Un fine settimana senza Internet

Da questa espressione di paura e disperazione sicuramente capirete subito di che cosa mi preparo a parlare!? Infatti, in questo modo ha reagito la mia migliore amica quando le ho detto di voler passare un fine settimana senza Internet.

(Vantaggi)

Mi Piace da morire Internet e tutti i vantaggi che ci offre. Attraverso la rete possiamo comunicare con le persone care che si trovano dall'altra parte del mondo. Possiamo scaricare dei file e fare le ricerche su qualsiasi argomento in qualsiasi momento, dalla chimica all'arte e allo sport, comodamente seduti a casa. Inoltre, ci divertiamo giocando i videogiochi, guardando i tutorial e usando le reti sociali.

(Svantaggi)

Pero', d'altra parte, passiamo tante ore sui social media forse piu di quelle che passiamo dormendo. E' scientificamente provato che l'uso eccessivo di Internet puo' provocare dipendenza modificando la personalita', provocando isolamento e perdita degli amici. Ci manca l'attivita' fisica. Possiamo essere esposti alla visione dei materiali non adatti alla nostra eta', diventare le vittime di cyber bulismo. Internet controlla la nostra vita e questo e' il motivo per cui ho deciso di passare due giornate disconnessa.

(Ecco com' e' andata:)

Sabato

 Mi sono svegliata alle 10 dalla vecchia sveglia del nonno. E' passata una vita intera per capire come spegnerla. Poi sono andata a fare colazione alla terrazza che da' sul mare. Di solito mentre mangio, tengo il cellulare a tavola per poter controllare gli ultimi tweet dei miei personaggi preferiti o mando faccine stupide su snapchat alle amiche. Quella mattina mentre mangiavo, guardavo la riva, le barche che entravano nel porto dopo la pesca. Senza telefono non e' stato cosi' duro, ma lo stesso ogni due minuti lo cercavo inconsciamente per vedere chissa' che. Dopo sono andata dalla mia amica Barbara siamo andate in biciclette a visitare un sito archeologico nelle vicinanze. Lei ha spento il suo cellulare per darmi supporto morale in questo esperimento. La giornata era bellissima. Circondate dai resti dei templi antichi, guardavamo i primi segni della primavera. Volevo fare delle bellissime foto e postarle su Facebook. Ma come senza smartphone? Che peccato!!!

Tornata a casa ho visto che i genitori erano contenti per la mia decisione di non usare Internet. Forse non ci credevano.

Dopo pranzo sono andata a studiare. Mi mancava la rete per controllare l'ortografia di alcune parole inglesi, cosi' ho usato il dizionario. Ho perso piu' tempo del solito. Non sapevo come fare le verifiche degli esercizi di matematica. La sera ho letto un po' e per fortuna mi sono addormentata subito, forse per il sole primaverile o per l'attivita fisica all'aria aperta.

(Domenica)

La domenica siamo sempre a pranzo dalla nonna. Mentre lei prepara il pranzo, io di solito , scorro il cellulare o ascolto la musica. Quel giorno parlavamo della sua infanzia, come lei passava il tempo libero e di che cosa parlava con le sue amiche. L' ho aiutata in cucina. Lei era molto felice, forse perche' non ho mai tempo per lei, ho sempre qualcosa da sentire, vedere, o leggere, ovviamente, in internet.

Il pomeriggio ho dedicato allo studio e alla pulizia della camera. Il desiderio per avere il cellulare in mano diminuiva, ma la vita diventa meno pratica, meno facile, un po' lenta ma in ogni caso diversa.

(Conclusione)

Da questo esperimento ho imparato ?

Internet ha gia' cambiato la nostra vita. Lo usiamo nel mondo della scuola, medicina, economia e negli altri settori del lavoro. Per ristabilire il controlo dobbiamo disconnettersi almeno per qualche ora. Cosi' regaliamo al cervello un po'di meritato riposo e al corpo necessaria attivita' Avviciniamoci alle famiglie e agli amici, mettiamoci in contatto della natura di cui facciamo parte

 Lunedi dopo aver riavuto il telefono, ho trovato questo....

Grazie per avermi seguito!