

11 regole per usare Internet

1. Usa Internet in modo intelligente

La tecnologia in generale, e Internet in particolare, sono strumenti che semplificano la vita.

Ma sono questi strumenti che devono essere al nostro servizio e non viceversa: dobbiamo evitare di diventare loro schiavi restando collegati alla rete tutto il giorno.

Per chi studia o lavora, Internet è uno strumento molto utile, come molte applicazioni per smartphone.

Tuttavia, stiamo acquisendo cattive abitudini durante il loro utilizzo.

Passiamo la maggior parte della giornata guardando uno schermo, quello del computer, di un cellulare o del televisore.

E a quanto pare non ce ne rendiamo conto.

Durante l'attività scolastica non si può perdere tempo: quando inizi a cercare informazioni su un argomento, spesso prevale la tentazione di guardare l'email, le reti sociali, un video o di mettersi a giocare online.

Tutto ciò porta solo a **stressarsi** perché non siamo in grado di assimilare tante informazioni che crediamo essere utili ma che, nella maggior parte dei casi, non lo sono affatto.

Quindi è davvero importante essere consapevoli di quanto tempo passiamo perdendo tempo in Internet.

2. Fermati a ciò che è importante

Ci sono cose importanti su cui soffermarsi, per esempio trovare informazioni e approfondimenti su un argomento di interrogazione o di esame.

Devi quindi utilizzare Internet per questa attività, una volta letto e compreso l'argomento di studio. Per questo tipo di attività devi stabilire il tempo opportuno (mezz'ora, un'ora), magari al termine della giornata: se alla fine ti ritrovi a navigare nei social network, almeno non avrai perso le ore precedenti.

3. Fermati e pensa a fine giornata

Alla fine della giornata fatti le seguenti domande.

- Quanto tempo ho usato Internet per fare ricerche scolastiche?
- Quanto tempo ho guardato i social network, siti Web o blog?
- Ho ricavato qualcosa di importante da questi ultimi?

Forse hai letto l'articolo di un blog che ti ha fatto riflettere o insegnato una nuova tecnica di studio. Questo va bene, purché tu sia arrivato direttamente a quest'articolo dopo averlo cercato perché ne avevi bisogno, e non perché, dopo aver visualizzato 50 pagine, sei arrivato lì per caso.

Da tutti i blog a cui sei iscritto, da tutti i siti Web che visiti, ottieni qualcosa di importante?

Forse è opportuno fare una selezione tra i blog che segui abitualmente.

Lo stesso vale per gli account Instagram, altri siti Web e applicazioni mobili che sai che ti distrarranno e non comportano altro che perdita di tempo.

4. Studia lontano dallo smartphone

Cambia il modo in cui ti relazioni a Internet e cambierà il modo in cui studi. Così come perdi tempo, puoi giocare a tuo favore usando la tecnologia e la forza di volontà.

Le cattive abitudini nell'uso della rete sono ormai così profondamente radicate in noi che non è facile fare un uso consapevole e intelligente di Internet.

Per evitare qualsiasi tipo di distrazione, dovresti studiare senza essere connesso a Internet e con il cellulare lontano da te.

5. Fai una navigazione consapevole

Pianifica ogni giorno il tempo da dedicare alle ricerche in Internet, anche nel fine settimana e, per lo più a fine della giornata di studio.

Cerca di essere il più possibile concreto e conciso nelle ricerche, senza divagare.

Va bene seguire un link se pensi di poter trovare informazioni utili ma, prima di fare clic, fermati e pensa se davvero pensi che sia utile.

Se ogni volta che segui un link ti poni questa domanda, sicuramente potrai risparmiare grandi quantità di tempo.

6. Dimentica le chat

Tenere aperta la messaggistica istantanea mentre studi (o ascoltare il suono di avviso dei messaggi al massimo volume) è uno dei peggiori errori che puoi fare.

Disinstalla tutte le applicazioni (inutili) che puoi: quelle di cui proprio non puoi fare a meno, lasciale chiuse o silenziose.

Ogni volta che si verifica un'interruzione nello stu-

dio, il cervello impiega molto tempo a tornare a concentrarsi.

Con ogni conversazione in chat perdi molti minuti e molto probabilmente non ti ha portato grandi benefici.

7. Si può esistere anche senza social network

La maggior parte degli studenti sono nativi digitali e quindi oggi ti sembra di essere emarginato se non sei sempre attivo in diversi social (e ce ne sono molti).

Pensa seriamente al motivo per cui usi ogni social network e quali vantaggi effettivi ciò ti porta.

Potresti far parte di un gruppo di studenti che fornisce informazioni utili o invece appartenere a un gruppo in cui le informazioni fornite sono confuse e poco attendibili.

Cerca di capire se è davvero utile o meno appartenere a determinati gruppi, e se davvero vale la pena di perdere molto tempo leggendo tutte le discussioni. Hai bisogno di essere in tutti quei social? Li usi tutti? Sicuramente non li usi tutti, ma ricevi migliaia di notifiche ogni giorno da tutte le tue reti.

Sei cosciente del tipo di conversazioni che segui in rete?

Se li usi tutti i giorni, e se sono anche vari, il tempo che userai è molto. Devi sottrarlo allo studio o al riposo. Ne vale la pena?

8. L'informazione eccessiva porta alla disinformazione

Oltre a vari tipi di notizie, più o meno vere, che trovi su Facebook, Twitter o su qualsiasi social network, ci sono anche le notizie che puoi trovare sui media digitali e nei blog.

In questo caso c'è il serio rischio di perdere molto tempo, passando da un link all'altro, anche solo per confrontare le notizie.

Se sei veramente interessato ad alcuni blog, dedica un tempo specifico ogni giorno, o una volta alla settimana, per leggerli e stabilisci un tempo massimo di lettura. Quando hai intenzione di iscriverti a un nuovo blog, chiediti quanto tempo sarai in grado di dedicare alla lettura e se è davvero rilevante per i tuoi studi o interessi.

Leggi l'articolo, ma non perderti nelle migliaia di commenti a riguardo: spesso si perde più tempo di quello speso per la lettura dell'articolo.

Inoltre, nella maggior parte dei casi, certi interventi violenti e negativi ti metteranno solo di cattivo umore.

9. Navigare non è sinonimo di riposare

Il riposo è particolarmente importante per gli studenti, ma non è certo riposante stare tutto il giorno incollato a uno schermo. Prenditi momenti di riposo, oltre che fisico, anche per gli occhi.

Esci all'aria aperta, fai sport, incontra i tuoi amici, trascorri del tempo con la tua famiglia.

Le pause devono essere reali: dimenticati del cellulare, del computer e della TV per alcuni minuti, almeno ogni due ore.

10. La costanza vale l'ingegno

Anche lo studente più brillante può avere dei cali nel rendimento scolastico se perde troppo tempo in rete. Diventa quindi importante porsi delle regole precise, quando ti rendi conto che perdere troppo tempo in Internet può pregiudicare l'andamento scolastico. Non aspettare che siano i docenti o i tuoi genitori a porti delle limitazioni: ciò rischia di creare solo incomprensioni e conflitti all'interno della tua famiglia e in ambito scolastico.

11. Sii sempre rispettoso della netiquette

Esiste un insieme di regole denominato *netiquette* che si potrebbe tradurre in "galateo (*etiquette*) della rete (*net*)".

Entrando in Internet si accede a una massa enorme di dati messi a disposizione, spesso gratuitamente, da altri utenti. Bisogna portare rispetto verso quanti, spesso in maniera volontaria, hanno prestato e prestano opera per consentire a tutti di accedere a dati e informazioni che altrimenti sarebbero patrimonio di pochi o che difficilmente si potrebbero reperire, se non in biblioteche specialistiche. Dobbiamo quindi seguire le regole richieste dai siti (registrazioni, privacy, copyright, ecc.) e interloquire con altri utenti usando un linguaggio corretto e rispettoso.