagini con scritte che le commentano, video, test, GIF – che circolano in rete e che riescono ad avere una notevole diffusione grazie alla loro capacità di colpire il nostro immaginario.

Definire in maniera scientifica cosa siano i meme non è semplice. Quello che è certo, però, è che una delle loro caratteristiche principali è la replicabilità: sono delle idee, delle forme espressive, che possono essere replicate in tanti modi diversi.

Facciamo qualche esempio

Il sito Know Your Meme raccoglie i meme più famosi della Rete, ma anche quelli meno conosciuti. Lì si trovano diversi esempi: ad esempio, nel meme “Sii come Bill” il protagonista Bill viene sempre utilizzato come esempio di comportamenti che si ritengono giusti. Questi comportamenti possono cambiare di volta in volta, ma l'immagine è sempre la stessa, così come la conclusione: l'invito a essere “come Bill”.

Altro esempio è “John Travolta confuso”. Nasce tutto da questo spezzone del film “Pulp Fiction” in cui Vincent Vega, il personaggio di Travolta, appare per l'appunto molto confuso:
<https://youtu.be/RqJVa0fl01w>

Questi pochi secondi di film sono diventati uno dei meme più famosi della rete: l'immagine di John Travolta è stata via via messa su sfondi sempre diversi, generando significati differenti, ma restando fedele a questi unici pochi secondi di immagine.

Cosa significa “meme”?

Ma davvero i meme sono figli dei nostri tempi e delle tecnologie social? Non esattamente.

L' espressione infatti in origine non aveva nulla a che vedere con la rivoluzione tecnologica. Fu coniata per la prima volta negli anni Settanta del Novecento dal biologo e divulgatore scientifico Richard Dawkins. L'autore ne parlò esplicitamente



nel suo libro *Il gene egoista* (1976).

Nelle pagine di questo saggio definì “meme” le “idee che si diffondono da cervello a cervello”. Il suo ragionamento però era decisamente più complesso di come potrebbe risultare dalle semplificazioni odierne.

Dawkins sosteneva infatti che come nell'evoluzione delle specie l'unità di selezione era il gene, così nel campo della cultura l'elemento su cui si gioca l'evoluzione del pensiero è il «meme» (abbreviativo di “mimene”, cioè “unità di imitazione”) che può essere molte cose: un'idea, una frase, una musica e una qualunque creazione artistica, una teoria scientifica, una filosofia o una religione che si diffonde di cervello in cervello.

Come il gene si diffonde in altri corpi attraverso la riproduzione degli organismi, così il meme che abita un cervello, si diffonde in altri cervelli tramite la comunicazione. Ma anch'esso può danneggiarsi: avere errori di copiatura e modificarsi. Oppure trovare scarsa diffusione ed “estinguersi”.

E oggi?

Ai nostri giorni, al di là della comunanza del nome, c'è molta differenza tra i meme di Dawkins e quelli che circolano in rete. Non solo per i contenuti. Quelli dello studioso ad esempio si modificavano in modo spontaneo e inconsapevole, mentre i video e le foto che girano sul web sono creati e diffusi ad arte dagli utenti o dalle aziende proprio per diventare virali. Non è un caso se nella maggior

Meme: cosa sono e perché si chiamano così

parte dei casi si tratta di semplici battute e video divertenti. L'obiettivo è infatti far sì che vengano condivisi, diffondendosi da cervello a cervello. Questo sì, come i meme originari.

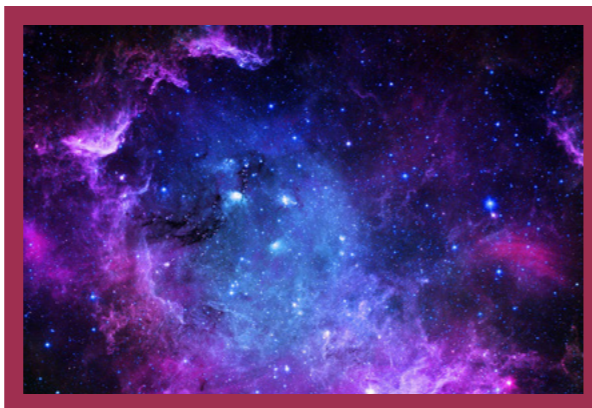
A cosa servono le missioni spaziali

Perché andiamo nello spazio? Innanzitutto, perché come esseri umani non possiamo fare a meno di esplorare. Sembrerà una risposta ovvia, ma la nostra specie ha da sempre guardato oltre i confini del proprio territorio, chiedendosi cosa ci fosse oltre l'orizzonte. Spostandosi inizialmente a piedi, l'umanità ha colonizzato un intero pianeta. Lo spazio, come sanno i fan di Star Trek, è l'ultima frontiera, e non possiamo restare indifferenti di fronte al suo richiamo. Dobbiamo andarci.

Solo dodici esseri umani hanno camminato sul suolo di un altro corpo celeste, la Luna. Ma oltre cinquecento hanno passato periodi più o meno lunghi in orbita nello spazio circostante la Terra.

Il cosmonauta russo Valeri Polyakov ha speso ben 437 giorni, tra il 1994 e il 1995, nella Stazione Spaziale MIR, record di permanenza di un essere umano nello spazio. Oggi, il nostro avamposto permanente nello spazio è la Stazione Spaziale Internazionale (ISS), che dal 2000 è stata abitata senza interruzione da un equipaggio umano. In orbita a circa 400 km di quota, la ISS è un vero e proprio laboratorio di ricerca, in cui gli astronauti possono condurre esperimenti in condizioni di assenza di peso (o microgravità) e esplorare gli effetti dell'ambiente spaziale, non solo sul corpo umano ma anche su piante e animali. Sono studi essenziali, oltre che per ampliare le nostre conoscenze biologiche e fisiologiche, anche per capire come potrebbe reagire l'organismo a voli e permanenze spaziali di lunga durata, come quelli che occorrerebbero per raggiungere Marte, o per stabilire una colonia lunare. Se vogliamo espandere le nostre frontiere nello spazio (e prima o poi lo faremo), dobbiamo partire da qui.

Ma l'ambiente spaziale è interessante anche per condurre esperimenti in condizioni molto diverse da quelle dei laboratori terrestri: ricerche su nuovi materiali e tecnologie, osservazioni del nostro pianeta, studi di fisica fondamentale, ecc. Ricerche che poi hanno conseguenze anche per la vita di tutti i giorni sulla Terra. Ad esempio, le tecniche per la filtrazione e la purificazione dell'aria e dell'acqua necessarie alla permanenza nello spazio possono



essere utilizzate per migliorare le condizioni di vita sul pianeta, per esempio in zone geografiche con scarsità di acqua potabile. Gli studi biologici in microgravità vengono applicati alla realizzazione di nuovi farmaci e vaccini, e la comprensione dei processi fisiologici nell'ambiente spaziale (in particolare gli effetti su ossa e circolazione) ha ricadute nel trattamento dei processi di invecchiamento.

C'è poi un aspetto culturale ed educativo, altrettanto importante di quello scientifico e tecnologico. Tutti gli astronauti raccontano come sia straordinario vedere il nostro pianeta dallo spazio: un mondo unico, bellissimo e fragile, che tutti noi condividiamo al di là degli interessi e delle divisioni nazionali. Grazie alla presenza umana nello spazio, sempre più persone partecipano dell'emozione degli astronauti, condividono una visione dell'umanità unita in un'impresa comune, e apprezzano la nostra vera, grande astronave spaziale: la Terra.

Google: storia del motore di ricerca che ha cambiato il mondo

Il motore di ricerca di Google, messo a punto dal colosso americano di Mountain View, è uno dei più usati al mondo insieme a Bing, Baidu, Qwant e pochi altri. La società Google Inc. è stata fondata il 4 settembre 1998, ma convenzionalmente il compleanno del motore di ricerca si festeggia il 27 settembre. Questo perché il 27 settembre di 20 anni fa Larry Page e Sergey Brin, allora studenti di informatica all'Università di Stanford, raggiunsero un record di pagine indicizzate (ovvero catalogate dal loro motore di ricerca) dopo la fondazione della loro start up nel garage di una amica: Susan Wojcicki, attuale CEO di YouTube.

Correva l'anno 1998 e i due giovani dottorandi avevano appena fondato una piccola società per mettere in pratica le ipotesi presentate nella loro tesi di laurea in cui avevano digitalizzato e catalogato il materiale bibliografico dell'Ateneo (Stanford Digital Library Project, SDLP).

L'obiettivo, ottenuta la laurea, era più ambizioso: catalogare e indicizzare il materiale presente in rete. Per farlo i fondatori di Google svilupparono un sistema basato su un algoritmo innovativo: il PageRank.

Cos'è il Page Rank

Il PageRank deve il suo nome a Larry Page, ed è qualcosa di simile al concetto di popolarità: indica le pagine o i siti più rilevanti tra quelli presenti. A stabilirlo è un algoritmo di analisi che dà un peso numerico ad ogni elemento di un collegamento ipertestuale, quantificando la sua rilevanza: più siti ti linkano, più sei popolare. Ancora oggi il PageRank è la base delle ricerche di Google: non è l'unico parametro per l'indicizzazione, ma secondo i ricercatori è ancora uno dei principali.

Il nome e il logo

Larry Page e Sergey Brin scelsero di chiamare la loro azienda Google prendendo spunto dalla parola googol, che indica un numero composto da un 1 seguito da 100 zeri. Il loro obiettivo era simboleggiare infatti la vastità del web... Peccato che per un errore di pronuncia il nome googol fu poi mutato in google. Anche il logo nel tempo



è cambiato e nel 2015 è diventato quello che conosciamo, soprattutto per uno scopo pratico: risultare più leggibile sugli schermi piccoli, come quelli degli smartphone.

Funzioni, curiose

Oggi il motore di ricerca ha moltissime funzioni. Permette di cercare testi, immagini, video, libri, strade e molto altro. Ma ha anche alcune funzioni insolite e inaspettate, eppure in alcuni casi utili o divertenti. Qualche esempio? La più simpatica è la dimostrazione in diretta della forza di gravità o - se avete bambini da intrattenere - quella che mostra i versi degli animali! Altre funzioni però sono decisamente più utili: Google può funzionare da metronomo, da convertitore tra unità di misura e aiutarvi nel monitoraggio dei voli. Il motore di ricerca permette infatti di controllare a che punto sia l'aereo su cui sta viaggiando un amico che magari state aspettando: basta inserire il numero per esempio: EZY7998 e potrete seguirlo in tempo reale, dal decollo all'atterraggio.

10 consigli per un rientro a scuola senza stress

Il rientro a scuola dopo le vacanze non è facile per nessuno: né per i bambini o ragazzi, né tantomeno per i genitori. Tornare alla routine dopo i tre lunghi mesi estivi dove ci si è tutti abituati a ritmi lenti e meno regole è piuttosto problematico. La sola idea di sedersi tutti i giorni dietro ai banchi e sentire la campanella produce nei piccoli un senso di costrizione e mancanza di libertà, anche se mitigato dalla gioia di rivedere i compagni.

Contemporaneamente nelle mamme e nei papà il pensiero di riprendere in mano l'organizzazione quotidiana, fra lavoro e varie attività casalinghe, rischia di rovinare la fine dell'estate.

Il segreto è non farsi prendere dal loop di stress e negatività, ma di volgere i pensieri sempre al positivo, concentrandosi sui tanti e bei giorni di vacanza, sulle mille avventure ed esperienze positive, che serviranno come benzina per ricominciare con una marcia in più. La scuola in fondo ha anche i suoi lati belli: gli amici, le risate in classe, gli scherzi e gli intervalli.

È fondamentale trasmettere entusiasmo per il nuovo anno scolastico, puntando su novità e progetti da intraprendere insieme, senza perdersi dentro troppi rimpianti per l'estate volata via.

Il ruolo degli adulti è importantissimo perché i nostri figli affrontino il rientro col piede giusto e il sorriso sulle labbra: dobbiamo preparare per loro il terreno per un rientro soft, cominciando fin dagli ultimi giorni di vacanza a pianificare e organizzare il back to school senza stress.

Niente corse la sera prima per finire i compiti delle vacanze o spedizioni last minute a comprare i libri e i quaderni, per intenderci. Anche i fortunati che possono stare in villeggiatura fino all'ultimo, è bene che comincino a ri-sintonizzarsi con il tran-tran che li aspetterà appena a casa, modificando gradualmente le loro abitudini. Solo così eviteranno il classico shock da rientro.

Ecco 10 consigli pratici per sopravvivere felici alla fine delle vacanze e all'inizio della scuola:



1) Reset della sveglia almeno due settimane prima del primo giorno di scuola

In estate anche i bimbi piccoli hanno il permesso di tirare un po' più tardi la sera e la mattina può essere problematica la sveglia. Per non trovarsi impreparati, è utile anticipare il risveglio mattutino poco per volta, 15 minuti al giorno in modo da ritrovarsi freschi e riposati all'appuntamento con la campanella.

2) Riaprire i libri e i quaderni

C'è chi ha finito i compiti a giugno per levarsi il pensiero e chi si è portato i libri in vacanza senza nemmeno aprirli. In tutti i casi, un paio di settimane prima dell'inizio della scuola è una buona idea fare un po' di esercizio: lettura di un buon libro, ripasso tabelline, diario delle vacanze, sono tutte attività utili a rientrare nell'ordine di idee dello studio, ma senza stress.

3) Niente ore piccole

Come bisogna anticipare la sveglia, bisogna anche ricominciare ad andare a letto come Cenerentola. Basta con le feste, le serate a contare le stelle cadenti e i bagordi, dalla fine di agosto la nanna va progressivamente anticipata. Una partita a carte e buonanotte a tutta la famiglia.

4) La colazione dei campioni

In vacanza di solito le colazioni sono pigre e

10 consigli per un rientro a scuola senza stress

abbondanti, cercate di mantenere questa buona abitudine anche al rientro, quando i piccoli avranno bisogno di energia per affrontare le prime ore a scuola fino alla ricreazione. Anche se toccherà velocizzare i tempi, prendete l'impegno a riunirvi a tavola al mattino, ci guadagnerete tutti in salute e buonumore.

5) Operazione cartella e astuccio

La scelta della nuova cartella o il "rimessaggio" della vecchia è un'attività che aiuta a predisporre l'animo degli studenti al nuovo anno. Preparare zainetti o trolley qualche giorno prima della campanella, riempiendoli di tutto il necessario e rifornire l'astuccio con matite e penne è fondamentale per partire bene ed essere a metà dell'opera.

6) Pianificare nuove attività extra-scolastiche

Se siete in città nelle prime settimane di settembre, potete approfittarne per fare un giro di palestre, piscine, centri sportivi o scuole di musica e danza insieme ai vostri figli per pianificare le attività extra-scolastiche.

Intraprendere un nuovo sport o confermare l'iscrizione alla squadra di calcio può spronare i ragazzi a cominciare l'anno con grinta. Una volta decisi gli impegni pomeridiani, potete compilare il calendario settimanale insieme a loro e appenderlo al frigorifero, così avete ben in vista cosa vi aspetta.

7) Missione decluttering della scrivania

Lavorate insieme ai bambini per ripulire scaffali e scrivania dai vecchi libri e quaderni dell'anno scorso, facendo spazio al nuovo materiale. E già che ci siete approfittatene per mettere in cantina giochi troppo da piccoli che non si useranno più.

8) Nuove regole e buoni propositi familiari

Anno scolastico nuovo, nuove regole e abitudini da condividere in famiglia. Dal proposito di preparare vestiti e cartella la sera prima, al limite temporale per tv e videogiochi fino all'orario per la nanna e la

pizza della domenica sera, tutto va ri-contrattato per evitare brutte sorprese nel corso dei mesi.

9) Sfruttare gli ultimi raggi di sole

Ci aspetta un lungo periodo di letargo invernale, cercate di sfruttare la fine dell'estate per giocare e stare all'aria aperta il più possibile. Per un pieno di buonumore, se potete, organizzate anche qualche fuga o scampagnata settembrina, che oltre a mantenere l'abbronzatura, farà riemergere un po' della spensieratezza vacanziera.

10) Merenda party con gli amichetti

Se nonostante gli sforzi i bambini vi sembrano tristi e col muso lungo per l'inizio della scuola, improvvisate una bella rimpatriata con compagni e amichetti: una merenda al parco o una pizzata saranno belle occasioni per rivedersi, fesseggiare e raccontarsi le vacanze, prima che gli impegni quotidiani diventino pressanti.

San Lorenzo: come osservare al meglio le stelle cadenti

Agosto è il mese in cui, complice anche il clima vacanziero, la gente rivolge al cielo lo sguardo, speranzosa di avvistare qualche stella cadente.

La Notte di San Lorenzo è forse l'avvenimento astronomico più atteso dell'anno.

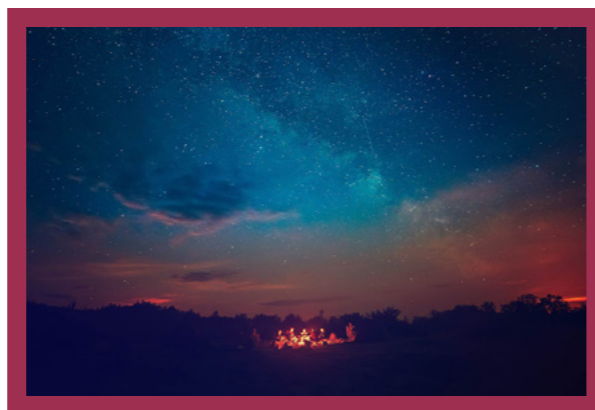
Ma cosa avviene durante questa notte? E accade davvero il 10 agosto? Partiamo col dire che il nome corretto delle Lacrime di San Lorenzo è Perseidi.

Le Perseidi sono uno sciame meteorico che colpisce l'atmosfera terrestre. Nell'agosto 1993 distrussero addirittura il satellite per comunicazioni Olympus. Se però trascorri le tue giornate sul suolo terrestre, sei al sicuro: una volta entrate in atmosfera a circa 200 mila chilometri l'ora, queste minuscole meteore – la maggior parte hanno le dimensioni di un granello di sabbia – si surriscaldano e si vaporizzano, emettendo l'evanescente scia di luce che ben conosciamo.

Nonostante siano osservate da quasi duemila anni (le prime documentazioni sono cinesi, datate 36 d.C.), la loro provenienza fu scoperta solo nella seconda metà dell'ottocento. Fu l'astronomo italiano Giovanni Virginio Schiaparelli, direttore dell'Osservatorio Astronomico di Milano Brera, a comprendere il fenomeno. Schiaparelli, infatti, studiò la cometa Swift-Tuttle, che passa alla minima distanza dal Sole ogni 133 anni circa.

Il penultimo passaggio, datato 1862, dette a Schiaparelli l'idea: la cometa aveva perso dei frammenti, spargendoli lungo la sua traiettoria attraverso il Sistema Solare, come un Pollicino nello spazio. E quando la Terra, nella sua rivoluzione attorno al Sole, attraversa questa scia di polvere di cometa, ecco che cominciamo a vedere le stelle cadenti. A dirla tutta non è l'unica scia di cometa che attraversiamo, ce ne sono altre.

Le Lacrime di San Lorenzo, però, rimangono uno degli sciame più intensi. Se si sa come osservarle. Per quanto ci si riferisca alla Notte del 10 agosto, in realtà le meteore hanno cominciato ad entrare in collisione con la nostra atmosfera dal 17 luglio circa,



e continueranno a farlo fino al 24 di agosto. Il picco delle stelle cadenti si sposta impercettibilmente in avanti nel tempo, anno dopo anno.

Se quindi secoli fa cadeva il 10 di agosto, motivo per cui la tradizione fa ancora riferimento a San Lorenzo, oggi cade nella notte fra il 12 ed il 13 agosto, quando in un cielo perfettamente buio sarà possibile individuare fra le 50 e le 100 scie luminose osservabili ad occhio nudo ogni ora. In un cielo perfetto, però. Se non riuscirai ad allontanarti sufficientemente dalle luci della città, infatti, sarai fortunato ad avvistarne 10 volte di meno.

Bisognerà poi che porti con te un po' di pazienza.

A meno di essere molto fortunati, l'osservazione delle stelle cadenti non è una cosa da fare in fretta e furia. Le meteore arrivano saltuariamente, intervallate da pause. Inoltre, per far sì che i tuoi occhi si abituino perfettamente al buio ed individuino un maggior numero di scie, servirà quasi mezz'ora. Infine, bisogna capire dove rivolgere lo sguardo.

Non è necessario conoscere le costellazioni, basta trovare il cosiddetto "Radiante", ovvero la zona del cielo dalla quale si irradiano le meteore. Le Perseidi devono il loro nome alla costellazione di Perseo, in cui si trova il radiante.

A mezzanotte del 12 agosto, per esempio, la costellazione sarà visibile a Nord-Est, sotto a Cassiopea. Per cercare Cassiopea devi individuare

San Lorenzo: come osservare al meglio le stelle cadenti

una specie di "W" di stelle (o, se preferisci, una "M" rovesciata). Qualora tu non riesca a trovare la costellazione, il consiglio è quello di utilizzare una delle tante app di mappe stellari disponibili per smartphone. Buona caccia!

Aerei: come sconfiggere la paura di volare

Matematica, statistica e tecnologia hanno decretato da tempo che l'aereo è il mezzo di trasporto più sicuro. Ma nulla può l'evidenza scientifica contro il panico che spesso paralizza chi deve volare. Tachicardia, aumento della sudorazione, respirazione affannosa, sensazione di mancanza d'aria, nausea, crampi addominali, sono solo alcuni dei sintomi più comuni. Che fare dunque (se non è possibile fare lo stesso tragitto con un altro mezzo di trasporto)? Gli psicologi hanno dato alcuni consigli.



No allo stress, sì ai viaggi in compagnia

Il primo è quello di non arrivare stressato o stanco al momento del volo. Meglio, inoltre, viaggiare in compagnia: di una persona, di un buon libro o di un accompagnamento musicale. Assolutamente vietato, poi, guardare fuori dal finestrino: i pensieri catastrofici potrebbero aumentare in maniera esponenziale! Infine meglio evitare alcol o altre sostanze euforizzanti che lungi dal tranquillizzarti potrebbero amplificare le sensazioni spiacevoli.

Dati alla mano

Alcuni dati inoltre potrebbero tornare utili. La prima considerazione è che nel cielo non si è mai soli: in media, ogni giorno volano più di 8 milioni di persone. L'aereo è il mezzo di trasporto più sicuro. Secondo uno studio condotto negli Stati Uniti gli aerei provocherebbero 0,06 morti ogni miliardo di miglia percorsi. Gli autobus 0,14, la metropolitana 0,24, i treni 0,47, le auto 5,75 e le moto 217.

Certo, dirà il viaggiatore preoccupato, ma quando l'aereo si inclina e sembra perdere quota, come essere certi che non sia arrivato il fatidico momento? In realtà una perturbazione lieve è l'equivalente di una strada accidentata per un automobilista. Nemmeno una turbolenza lieve di una manciata di minuti è un grande allarme. Può essere più complesso invece per un pilota gestire una turbolenza forte (evento rarissimo), ma in quel caso chi comanda l'aereo ha una soluzione: portare l'aereo a un'altitudine diversa.

Se nemmeno questa certezza serve a rassicurarti, puoi fare conto su un metodo sviluppato da uno

psicologo ed ex capitano dell'aviazione americana Tom Bunn. Si chiama Soar e si basa sul rilascio di ossitocina (ormone dell'amore). Come funziona? Basta immaginare molto intensamente una fonte di affetto: il proprio cane, un momento di appagamento, il volto del partner. A questo punto dice Bunn, l'ossitocina entrerà in circolo e l'amigdala (zona del cervello) invece di rilasciare l'ormone dello stress responsabile dell'ansia in volo, rilascerà l'ormone "buono" procurando una piacevole sensazione di benessere.

Bambini e social network: come agire in sicurezza

Una ricerca inglese firmata da Nominet ha scoperto che entro i cinque anni d'età c'è già un migliaio di contenuti riguardanti un bambino disponibile sui social network. Sono foto, video e informazioni caricati dai genitori. Secondo un'altra indagine di diversi atenei italiani e del Corecom Lombardia, invece, quattro adolescenti su 10 non sanno di avere un profilo visibile a chiunque. Ancora: per l'ultimo rapporto Eu Kids Online lo smartphone è oggi il principale strumento con cui i ragazzi accedono a internet, lo usa ogni giorno per navigare il 97% dei 15-17enni e il 51% dei bambini di fra 9 e 10 anni.



Sono solo alcuni numeri che servono a scattare una fotografia del complicato rapporto fra bambini, adolescenti e social network: una situazione che spesso genitori ed educatori ignorano. Al contrario, occorre informarsi. Ecco qualche suggerimento per capire quale sia la maniera più sicura, per un adulto, di comportarsi quando ci sono di mezzo dei minori.

Competenza non è consapevolezza

Saper spedire gli allegati su WhatsApp o avere una vaga idea del funzionamento di Snapchat non significa avere consapevolezza dei rischi. E degli strumenti a disposizione per proteggere la privacy. Un punto di partenza possono essere le risorse proposte dalle stesse piattaforme per capire come funziona davvero quello specifico social: qui, per esempio, il Portale per i genitori messo a punto da Facebook. Si può iniziare insegnando ai bambini a curare meglio la privacy e, al contempo, facendosi spiegare cosa postano sulle diverse piattaforme.

Evitare geolocalizzazioni

Il nome della scuola al primo giorno, la palestra, la piscina, la pizzeria, qualsiasi elemento che aiuti a individuare i posti frequentati dai ragazzi. Nulla di tutto questo deve essere condiviso a corredo di una foto o di qualsiasi altro contenuto. Meglio evitare anche troppe immagini e altri dati: la tutela dei minori da parte dei genitori è rafforzata. Non si può fare quello che si vuole con le loro immagini solo perché sono i propri figli.

Allargare (e allenare) lo sguardo

La maggior parte degli adolescenti detesta

Facebook, dove si sentono controllati da papà, mamme e zie. Così frequentano altre piattaforme: Musical.ly, Snapchat, Instagram e altre (spesso anonime) che nascono e muoiono nel giro di una stagione. Ciascuna di queste cambia in continuazione: l'unico modo per capirne i pericoli è aprire un account. Magari sotto mentite spoglie ma non per controllare: solo per capire come funzionano.

Fare pulizie fra i propri contatti

La pratica vale sempre. Ancora di più se si ha l'abitudine di condividere spesso foto e informazioni dei figli: meglio analizzare l'elenco dei contatti, specialmente su Facebook, e eliminare chi non si conosce bene o addirittura non si sa chi sia.

Resistere alla tentazione: togliere lo smartphone non serve

Se sotto una certa età smartphone e tablet vanno usati in ambienti protetti e con la supervisione di un adulto, sopra una certa soglia "mettere via quel cellulare" non farà che trasformare i genitori in veri nemici. Meglio istituire delle regole chiare e ferree (no durante i pasti, lo smartphone si spegne un'ora prima del sonno etc.): ma per farle rispettare occorre che anche mamma e papà diano il buon esempio.

Il solstizio e le stagioni: cosa sono e come cambiano

Arriva l'estate, la stagione più calda. Un caldo legato al fatto che in tale periodo la Terra, nella sua orbita attorno al Sole, si trova alla distanza... massima. Eh sì: quando siamo più vicini al Sole, infatti, da noi è inverno. Per noi è anti-intuitivo, ma le stagioni non c'entrano nulla con la distanza della nostra stella.

Abbiamo le stagioni perché la Terra, che gira sul proprio asse come un kebab sullo spiedo, non sta dritta: lo spiedino è inclinato. Questo fa sì che, orbitando attorno al Sole, venga illuminata diversamente a seconda del periodo dell'anno. Quando da noi è estate, il nostro emisfero è illuminato in maniera più diretta e per più tempo rispetto a quello australe; quando da noi sarà inverno, varrà il viceversa.

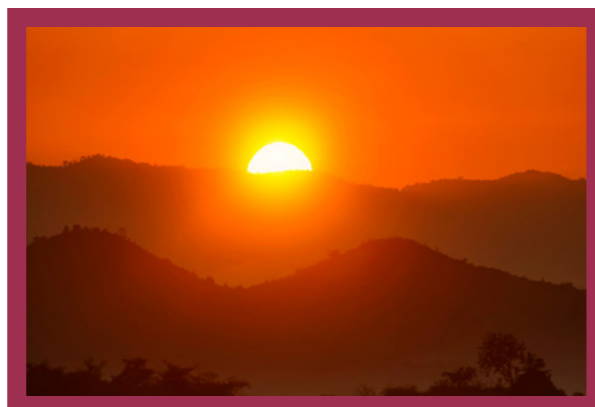
Solstizi ed equinozi

Il Sole sorge ad Est, attraversa il cielo passando da Sud e tramonta ad Ovest. Lo sappiamo tutti, fin da bambini.

È proprio un peccato che sia sbagliato. O meglio, lo è per 363 giorni l'anno.

Il sole sorge infatti a Oriente e tramonta a Occidente. Questi, in astronomia, non sono sinonimi di "Est" e "Ovest" – come spesso si crede – bensì di "Levante" e "Ponente": indicano quindi non dei punti cardinali, ma quelli in cui sorge e tramonta il Sole. L'Oriente è una porzione di orizzonte che va da Nord-Est a Sud-Est, mentre l'Occidente è quella che parte da Nord-Ovest e giunge a Sud-Ovest. La nostra convinzione che il Sole sorga nel punto Est e tramonti nel punto Ovest corrisponde a verità solo durante i due equinozi. Ad esempio durante l'equinozio di autunno, in cui giorno (di) e notte hanno la stessa durata. Da quel momento in avanti il sole sorgerà e tramonterà sempre un po' più a Sud, fino a che non sembrerà fermarsi in questa sua corsa verso sud.

Il fermarsi del Sole, in latino "sol sistere", si ha durante il solstizio d'inverno, giorno più breve dell'anno. Più breve proprio perché l'arco tracciato dalla nostra stella nel cielo, da Sud-Est a Sud-Ovest,



è molto corto.

Dal solstizio d'inverno in avanti, il Sole ricomincerà a sorgere sempre più verso Est (e a tramontare più a Ovest), arrivando nuovamente a sorgere perfettamente a Est durante l'equinozio di primavera.

Da qui, alba e tramonto cominceranno una corsa verso Nord fino all'altro solstizio, quello d'estate. In questa occasione la nostra stella seguirà nel cielo un percorso molto lungo, partendo da Nord-Est, giungendo a Sud a mezzogiorno e tramontando infine a Nord-Ovest. Sarà il giorno più lungo dell'anno, l'inizio della stagione estiva.

L'incostanza

Poiché il giro della Terra attorno al Sole non dura 365 giorni – ma 365 giorni e 6 ore – il momento dei solstizi ritarda di 6 ore rispetto all'anno precedente, per poi riallinearsi forzatamente ogni quattro anni, in corrispondenza dell'anno bisestile. Ecco perché quest'anno il solstizio d'estate è il 21 giugno, ma nel 2016 è stato il giorno precedente (anche nel 2020 il solstizio cadrà il 20 giugno).

C'è anche un altro fenomeno che riguarda le stagioni e le loro variazioni: si chiama precessione degli equinozi. Se pensate ad una trottola che sta per fermarsi, noterete che il suo asse di rotazione non rimane dritto, ma descrive un cerchio nell'aria. Ecco, la stessa cosa la fa la Terra, dirigendo lo spiedo del kebab in direzioni differenti e mostrandovi un cielo ciclicamente differente. E

Il solstizio e le stagioni: cosa sono e come cambiano

anticipando gli equinozi anno dopo anno, quindi l'inizio della primavera e dell'autunno (e delle stagioni in generale). Se già il solo pensiero inizia ad angosciarti per le ricadute sul tuo guardaroba e sulle tue ferie, tranquillo: il nostro pianeta ci mette circa 25'765 anni per completare il cerchio. Non perderci il sonno, quindi. L'unica cosa che cambia alla tua vita è che non potrai più dare torto agli anziani sul treno che ti dicono che non ci sono più le mezze stagioni di una volta.

YouTube: perché hanno tanto successo fra i più giovani

Il 14 febbraio del 2005 nasceva YouTube, la piattaforma web per la condivisione dei video più famosa del mondo acquistata da Google nel 2006 per 1,7 miliardi di dollari. YouTube ha permesso agli utenti un accesso ai video più semplice e immediato, soprattutto da smartphone, e ha offerto a tutti noi la possibilità di realizzare e condividere video.

Negli anni è nato così il fenomeno degli Youtuber. Chi sono?

Famosissimi tra gli adolescenti e molto spesso giovanissimi, sono le persone che caricano video su YouTube e – trovando la chiave giusta per attirare milioni di utenti e quindi visualizzazioni – trasformano le loro passioni in un vero e proprio lavoro, guadagnando per mezzo delle inserzioni pubblicitarie.

Per guadagnare bisogna diventare partner di Youtube. Come si fa?

Per diventare utenti «partner» di YouTube devi avere almeno 1.000 iscritti e i tuoi video devono essere stati visti per un totale di almeno 4.000 ore in un anno. Se hai questi requisiti, che recentemente sono diventati più stringenti puoi inoltrare la richiesta. Fino a qualche tempo fa per presentare la domanda bastavano 10 mila visualizzazioni totali sul canale. A livello mondiale i partner sono un milione, ma sono soltanto qualche migliaio i canali con fatturati a sei cifre.

Musicisti, attori, gamers e dispensatori di consigli utili

Alcuni Youtuber diventano così famosi come cantanti, musicisti e attori perché sono in grado di fare video che, una volta pubblicati sulla piattaforma, vengono visti e condivisi da tantissime persone.

Altri invece trovano il loro spazio nel grande mercato dei videogiochi: pubblicando recensioni su tutti nuovi giochi, o pubblicando, come se fossero vere e proprie lezioni, le migliori partite che hanno giocato.

Infine, non manca chi fa del proprio gusto nel trucco



o nella scelta dell'abbigliamento la propria arma segreta. Dando buoni consigli si può diventare famosi e anche guadagnare un po' di soldi.

Tutti gli Youtuber di maggior successo sono però accomunati da un tratto condiviso: il linguaggio diretto, semplice e la costanza nel realizzare video sono fattori fondamentali per raggiungere il successo.

Ecco alcuni degli Youtuber più famosi in Italia

Favij, nome d'arte di Lorenzo Ostuni, realizza recensioni di videogiochi che gli hanno fatto raggiungere oltre 4 milioni di iscritti

Jacopo e Daniele, alias iPantellas, realizzano video dissacratori e comici sugli usi e costumi italiani e contano un numero di iscritti di oltre 3 milioni

St3pNy, con circa 3 milioni di seguaci, è un giovane youtuber famoso principalmente per i suoi video di gaming, dedicati a diversi videogiochi

Luca Denaro, conosciuto con il nome "ilvostrocaroDexter" è un professionista dei videogiochi e realizza guide e recensioni sui giochi Marzia Bisognin, classe 1992 e un canale che porta il suo nome dedicato alla moda e al trucco, ha raggiunto più di 7 milioni di iscritti.

Greta Menchi, 22 anni, con oltre 1 milione di iscritti è sbarcata anche in tv come membro della giuria di Sanremo, grazie alla notorietà raggiunta con i suoi video in rete. Il canale Youtube di Greta Menchi è nato per raccontare la vita quotidiana delle giovani della sua generazione.

Sofia Viscardi: classe 1998, conta quasi 750mila iscritti sul suo canale YouTube. Nei suoi video

YouTube: perché hanno tanto successo fra i più giovani

parla con ironia di temi vicini agli adolescenti che riguardano la famiglia, la scuola, gli affetti. Nel 2015 ha anche intervistato Roberto Saviano. Ha al suo attivo anche due romanzi, "Succede" e "Abbastanza".

Come conservare al sicuro le tue password

L'email, Facebook, Twitter, Skype, Amazon, catene di supermercati, la nostra banca: siti internet e applicazioni oggi ci chiedono di avere account personali, così abbiamo bisogno di una password per ogni sito o servizio a cui siamo iscritti. Una regola base è infatti quella di utilizzare una password diversa per ogni account e, per rafforzare la sicurezza, sarebbe bene cambiarle con una certa frequenza. Ricordarsi però tutte le password associate ai siti o alle applicazioni che usiamo è spesso un compito difficile che ci può indurre anche a utilizzare sempre le stesse o a crearne di troppo semplici e quindi poco sicure. Ancora peggio, molte volte le salviamo su un documento o una nota sul pc per paura di dimenticarle. Queste procedure ci espongono a vari rischi. Il meno grave è quello di perdere spesso le nostre password, dovendo poi procedere a impostarle da capo perdendo tempo. Il più grave è quello di subire attacchi da parte di malintenzionati che potrebbero violare la nostra privacy e creare danni morali ed economici.

Per questi motivi, esistono alcune soluzioni che possono aiutarci e custodire le nostre password in modo sicuro, anche su più dispositivi (computer, tablet, smartphone). Sono delle vere e proprie casseforti digitali da scaricare sul nostro pc o sui nostri telefoni. In questo modo ci basterà ricordare una sola password per poter visualizzare i dati per l'accesso ai siti internet, servizi online e social network.

Quali sono i migliori programmi per gestire e salvare in modo sicuro le nostre password?

1) KeePass. È un programma gratuito scaricabile sia per pc Windows che per Mac. Ci permette di generare chiavi di accesso sicure e importare ed esportare dati. L'archivio è protetto da una parola chiave che consente di mantenere al sicuro tutte le password.

2) LastPass. Si tratta di un servizio di gestione delle password compatibile con tutti i browser (Safari, Firefox, Google Chrome, Edge) e sistemi operativi. Il programma protegge tutti i dati di accesso



online e li sincronizza automaticamente, quindi se cambiamo password su Facebook LastPass la aggiorna in autonomia. In versione premium (a pagamento) è disponibile anche per smartphone android.

3) 1Password. Ottimizzata per dispositivi Apple, è un'applicazione che serve per archiviare e salvare tutte le nostre password. È disponibile anche per Android e Windows ed è una delle più utilizzate ma è a pagamento. Ci permette di tenere in una sorta di cassaforte digitale, con un'unica password, tutti i dati di accesso ai siti Internet, i dati delle carte di credito e tutte le altre informazioni sensibili che abbiamo la necessità di conservare lontano da occhi indiscreti.

Come faccio a sapere se la mia casa è sicura?

In Italia, dopo i tragici terremoti del 2008 in Abruzzo, del 2012 in Emilia, e del 2016 tra Lazio e Marche, è ovviamente cresciuta la preoccupazione di chi abita in zone a rischio.

Nel nostro territorio, che i geologi definiscono "giovane" cioè non ancora stabile, le scosse di assestamento sono piuttosto frequenti. Dal 1900 a oggi si sono verificati sul territorio nazionale 30 terremoti molto forti. Inoltre, molte delle case in cui viviamo sono vecchie di decenni, o magari addirittura di secoli, e questo le rende ovviamente più fragili, anche in assenza di fattori di rischio specifici.

Quali sono le principali zone a rischio in Italia

Le aree soggette alle scosse più importanti, come ben sottolineato da una mappa diffusa dalla Protezione Civile Nazionale, sono, la Sicilia, le Alpi orientali e le zone limitrofe, gli Appennini centro-meridionali, dall'Abruzzo alla Calabria.

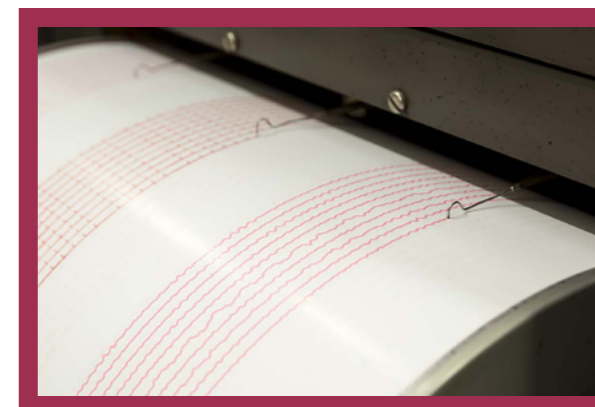
La zona 1, quella più pericolosa secondo la classificazione, comprende 725 comuni. Sul sito della Protezione Civile è possibile prendere visione dei dati in modo completo, e capire il grado di rischio di ciascun comune di residenza.

Come dormire sonni tranquilli, in due semplici mosse

Ridurre i rischi prima di un'eventuale emergenza è fondamentale. Il primo passo consiste nel fare controllare le proprie abitazioni da esperti. Questo vale anzitutto per le case che si trovano in zone a rischio, ma non solo.

Il primo comune che ha reso obbligatori controlli e certificazioni per tutti gli edifici costruiti prima del 1964 è quello di Milano. La direzione scelta dal capoluogo lombardo è la stessa indicata da molte città europee e più volte prospettata anche da decreti nazionali. Possiamo quindi prenderla ad esempio, e utilizzare le disposizioni previste per i cittadini milanesi come "buoni consigli" da adottare anche fuori, soprattutto se la casa in cui vivi non è di recente costruzione.

1) Se vivi in condominio, rivolgiti al tuo amministratore. È lui il custode di tutta la



documentazione relativa alla sicurezza dell'edificio, ai lavori di ristrutturazione, agli eventuali condoni. Chiedigli se ci sono, e a quando risalgono, le certificazioni relative alla tenuta statica dell'edificio.

2) Se non vivi in condominio, o preferisci gestire direttamente la pratica, rivolgiti a un professionista, architetto o ingegnere edile o civile di tua fiducia, per fare verificare a lui la situazione e l'eventuale necessità di interventi.

È una questione di sicurezza, e anche una questione di valore: una casa sicura, con tutti i documenti in ordine, vale di più.



| *Semplice come*