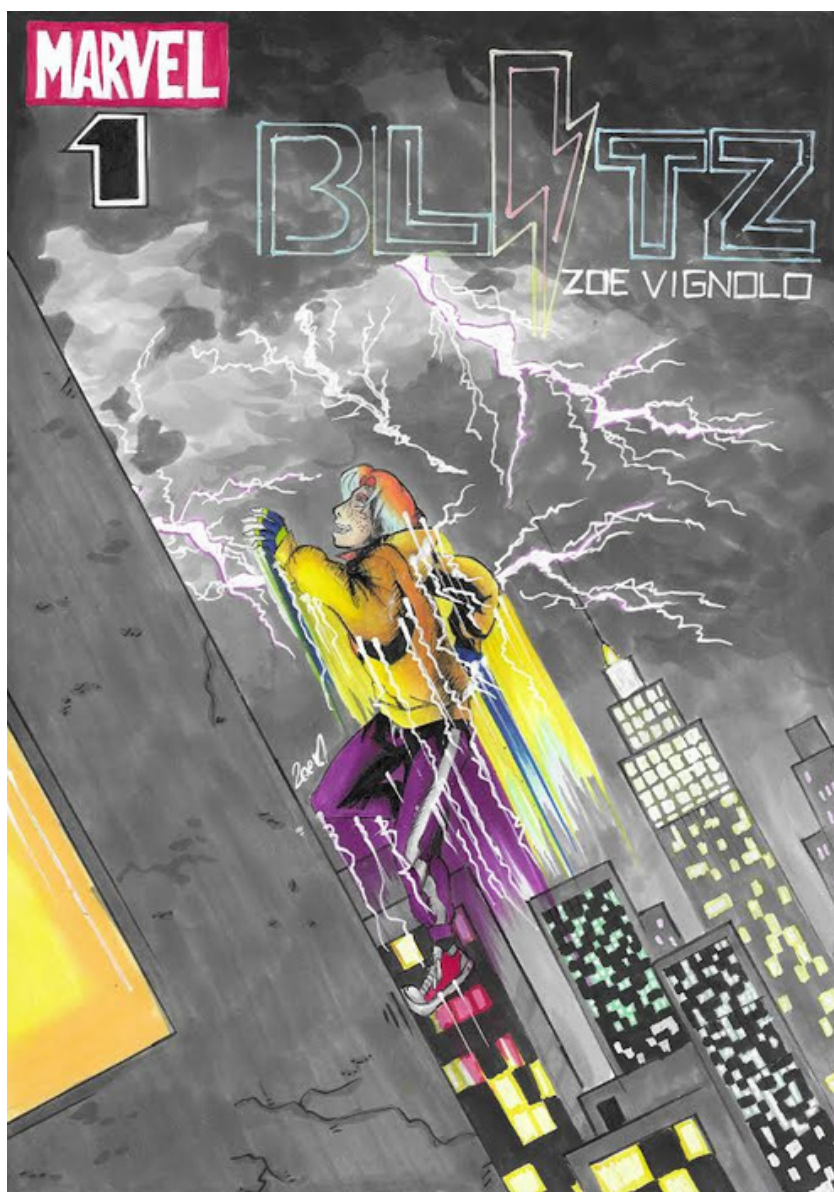




LICEO CLASSICO "G. PRATI" - LICEO SCIENTIFICO "DA VINCI"

LA BUSSOLA DEGLI ARGONAUTI DIGITALI



Anno Scolastico 2024/25



INDICE

Abitare la rete in modo consapevole

Tecnologia consapevole: vantaggi e rischi

Navigare nel web

Essere sempre online: effetti collaterali

Digital detox

Cambiare volto

Dipendenza online. Kahoot

TEST: Libero o dipendente?

Help!

I confini dell'IA

Parole che feriscono

Body shaming

Labirinto digitale

Essere artefici di meraviglie

AI generated

Arte o artificio

Video con IA contenuti con il cuore

L'IA trasforma l'Arte e ci fa pensare

Echoes of the algorithm

Curare le ferite

Chi è Albina?

Da 1 a 10 quale impatto ha avuto il bullismo nella tua vita?

Voce guida

A scuola di inclusione

La disabilità pesa una tonnellata

Un cucchiaino di dolcezza

La bellezza nasce dai limiti

Paralimpiadi

Gesti di cura

Ascolta senza dover sempre rispondere

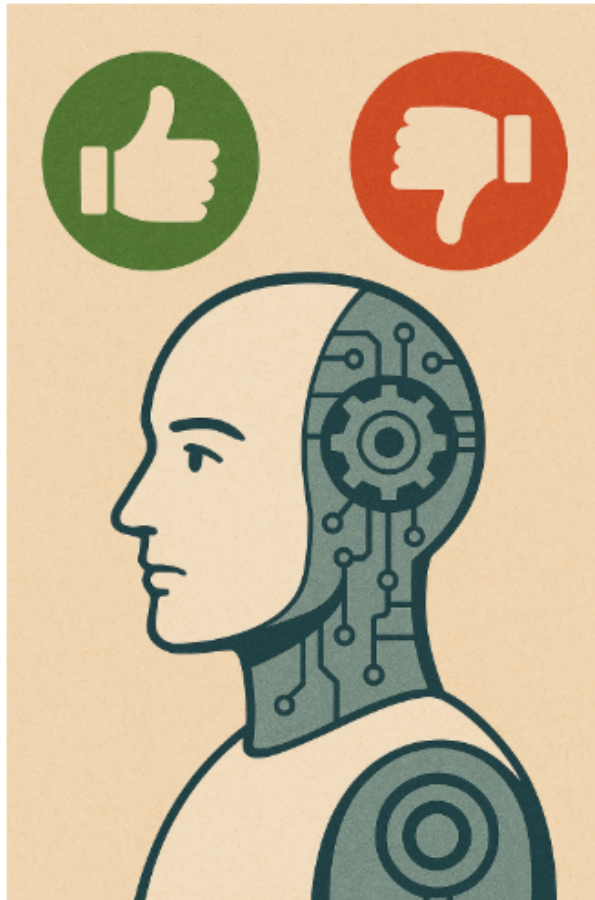
Non tutte le stelle si illuminano di notte

ABITARE LA RETE IN MODO CONSAPEVOLE



TECNOLOGIA CONSAPEVOLE: VANTAGGI E RISCHI

Emanuele Carrescia, Giorgio Cavalieri, Eole Bonomi 1Q



Ti aiuta a fare i compiti più velocemente (tipo riassunti o traduzioni).



Ma favorisce l'apprendimento?

Può sbagliare e dare risposte false, quindi non si può fidarsi al 100%.

Può creare immagini, video e musica super cool senza bisogno di essere un esperto.



Potrebbe rubare il lavoro alle persone specializzate.

Se usata male, può diffondere fake news o manipolare la gente.

Rende i videogiochi più intelligenti e divertenti.

Aiuta i medici a trovare malattie prima che sia troppo tardi.

Ti dà consigli su cosa guardare o ascoltare basandosi sui tuoi gusti.



Può essere usata per spiare: raccogliere dati senza il nostro consenso.

NAVIGARE NEL WEB

Muca Gabriel, Mosaner Daniele, Dalvit Leonardo, Bernardi Davide
1Q Liceo Scientifico Da Vinci



ESSERE SEMPRE ONLINE

EFFETTI COLLATERALI

Maristella Maggio, Zanlucchi Sofia, Giovanni Magnani, Tabea Holler IV Euripide



DIGITAL DETOX



I VANTAGGI DEL DIGITAL DETOX
(REGOLAMENTAZIONE DELLA VITA ONLIFE)



CAMBIARE VOLTO

Paolo D'Errico, Scarpelli Martina IV Euripide

Photoshop è uno strumento potente per la modifica di immagini, ma come molti strumenti può avere conseguenze negative se utilizzato in maniera scorretta.



- Distorsione della realtà
- Ansia e stress
- disordini alimentari
- promozione di standard di bellezza irrealistici
- manipolazione dell'opinione pubblica perdita di fiducia nelle immagini
- limitazione della creatività
- perdita di tempo e risorse
- dipendenza dalla tecnologia

Photoshop è un software a pagamento utilizzato per ritoccare o migliorare immagini e foto digitali, modificandone gli elementi.

PRO

può essere utilizzato per creare logo o banner pubblicitari

può essere utilizzato per scopo ludico

usata dai fotografi per migliorare le foto

si usa per web design grafici e poster

CONTRO

costoso

complicato da utilizzare

il software è troppo pesante per essere contenuto in qualsiasi computer.

creare fake news

deepface e truffe

LA DIPENDENZA ONLINE
Non è un gioco!



<https://create.kahoot.it/details/e23c7d07-1f1e-42cf-b913-77a04d1b2571>

GIOCA

Matteo Guzzon, Gabriele Marchi, Gabriele Brugnara della 1R



LIBERO o dipendente?

1. Quanto tempo stai al cellulare ogni giorno?

- A. Meno di 2 ore;
- B. Tra 2 e 5 ore;
- C. Più di 5 ore.

2. Quanti social in media utilizzi quotidianamente?

- A. 1 o 2;
- B. 3 o 4;
- C. 5 o più social.

4. Quali social network utilizzi più frequentemente?

- A. Facebook e Instagram;
- B. TikTok e YouTube;
- C. WhatsApp e Telegram.

5. Qual è la tua attività principale su internet?

- A. Socializzare con amici e familiari;
- B. Guardare video o ascoltare musica;
- C. Lavorare o studiare.

6. Ti capita di controllare i social media subito dopo esserti svegliato?

- A. No, non li controllo subito;
- B. A volte, se ho notifiche;
- C. Sì, controllo subito.

7. Ti senti ansioso se non hai accesso a internet o ai social media?

- A. Raramente;
- B. A volte, ma non è un grosso problema;
- C. Frequentemente, mi sento un po' perso.

8. Ti capita di passare molto tempo a scorrere i *feed* senza una meta precisa?

- A. Raramente, solo quando ho tempo libero;
- B. A volte, ma cerco di non esagerare;
- C. Sì, più di un'ora al giorno.

9. Quali sono le principali motivazioni per cui utilizzi internet?

- A. Per lavoro o studio;
- B. Per socializzare con gli altri;
- C. Per intrattenimento e svago.

10. Come ti senti quando non puoi accedere ai social media per un lungo periodo?

- A. Non mi preoccupa, posso fare senza;
- B. Mi sento un po' disconnesso, ma nulla di grave;
- C. Mi sento frustrato e fuori dal loop.

11. Cosa fai quando sei annoiato/a?

- A. Leggo, disegno, ascolto musica;
- B. A volte prendo il telefono;
- C. Subito social o giochi sul cellulare.

12. Ti capita di sentire ansia se non puoi controllare il telefono?

- A. No, sto tranquillo/a;
- B. Un po', ma mi passa;
- C. Sì, mi dà fastidio non poterlo usare.

13. Ti capita di controllare i social anche durante lo studio o i compiti?

- A. No, cerco di concentrarmi;
- B. A volte, ma torno subito a studiare;
- C. Sì, mi distraigo spesso.

14. Ti è mai capitato di dimenticare qualcosa perché eri troppo preso/a dalla vita online?

- A. Mai;
- B. Una volta ogni tanto;
- C. Sì, spesso.

15. Ti capita di confrontarti con gli altri su, per esempio, like e follower?

- A. No, non mi importa;
- B. A volte mi capita;
- C. Sì, mi importa molto.

16. Preferisci uscire con gli amici o stare online?

- A. Uscire, sempre!
- B. Dipende dalla giornata;
- C. Stare online.



Maggioranza di risposte A

Hai un buon rapporto con la tecnologia. Usi il telefono e i social in modo equilibrato e riesci a vivere anche senza essere sempre connesso. La tua dipendenza è molto bassa;

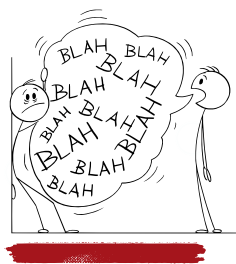
Maggioranza di risposte B

Sei sulla soglia della dipendenza. Usi molto i dispositivi elettronici e i social, ma ancora riesci a controllarti in parte. Forse sarebbe utile provare a ridurre un po' il tempo online per stare meglio con te stesso e con gli altri;

Maggioranza di risposte C

Sei molto dipendente dai dispositivi elettronici e dai social. Fai fatica a staccarti e questo può influenzare il tuo umore, le relazioni e il rendimento scolastico. Sarebbe importante riflettere su questo e trovare momenti "offline".

PAROLE CHE FERISCONO



BODY SHAMING

Paolo Sorrentino. Elisabeth Salvetta,
Fabrizio Daldin, Nicola Fadanelli
1Q Liceo Scientifico "Da Vinci"

CHE COS'È

Il body shaming o derisione del corpo:
è l'atto di deridere e/o discriminare
una persona per il suo aspetto fisico.

Fat shaming

Denigra le persone con qualche
chilo di troppo o che hanno
malattie come l'obesità

Thin shaming

Denigra le persone
considerate troppo magre o
con veri e propri disturbi
alimentari

Altri motivi di discriminazione

Identità di genere
Altezza
Le particolarità del corpo
Colore di capelli (es. albin)

DOVE SI SVILUPPA?



INSTAGRAM

Commenti spiacevoli
riguardo video e foto



SCUOLA

Critiche o scherzi spiacevoli



WHATSAPP

Soprattutto all'interno dei gruppi



TIK TOK

Commenti e video che disprezzano l'aspetto
fisico di determinate persone

LABIRINTO DIGITALE

Giada Giacomoni, Maria Chiara Maccacaro,
Emma Micheletti, Neda Lobino IV Pitagora



PRESENTA



La rete dovrebbe essere uno spazio di incontro, di crescita, di rispetto. Non lasciamo che diventi un luogo di paura. **Ognuno di noi ha il potere di fare la differenza**: stando vicino a chi è in difficoltà, non lasciando andare davanti a un'offesa online, e, soprattutto, avendo il coraggio di chiedere aiuto.

A chi puoi chiedere aiuto?

- Ai tuoi genitori o a un adulto di fiducia.
- Molti istituti hanno sportelli d'ascolto o referenti contro il bullismo e il cyberbullismo.
- Non aver paura di segnalare.
- La Polizia Postale si occupa anche di questi reati.
- Il cyberbullismo può avere conseguenze legali, e denunciare è un tuo diritto.
- A servizi e associazioni specializzate. come Telefono Azzurro (1.96.96), Generazioni Connesse, o il Centro Nazionale contro il Bullismo.

Come sconfiggere il cyberbullismo?

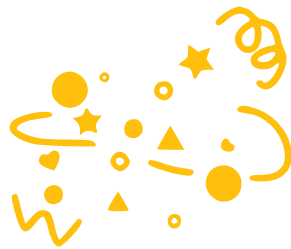
Non rispondere con odio. I cyberbulli cercano una reazione. Non alimentare il loro comportamento con rabbia o vendetta.

Cerca di salvare le prove. Screenshot, messaggi, email... tutto può servire per denunciare l'accaduto e tutelarsi.

Blocca l'aggressore. Su ogni piattaforma c'è un'opzione per bloccare e segnalare utenti.

Parla subito. Non tenerti tutto dentro!

ESSERE ARTEFICI DI MERAVIGLIE



L'UTILIZZO INTELLIGENTE DELL'IA

L'intelligenza artificiale, o AI (IA in italiano) sembra diventare ormai parte integrante della vita di tutti i giorni.

Non può essere solo un modo per copiare i compiti, ma ha altre funzionalità, alcune a noi sconosciute. La domanda che ci poniamo tutti è: "ne vale davvero la pena? Potrà diventare parte integrante della nostra vita futura?"

La verità è che l'IA può essere un grande strumento di supporto, ma ciò che differenzia la macchina dall'uomo sono il pensiero critico e le emozioni.

Perciò, come possiamo evitare di diventare dipendenti dall'IA e imparare a usarla in modo responsabile?

Spesso l'intelligenza artificiale viene usata in modo responsabile, ma alcune lo scopo dell'utilizzo è sbagliato.

Ci sono diversi modi di utilizzare l'IA. Per esempio, l'IA può recepire ed analizzare enormi quantità di dati in un tempo di gran lunga ridotto rispetto agli esseri umani. In addizione a ciò, viene da tempo usata per ricerche in nuovi campi e per la cura di malattie finora incurabili (con l'IA si è riuscito a ricollegare artificialmente la spina dorsale di persone paralizzate, rendendole abili di camminare di nuovo) e nella ricerca di innovazioni e idee, inoltre a un miglioramento sostanziale della sicurezza dei dati.

Non sempre, però, l'IA incontra il favore delle persone, e non sempre questa idea è errata: l'intelligenza artificiale è responsabile della perdita di innumerevoli posti di lavoro e rende abissali le differenze tecnologiche che già ci sono tra i paesi sviluppati e quelli in via di sviluppo o arretrati. In seguito, l'IA potrebbe violare la privacy di molti, non solo proteggerla (sarebbe consigliato avere più programmi per la protezione dei dati) e potrebbe essere usata da hacker per gli attacchi informatici o truffe. L'intelligenza artificiale sta rendendo anche molte persone dipendenti dalla tecnologia.

Sommando il tutto, bisogna trovare una via di mezzo nell'uso di questo potente ma pericoloso strumento, e imparare a gestirlo, prima che sia lui a gestire noi.

ARTE O ARTIFICIO?

Ci siamo chieste se un'opera creata dall'intelligenza artificiale possa essere considerata arte.

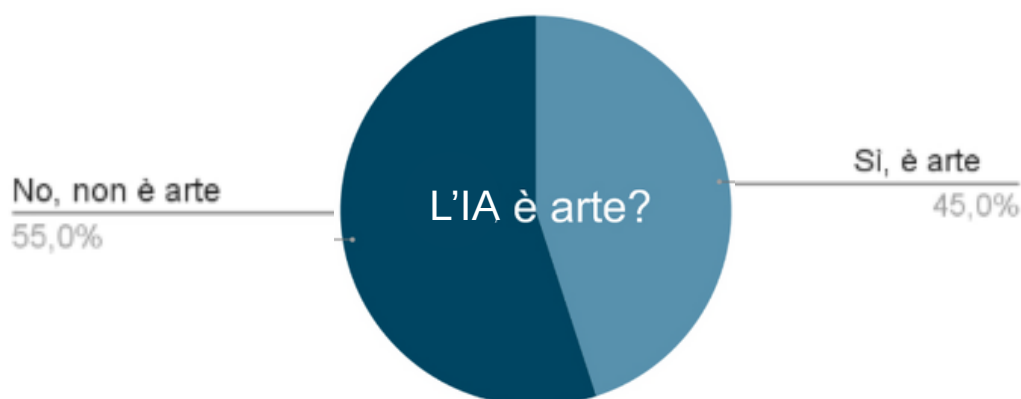
Per rispondere a questa domanda siamo partite dalla definizione di arte...

ARTE

s.f. [lat. ars artis]. – In senso lato, capacità di agire e di produrre, basata su un particolare complesso di regole e di esperienze conoscitive e tecniche, e quindi anche l'insieme delle regole e dei procedimenti per svolgere un'attività umana in vista di determinati risultati.

Successivamente abbiamo fatto un sondaggio all'interno della nostra chiedendo ai nostri compagni e ad alcuni professori se l'intelligenza artificiale può generare arte.

Ecco i risultati della nostra indagine:



Coloro che hanno risposto "sì" sostengono che le opere create dall'intelligenza artificiale si possono considerare arte poiché qualsiasi forma di espressione personale può essere considerata tale, inoltre ritengono che anch'esse siano basate su un'idea o una riflessione in questo caso però il pensiero alla base non è quello di chi le realizza effettivamente (cioè l'IA), ma quello di chi utilizza lo strumento (cioè l'essere umano).

Coloro che hanno risposto "no" sostengono che le opere dell'IA non possono essere considerate opere d'arte poiché non sono state realizzate basandosi su una riflessione o un'idea e non hanno l'intento di comunicare un messaggio o una qualsiasi emozione, a differenza di quelle realizzate dall'uomo, quindi sono prive di significato.

Abbiamo deciso di porre la stessa domanda anche all'intelligenza artificiale stessa (tra i tanti programmi che la utilizzano abbiamo scelto Chat GPT)
Riportiamo di seguito la risposta alla domanda "L'IA può essere arte?"

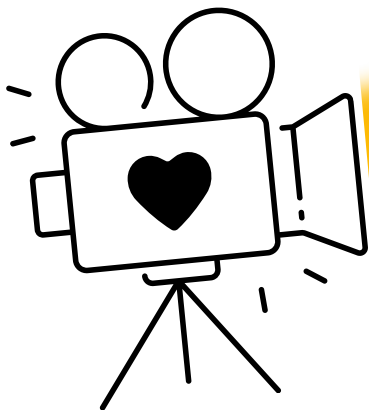


Quindi si possono definire le opere dell'AI arte?

Dopo aver ascoltato le diverse opinioni dei nostri compagni di classe e aver chiesto l'opinione dell'AI siamo giunte alla conclusione che non esiste una risposta corretta e inequivocabile a questa domanda. L'arte infatti è qualcosa di talmente vasto e incredibile da non poter essere imprigionato in un'unica definizione, che risulterebbe troppo stretta per un concetto così ampio.

Costanza Chifari, Giulia Bellapianta, Alice Stoppa IV Euripide

VIDEO CON L'IA
CONTENUTI CON IL



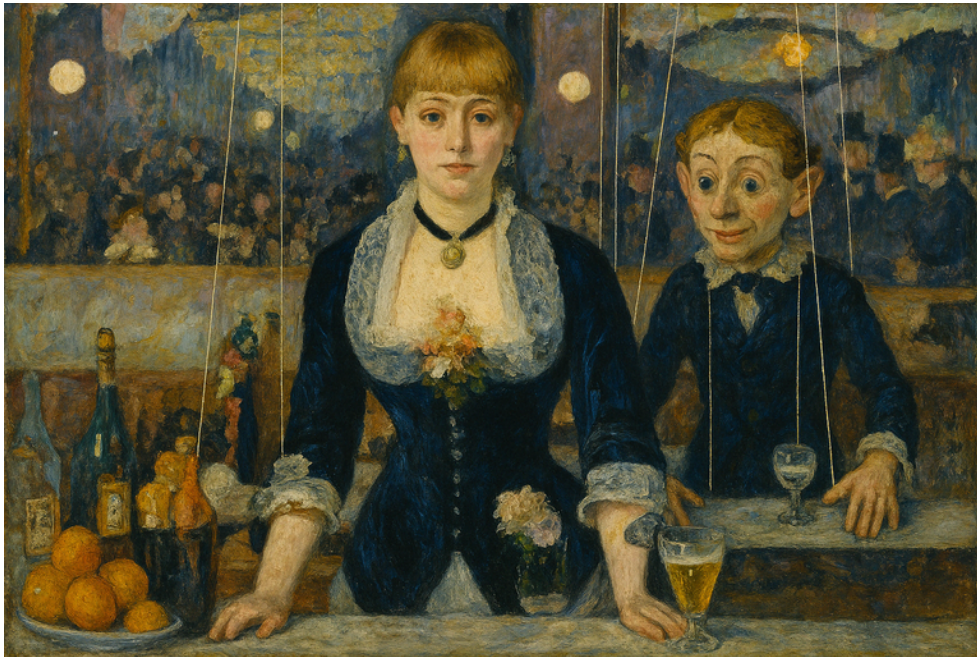
Abbiamo deciso di progettare un video con l'intelligenza artificiale per spiegare in modo chiaro l'importanza dell'amicizia. È vero che il video è fatto con l'IA, ma l'amicizia è una delle tante differenze tra le macchine e gli essere umano, oltre ad essere un pilastro della vita di ogni persona.

Lavinia Valeri, Erika Riccadonna IVPitagora



L'IA TRASFORMA L'ARTE E CI FA PENSARE

Margherita Capra, Martina Boaro, Emma Accler, Sara Pagliari IV Pitagora



Il bar delle Folies
Bergère: incontri
artificiali

Il bar delle
Folies-Bergère
rappresenta la
follia della
manipolazione?

Narciso: il doppio
lato dell'essere umano

La mia immagine
riflessa nei social
mi appartiene?



ECHOES OF THE ALGORITHM



Leonardo Zomer, Giulia Riccardi, Margaux Pradel, Emma Gianceselli IV Pitagora



I CONFINI DELL'IA

Margherita Capra, Martina Boaro, Emma Acler, Sara Pagliari IV Pitagora

QUANDO SI OLTREPASSA IL VERO LIMITE?



Quando viene utilizzata troppo AI si rischia di perdere la propria coscienza critica. Quindi l'intelligenza artificiale ostacola lo sviluppo della propria creatività e immaginazione. Un altro aspetto negativo dell'AI è che potrebbe ridurre le interazioni umane fra gli studenti

E INVECE QUANDO È VERAMENTE UTILE?



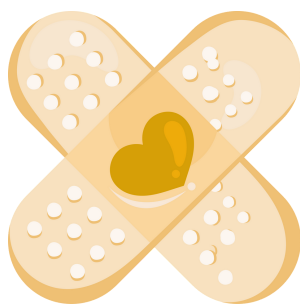
L'intelligenza artificiale permette di migliorare il proprio metodo di studio e adattarlo alle proprie capacità. Può essere utile anche ai professori grazie alla funzione di creare valutazioni e verifiche per i test, così che gli insegnanti e gli studenti abbiano più tempo per concentrarsi sui loro interessi.

COME CERCARE DI SOSTITUIRE L'IA?



Si può cercare di sostituire l'IA stimolando la creatività con varie attività come per esempio dipingere o leggere. Possono aiutare molto per costruire un pensiero critico e personale.

CURARE LE FERITE



Chi è Albina?

In un mondo in bianco e nero, dove il pregiudizio regna sovrano, il calore di uno sguardo può aiutarti a scoprire una tavolozza i colori con cui dipingere il tuo mondo.

LA PUPILLA DELL'ALTRO È UNO SPECCHIO PER VEDERE SE STESSI

Albina è quella persona che, sconosciuta o conosciuta che sia, reale o immaginaria, ognuno di noi sogna di avere al proprio fianco. Albina è un dono speciale: è colei che ti cura con l'amore di una relazione; colei che ti capisce senza bisogno di parole.

Albina è una, ma può essere allo stesso tempo nessuna o tante diverse.
Ma quindi, chi è Albina?



RACCONTO

Miky camminava a testa bassa, con le mani affondate nelle tasche del giubbotto troppo grande. Il marciapiede sembrava più lungo del solito. Ogni passo pesava come se stesse trascinando dietro di sé una catena invisibile. Sentiva ancora il bruciore dietro la nuca. Quelle forbici da cucina - arrugginite, affilate dal disprezzo - avevano fatto più male alla sua anima che ai suoi capelli. I compagni ridevano, ridevano forte. Lo avevano chiamato "femminuccia", come fosse un insulto. Avevano riso delle sue ciocche, dei suoi silenzi, del modo in cui cercava di mimetizzarsi nella classe, di non disturbare, di non esistere. Quel giorno Miky non pianse. Ma dentro, qualcosa si era rotto. Qualcosa si era congelato. Un vuoto si era aperto, e sembrava non avere fine. Fu allora che la vide. Fu allora che la vide. Una figura sulla soglia del giorno. Non si capiva bene quanti anni avesse: poteva essere una ragazza, ma nei suoi occhi c'era qualcosa di antico. Sembrava venire da un altro tempo, o forse da un altro modo di stare al mondo. Occhi blu, profondi come pozzi. Un cappotto largo che le stava quasi cadendo di dosso, ma che la rendeva ancora più presente. Era come se si fosse vestita con le cose lasciate da qualcun altro, eppure sembrava perfettamente a suo agio. Albina. Non era il suo vero nome, forse, ma così l'aveva chiamata Miky nella sua mente. Non era nemmeno sicuro che fosse una ragazza. Forse era una donna. O forse era un'idea. Un'immagine, un sogno, una parte di lui stesso che si era risvegliata. La parte che voleva essere protetta. E anche quella che voleva proteggere. Albina lo osservava. Con curiosità, sì, ma anche con uno sguardo che sembrava dire: "lo ti vedo. Anche se gli altri non possono." Si avvicinò piano, come si fa con gli animali spaventati.

"Ehi... stai bene?" Una domanda semplice, ma detta con una voce che non giudicava. Miky alzò gli occhi, e per un attimo si sentì visto. Non osservato, ma visto davvero. E questo lo spaventò più di qualsiasi forbice.

- Non proprio. - Albina non chiese altro. Non serviva. Si sedette con lui sulla panchina. Si tolse il cappotto e lo avvolse attorno alle sue spalle, non perché facesse freddo, ma perché Miky sembrava tremare da dentro. Indicò i capelli tagliati male. "Ti hanno fatto questo?" Lui annuì. "I capelli ricrescono, sai? Ma la tua forza... quella non deve cadere con le ciocche." Era come se le sue parole arrivassero da lontano, da un posto dove le cose erano diverse. Dove i bambini come Miky non venivano presi in giro, ma ascoltati. Dove il silenzio era un linguaggio, e la gentilezza un'arma potente. Da quel giorno, Albina fu la sua ancora. Non lo difendeva al posto suo, ma gli insegnava a difendersi senza diventare troppo severo. A parlare senza urlare. A camminare dritto anche con la paura nello stomaco. Quando gli altri ridevano di lui, Albina rideva più forte. Non di lui, con lui. E in quel ridere, le offese perdevano potere. — "Non devi cambiare per piacere a loro" gli diceva. "Sono loro che hanno bisogno di cambiare sguardo". E qualcosa, lentamente, cambiò. Miky cominciò a rispondere. Prima con gli occhi, poi con la voce. Cominciò a scegliere i vestiti che gli piacevano, non quelli che lo facevano sembrare "normale". Cominciò a credere che il coraggio non era fare finta di niente, ma restare sensibili anche quando fa male. Un giorno, mesi dopo, Miky si guardò allo specchio. I capelli erano ricresciuti. Le cicatrici no, ma avevano smesso di sanguinare. Sorrise. Non perché era tutto passato. Ma perché aveva capito di non essere solo. Perché qualcuno, un giorno, aveva incrociato il suo sguardo e aveva scelto di restare. E ora lo sapeva: la vera forza non sta nell'apparenza, ma in chi ti vede davvero. Nessuno seppe mai chi fosse davvero Albina.

Ma forse, la vera domanda è: chi è Albina, per ognuno di noi?

**Da 1 a 10 quale impatto
ha avuto il bullismo
nella tua vita?**



Anna Bottura, Alice Ziglio, Sara Milesi, Greta Ricci e Annalisa Lorandini V Erodoto B

VOCE GUIDA

Affrontare o non affrontare? Questo è il dilemma.

A tutti prima o poi capita di avere delle difficoltà nella vita, sta a te decidere se e come superarle. Una modalità per dare una svolta, almeno nella nostra mente, a momenti spiacevoli vissuti o che stai vivendo è l'improvvisazione teatrale.

L'improvvisazione teatrale è una forma di spettacolo in cui gli attori recitano senza un copione prestabilito. Questi devono quindi reagire in tempo reale, ascoltarsi a vicenda e costruire insieme una storia usando creatività, prontezza e collaborazione.

Ma come fare?

- ➔ 1 Riconosci e cerca di accettare il problema che ti destabilizza o che ti ha destabilizzato
- ➔ 2 Trova dentro di te la forza di affrontarlo
- ➔ 3 TAPPA FACOLTATIVA: può essere utile chiedere aiuto
- ➔ 4 Prova a vedere la situazione in maniera oggettiva come se vedessi la scena dall'esterno
- ➔ 5 Ricrealala (o dentro di te o simulando fisicamente la situazione) cercando il più possibile di immedesimarti nei vari personaggi per comprendere i diversi punti di vista
- ➔ 6 Ora prova ad immaginare un finale diverso dando una svolta positiva al tuo problema.

Cosa stai provando ora? Prova a capire come ti ha fatto sentire questo esercizio.

Luca Busana, Letizia Depaoli, Matilde Leonardelli, Leila Savorelli, Emma Visetti V Erodoto B

A SCUOLA DI INCLUSIONE





La disabilità pesa una tonnellata

«La disabilità pesa tanto: pesa una tonnellata. Se però la dividiamo in due è già mezza tonnellata. Se la dividiamo in mille persone diventa un chilo a testa; se la dividiamo in diecimila, pochi grammi».

Claudio Imprudente è nato nel 1960 con una grave lesione cerebrale. Nonostante fosse stato definito un vegetale, si è laureato ed è giornalista, educatore, scrittore e fondatore del Centro Documentazione Handicap di Bologna.

Ha pubblicato moltissimi libri in cui parla della sua vita e dove racconta favole per bambini.

La frase che abbiamo scelto ci è piaciuta molto perché descrive in modo semplice cosa voglia dire avere una disabilità e fa capire che aiutare l'altro può alleviare il peso delle difficoltà.

Nonostante i limiti e le fragilità con la sua ironia e semplicità arriva ai cuori di tutti.

Ecco di seguito altre citazioni molto belle di Claudio Imprudente:

“Anche un corpo disabile è degno d’amore e di desiderio. Anche un corpo disabile è veicolo dell’espressione di sé, un mezzo da usare per essere “artisti di sé...” C. Imprudente, Scritti Imprudenti

“L’unica essenziale differenza è tra vivere e sopravvivere: tutti muoiono ma non tutti possono dire di aver vissuto veramente...”

“...e la mia disabilità? Microscopica mancanza rispetto a tutto ciò che mi è stato donato, un granello di sabbia in meno in una infinita spiaggia!”

C. Imprudente, Una vita imprudente

Bernardi D’Agostini Ester, Bertoldi Linda, Cozzini Beatrice, Fantini Rachele, La Spada Agata, Vignolo Zoe V Euripide

UN CUCCHIAINO DI DOLCEZZA

"Se una sola persona prova a svuotare il mare con un cucchiaino non ce la farà mai, ma se unissimo le nostre forze e con un cucchiaino iniziassimo ad aiutare quella singola persona, tutti insieme potremmo riuscirci". *Salvatore Borsellino*

Nella nostra visione della metafora, l'individuo in questione rappresenta una persona affetta da disabilità che deve affrontare tanti ostacoli per vivere una vita normale. L'impresa è molto ardua ma diventa più realizzabile e persino divertente con l'aiuto di persone generose e solidali: dopotutto, l'unione fa la forza.

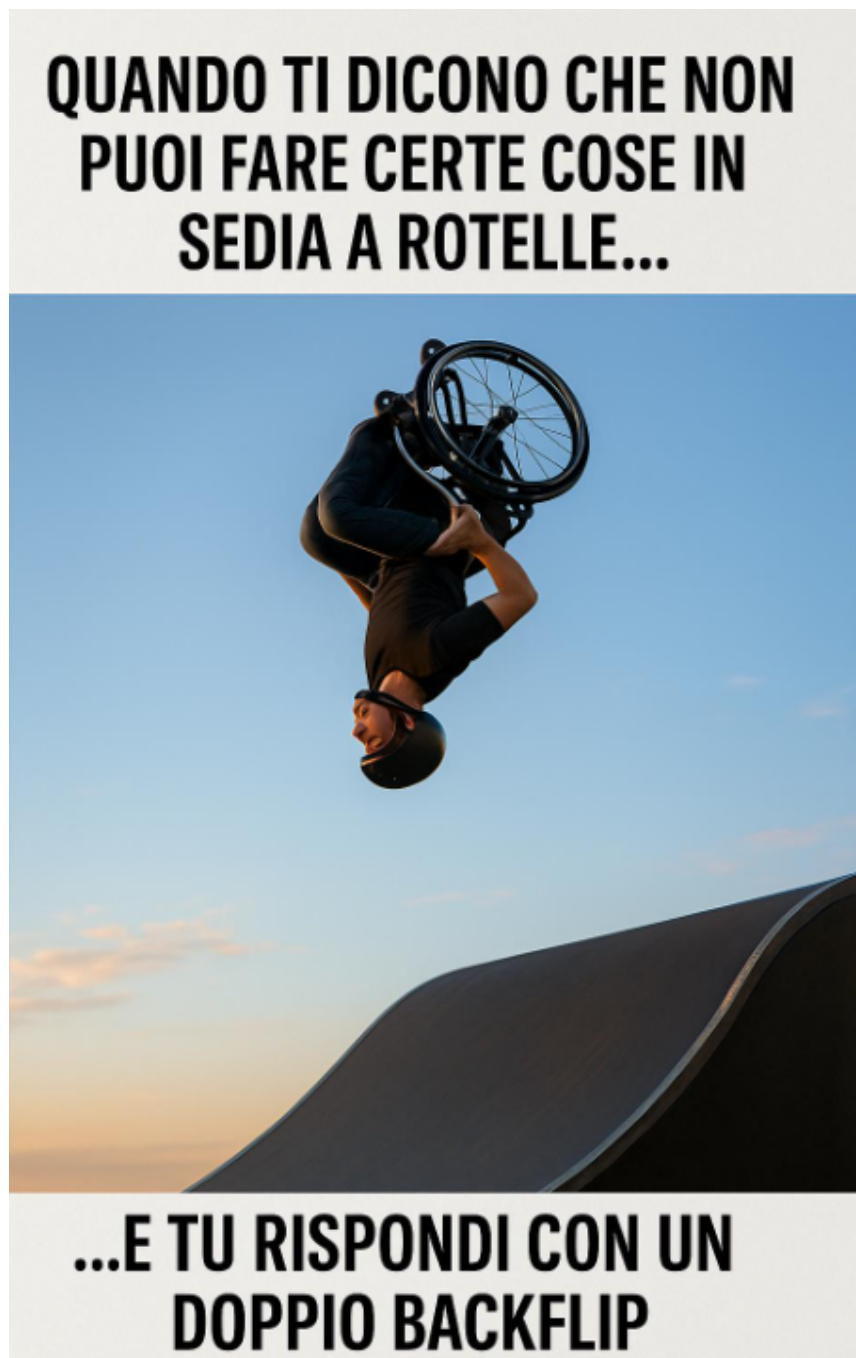
Pes Anita Fulvia, Sbeti Lorenzo, Giovannini Gaia, Francesca Daldoss V Pitagora



"La bellezza nasce dai limiti sempre."

Alessandro D'Avenia

I limiti e le sfide non devono necessariamente essere visti come ostacoli, ma piuttosto come opportunità per crescere, imparare e creare qualcosa di nuovo. Il coraggio di reinventarsi e di trovare nuove soluzioni può portare a risultati straordinari e a scoprire la bellezza nascosta nei limiti.



**QUANDO TI DICONO CHE NON
PUOI FARE CERTE COSE IN
SEDIA A ROTELLE...**

**...E TU RISPONDI CON UN
DOPPIO BACKFLIP**

PARALIMPIADI

«Ora non è il momento di pensare a quello che non hai. Pensa a quello che puoi fare con quello che hai».

Ernest Hemingway

Nel 1948 Sir Ludwig Guttmann organizzò una competizione sportiva che coinvolse 16 veterani della seconda guerra mondiale con lesioni del midollo spinale in Inghilterra. Quattro anni dopo, i concorrenti olandesi si unirono e nacque il movimento internazionale, ora noto come Movimento Paralimpico. Nel 1976, però, parteciparono per la prima volta atleti con disabilità diverse dalla paraplegia.

Alcuni nomi:

GIACOMO BERTAGNOLLI



Giacomo Bertagnolli è uno sciatore alpino italiano ipovedente, vincitore di otto medaglie paralimpiche, di diciassette medaglie mondiali, di due Coppe del Mondo generali e di undici di specialità. Ipovedente sin dalla nascita a causa di un'atrofia del nervo ottico, ha iniziato a sciare a due anni e nel 2012, a 13 anni, ha partecipato alle sue prime gare agonistiche dove gli atleti ipovedenti sciano accompagnati da una guida che comunica con loro tramite auricolare. Giacomo è un esempio per tutti: dimostra che, con passione e coraggio, anche un ostacolo come la disabilità può trasformarsi in una forza. Oggi è un punto di riferimento per lo sport paralimpico italiano e un simbolo di inclusione e resilienza.

"La mia disabilità visiva non è un ostacolo, è una parte di me. Con la mia guida diventiamo una sola cosa sulla neve."

ALEX ZANARDI



Alex Zanardi è un campione paralimpico ed ex pilota di Formula 1.

Inizia la carriera come pilota nel 1980, a quattordici anni, ottenendo in seguito numerose vittorie, ma nel 2001, durante una gara perde il controllo della vettura che viene centrata da quella di un altro pilota. A seguito dell'incidente gli vengono amputati gli arti inferiori. Zanardi riesce a sopravvivere dopo 16 interventi e 7 arresti cardiaci.

Questo non gli impedisce di continuare la sua carriera, prima come pilota e in seguito come paraciclista, vincendo quattro ori paralimpici e dodici ori nei campionati su strada. È caduto altre volte, ma dopo ognuna di queste si è rialzato.

«A volte, per rialzarsi in piedi, non servono le gambe».

BEBE VIO



Beatrice detta Bebe Vio, è una schermitrice italiana e campionessa paralimpica, mondiale ed europea di fioretto individuale paralimpico.

All'età di 11 anni è stata colpita da una meningite che le ha causato un'estesa infezione, tanto da costringere all'amputazione degli arti. Ma ha dimostrato di essere una ragazza forte: dopo 104 giorni di ricovero è uscita dall'ospedale e ha ripreso immediatamente la scuola. Attualmente è vincitrice di 6 medaglie paralimpiche, e sta continuando a rincorrere il suo sogno.

Arianna Maccani, Azadeh Serafini, Chiara Fronchetti, Alessandra Prada V Pitagora

ASCOLTA, SENZA DOVER SEMPRE RISPONDERE

Non serve la fretta né il bisogno di dire,
basta un attimo puro per iniziare a percepire.

Ascolta senza dover sempre rispondere,
la magia del momento é un dono da difendere.

Ascolta senza dover sempre rispondere,
nel silenzio si cela ciò che può sorprendere.

Sentire le storie degli altri,
non é come ascoltare ciò che hanno da dirti.

Ascoltare senza dover sempre rispondere
per essere certi di comprendere.

Valentina Franceschini, Gaia Bonafede, Chiara Gitto, Beatrice Ferenzena V Euripide

GESTI DI CURA

"Spesso, quando si vive una difficoltà, si tende a guardare chi sta peggio. "C'è chi sta peggio" è una frase che ho sentito tante volte. Ma questa non deve essere una consolazione, bensì una fonte di ispirazione. Il pensiero giusto non è "sono fortunato perché qualcuno sta peggio di me", ma "se loro possono farcela, posso farcela anch'io". È un cambio di prospettiva essenziale. Non dobbiamo mai usare il dolore altrui come conforto, ma come stimolo per migliorare. Il vero confronto deve essere con noi stessi, con la nostra versione di ieri. Se oggi sei anche solo un po' più forte, più consapevole, più determinato di ieri, allora hai già vinto. Essere un alleato significa aiutare le persone a riconoscere il proprio potenziale e a credere che il futuro riserva sempre nuove possibilità. Sostenere qualcuno non vuol dire proteggerlo da ogni difficoltà, ma incoraggiarlo a sviluppare resilienza e a trovare il proprio percorso."



<https://www.menti.com/al64osp3yl46>

Arianna Baldessari, Annalisa Rigotti, Sabrina Speri V Pitagora

NON TUTTE LE STELLE SI ILLUMINANO DI NOTTE

Gioco a squadre per incontrare l'altro

IIQ Liceo Scientifico "Da Vinci"



