

COMMISSIONE CANTONALE PER LA FORMAZIONE NEL COMMERCIO

Sessione **ESAMI 2018**

Sezione **ASSISTENTI D'UFFICIO**

Materia **ITALIANO**

Serie **1**

Luogo

data

candidato numero

cognome

nome

tempo accordato per l'esame **60 minuti**
numero massimo di punti **100 punti**
mezzi ausiliari **vocabolario**

valutazione : *punti*

nota

perito

perito

PRIMA PARTE

Letture e resoconto di un articolo di giornale

totale: 75 punti

Leggi attentamente l'articolo *Liberi nella rete - Le dipendenze digitali* tratto dal settimanale Ticino 7 e rispondi alle domande in modo completo e puntuale.

a. Verifica se le seguenti informazioni sono vere o false

	Vero	Falso
Il primo iPhone è entrato in commercio nel 2003	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'Università dell'Insubria obbliga il personale ad essere sempre connesso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il digital detox è un modo per reagire alla pervasività di certi mezzi (app, Facebook, Google maps,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per Alessio Carciofi è sufficiente passare un weekend di digital detox, magari in un bosco con altre persone dipendenti da internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

..... / 12 punti (4X3 punti)

b. Rispondi alle domande in modo preciso e completo

<u>Esempio:</u>	
Quale giornale pubblica l'articolo?	L'articolo è pubblicato dalla rivista Ticino 7.
1 Chi ha redatto l'articolo?	
2 Cosa ha rivelato una ricerca della Loughborough University?	

<p>3</p> <p>Cosa hanno rivelato invece gli studi condotti in Italia?</p>	
<p>4</p> <p>Spiega la seguente affermazione di Alessio Carciofi: <i>Il 79esimo organo è diventato il telefonino, una protesi del nostro arto.</i></p>	
<p>5</p> <p>Secondo Carciofi, qual è il motivo per cui passiamo tanto tempo sui social?</p>	
<p>6</p> <p>Cosa si può fare ad esempio, il mattino, per sconfiggere i comportamenti disfunzionali?</p>	
<p>7</p> <p>Indica le 5R che correggono il comportamento disfunzionale aprendo la strada a un uso consapevole dei nuovi mezzi. (Non è necessario spiegarle)</p>	

<p>8</p> <p>Sei d'accordo con l'affermazione <i>Il digitale migliora la vita, ma non è la vita</i>? Motiva la tua risposta.</p>	
---	--

..... / 48 punti (8X6 punti)

b. Trova il termine del testo corrispondente alle seguenti definizioni (orientati nel capitolo *le sette ottime regole*)

1. stabilite, precise, definite

.....

2. il modo con cui si risolve, il risultato che si ottiene risolvendo

.....

3. non consentito, interdetto, vietato

.....

..... / 15 punti (3X5 punti)

SECONDA PARTE

Redazione di una lettera

totale: 25 punti

Scegli una tra le tracce proposte e redigi una lettera

a. Preparazione di una circolare riguardante l'invito ad una conferenza sulla nomofobia.

Il Centro Professionale Commerciale di Lugano organizza una conferenza sulla nomofobia. Alla serata prenderà parte lo psicologo Claudio Bianchi e vi sarà la testimonianza di Giulia, una ragazza che ha sofferto di questa patologia. Vista l'eccellenza dell'evento la Direzione ha deciso di invitare tutti gli alunni.

Nella tua qualità di apprendista assistente d'ufficio della scuola, sei stato/a incaricato/a di preparare una lettera circolare quale invito per la conferenza da inviare a tutti gli allievi del CPC di Lugano.

Il tuo compito consiste nel redigere il testo della circolare, spiegando in modo accattivante il programma della conferenza; fai attenzione che tutti i punti concordati elencati sotto, siano inseriti.

1. Prima di tutto ricordati di inserire la data, l'indirizzo della scuola e quello dei destinatari

CPC Lugano

Agli allievi del

Via Gerso 1a

CPC Lugano

6900 Lugano

Domicilio

2. Ecco i punti da trattare nella circolare

1	La conferenza è fissata per il 6 settembre 2018 alle ore 18.00 nell'Aula Magna della scuola (via Gerso 1a, 6900 Lugano). La serata seguirà un programma particolare.
2	Ore 18.00 – 18.15 Accoglienza dei ragazzi e presentazione della serata
3	Ore 18.15 – 19.00 Intervento dello psicologo Claudio Bianchi
4	Ore 19.00 – 19.30 Testimonianza di Giulia
5	Dopo la conferenza vi sarà un rinfresco offerto dalla scuola
6	Concludi la lettera con i saluti di rito

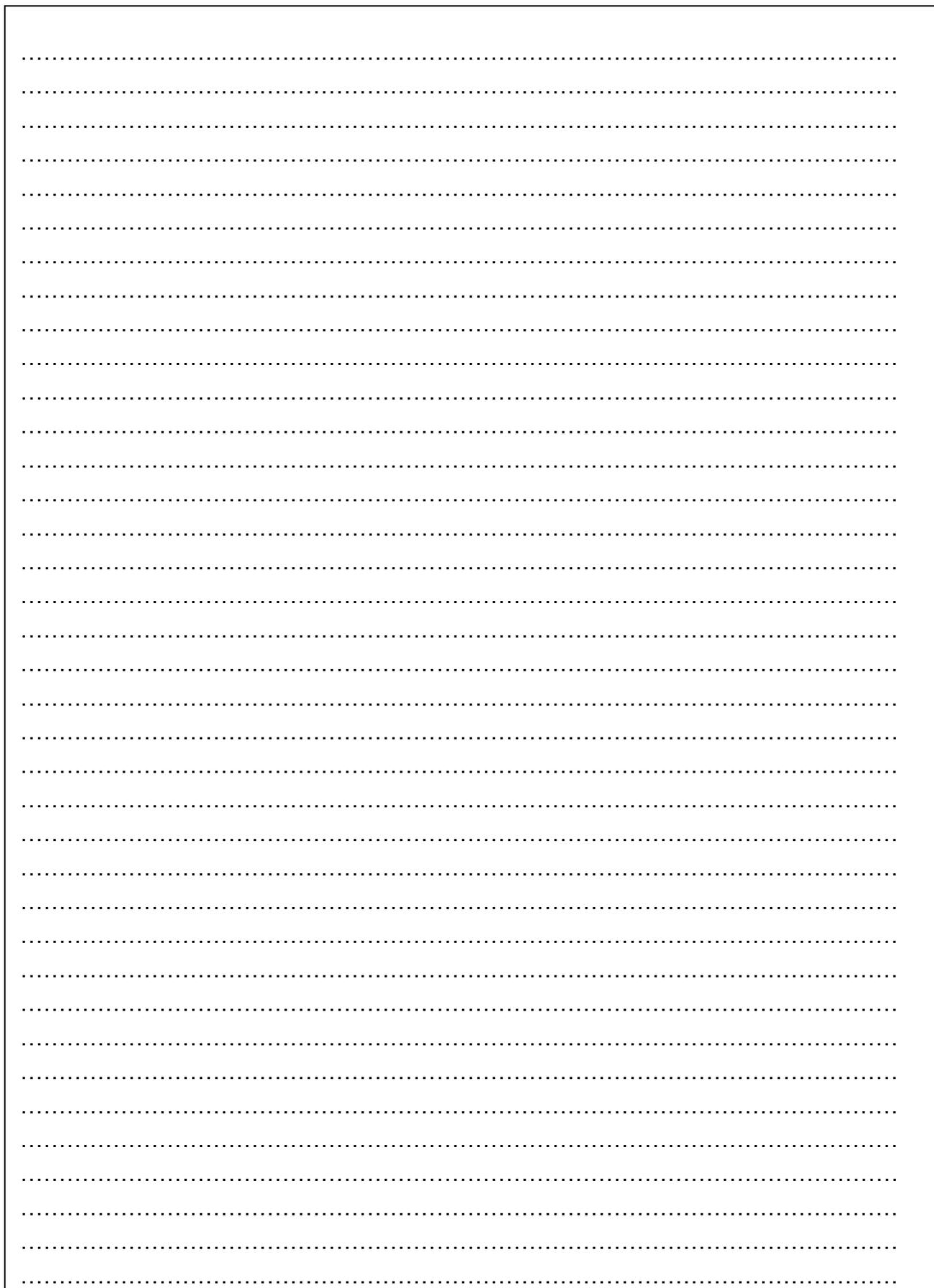
b. Redazione di una lettera ad un amico

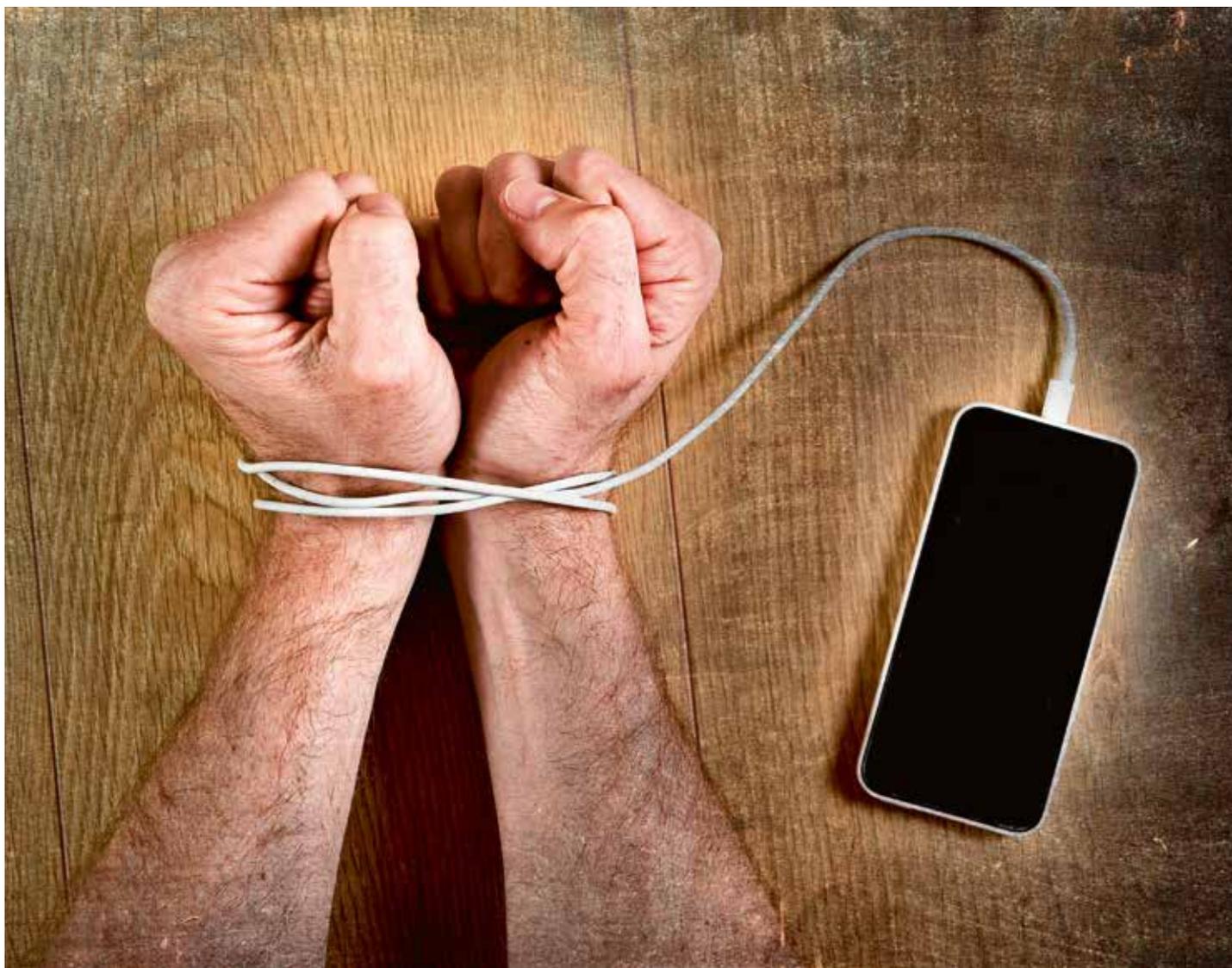
Prova a scrivere una lettera al tuo amico Alex, che soffre di *selfie-dipendenza* (patologia per cui i ragazzi sono disposti a tutto pur di ottenere tanti *like* ai selfie. Circa 1 adolescente su 10 fa selfie pericolosi in cui mette a repentaglio anche la propria incolumità, e oltre il 12% è stato sfidato a fare selfie estremi per dimostrare il proprio coraggio).

Il tuo compito consiste nel redigere la lettera ad un amico, cercando di dargli dei consigli per uscire da questa dipendenza ed esprimendo i tuoi pensieri e considerazioni sul tema (150/200 parole).

Ricordati di inserire luogo e data, introduzione, chiusura, saluti e la firma.

Redigi la lettera in questo spazio

A large rectangular box with a solid black border, intended for writing a letter. The interior of the box is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for the placement of text. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



Liberi nella rete

Le dipendenze digitali

La frequenza giornaliera con la quale consultiamo il nostro smartphone è altissima. E non è raro trascorrere ore sfogliando rubriche, chattando e navigando senza sosta tra e-mail, app e social network. Un'immersione totalizzante all'origine di non pochi problemi e patologie, nei ragazzi come negli adulti. **Scriva Laura Di Corcia**

Nel 2007 è entrato in commercio il primo iPhone. A gennaio 2017 in Francia è stato approvato il «diritto di disconnessione», una legge che impone alle aziende con più di 50 dipendenti di fissare e rispettare con accordi interni e sindacali tempi e modi per essere *offline*. A due passi dal nostro confine, anche l'Università dell'Insubria ha deciso di concedere questo diritto al proprio personale tecnico-amministrativo; il che significa anche educare i dipendenti a non inviare e-mail e messaggi al di fuori dell'orario lavorativo. A mali estremi, estremi rimedi. Ma in che modo internet, social e smartphone stanno divorando il nostro tempo? E soprattutto, siamo in grado di quantificare quante ore al giorno passiamo a rispondere a e-mail, messaggini, tweet e messaggi WhatsApp? E come evitare che la nostra presenza in rete si trasformi in vera schiavitù?

DIGITAL DETOX: DISINTOSSICARSI

Pochi anni or sono andava di moda possedere l'ultimo modello di smartphone. Ora, almeno Oltreoceano, le cose stanno cambiando e fa molto più chic e consapevole possedere uno di quei vecchi, buoni cellulari le cui funzioni si esauriscono nell'effettuare e ricevere telefonate e messaggi. Zero app, zero Facebook e Google Maps. Questo il succo del *digital detox*, una modalità invero un po' drastica di reagire alla pervasività di certi mezzi che, se non delimitati da disciplina e autocontrollo, possono erodere buona parte del nostro tempo libero estendendosi anche alle ore notturne (come tutti bene sappiamo).

È sempre una questione di punti di vista: c'è chi crede che si possa vivere ancora felici ed essere padroni del proprio tempo pur convivendo con una bella collezione di tablet, smartphone, pc e una manciata di piattaforme di socializzazione. Altri la pensano diversamente: «A me l'espressione *digital detox* piace poco» spiega Alessio Carciofi, fondatore e CEO di Your digital detox, (*digitaldetox.it*) la prima realtà italiana dedicata alla ricerca di un giusto rapporto con la sfera digitale e autore del libro *Digital Felix* (pubblicato da Hoepli, 2017). «Secondo il mio punto di vista non bisogna eliminare, ma puntare sull'integrazione, perché nel 2017 non possiamo pensare di vivere senza posta elettronica e messaggi. Se questa è l'era delle distrazioni, quello che occorre fare è tornare alla concentrazione». Carciofi continua sottolineando quanto sia ingenuo e semplicistico pensare di risolvere tutto con un weekend di

digital detox, passato magari in un bosco insieme ad altre persone che come noi riconoscono di aver sviluppato una dipendenza da Internet. Quei due-tre giorni potranno anche scorrere nel migliore dei modi, dandoci l'illusione di essere di nuovo padroni del nostro tempo e di saper individuare le nostre priorità; ma non appena torneremo a casa o in ufficio ci accorgeremo di essere ancora schiavi delle nostre malsane abitudini.

Cosa conta, quindi? Lavorare sulla consapevolezza, riflettere sui comportamenti disfunzionali. «Stiamo vivendo una delle più grandi rivoluzioni della storia dell'uomo», continua l'esperto. «Ma ci è stata calata dall'alto e noi l'abbiamo in un certo senso subita. Siamo sicuri di essere consapevoli di cosa ci accade quando leggiamo un'e-mail? Sappiamo, per esempio, che il nostro corpo per la tensione tende a trattenere il respiro?».

CINQUE MINUTI DI CONCENTRAZIONE

Forse un messaggino su Facebook, una notifica, un gruppo di Whatsapp sembrano evasioni innocenti: che cosa vuoi che sia un minutino di distrazione nell'arco di un'intera giornata di lavoro... Ma è davvero così? «Oggi diciamo: mi dai cinque minuti per concentrarmi un attimo? In futuro, quando saremo più consapevoli, quando capiremo che la capacità di focalizzarci è fondamentale, diremo: mi prendo cinque minuti per distrarmi», precisa Alessio Carcio-

180 secondi
 è il tempo medio che, secondo i ricercatori dell'Università di Loughborough (Inghilterra), trascorre tra un'interruzione e l'altra generate sul posto di lavoro da cellulare, tablet o dal pc stesso, strumenti nei quali lavoro, vita privata e social network si mescolano.

60 secondi
 è il tempo minimo necessario per recuperare da queste distrazioni: ovvero più di un'ora al giorno e circa otto ore a settimana!

150-220
 volte al giorno controlliamo il nostro smartphone.

68%
 delle volte che guardiamo il nostro telefonino lo facciamo quasi inconsapevolmente, mentre passiamo online circa 25 ore a settimana. Lo sostiene Alessio Carciofi, consulente di marketing e fondatore di «Your digital detox» (*digitaldetox.it*).

QUANDO LE APP TI SOFFOCANO

Puliti in una settimana



di **Giancarlo Fornasia**

Il tema della sovrapposizione «da applicazioni» è di stretta attualità. Lo dimostrano i molti articoli dedicati alla disintossicazione che vengono pubblicati. In un recente contributo apparso sul periodico *New Scientist*, il giornalista Timothy Revell ha raccontato il suo percorso verso la salvezza digitale (una traduzione è disponibile su *Internazionale* n. 1233 del dicembre scorso). Revell si occupa di tecnologia e ha iniziato col procurarsi un kit prodotto da un'associazione non profit di Berlino, la Tactical technology collective, e dalla Mozilla. Ecco in breve il suo percorso scandito in 8 punti/giornate:

- 1. Fuga da Google:** il giornalista cerca notizie e immagini su di sé, con Google ma anche con DuckDuckGo, motore di ricerca che al contrario del primo non personalizza i risultati in base ai dati raccolti.
- 2/3. Chi sono?:** con *myactivity.google.com* Revell scopre in che modo Google monitora attività, spostamenti e app sul suo cellulare: per questo, tra le altre cose, disattiva tutti gli strumenti di localizzazione.
- 4. Controllo delle tracce digitali:** installa alcuni programmi per confondere i localizzatori (*tracker*) che le aziende usano per capire come usiamo il web. Tra questi *AdNauseam*, programmino che clicca al vostro posto sui banner pubblicitari, ma lo fa «a caso»...
- 5/6/7. Cambiare il metabolismo dei dati:** camuffare il nome del proprio telefono e taglio drastico delle applicazioni scaricate. Più app abbiamo, più siamo esposti.
- 8. Ripulito:** ora Revell ha maggiore controllo su ciò che la rete sa di lui e delle sue attività quotidiane. Approfitta degli enormi vantaggi, ma senza essere una vetrina aperta a tutto e tutti: i suoi dati non sono più una libera merce di scambio.

fi, dati alla mano. Secondo i ricercatori della Loughborough University (Inghilterra) oltre un'ora al giorno e circa otto ore a settimana sono investite nel recuperare le piccole innocenti distrazioni costituite dal cellulare, dal tablet o dal pc stesso, dove lavoro, vita privata, social network si mescolano in una poltiglia nella quale non sappiamo più distinguere cosa, e soprattutto quando. «I numeri sono preoccupanti: molti di noi controllano lo smartphone centinaia di volte al giorno e ben oltre la metà (il 68%) in modo inconsapevole», continua l'esperto, le cui parole fanno riflettere. Studi condotti in Italia attestano che il 70% degli italiani va a letto con lo smartphone e il 63% per cento si sveglia col cellulare in mano. Il 79esimo organo è diventato il telefonino, una protesi del nostro arto», continua Alessio Carciofi.

LE CONSEGUENZE

Questi atteggiamenti stanno portando disfunzioni su tre livelli. Prima di tutto di tipo fisico, perché stiamo sempre con la testa chinata e a forza di scrivere velocemente: i ragazzi iniziano a soffrire di «artiglio da sms». Ma ci sono anche conseguenze di tipo lavorativo: lo smartphone ha sbriciolato i confini fra vita privata e vita professionale, al punto che lavoriamo 24 ore su 24, sette giorni su sette. La cultura è ormai quella dell'*always on*, sempre disponibile. Si possono inviare e-mail e messaggi a tutte le ore, e molto spesso si è tenuti a rispondere entro poche ore. E se anche decidessimo di non rispondere, saremmo comunque invasi nei momenti di riposo dall'e-mail professionale, che spesso non è foriera di tranquillità e relax. «Ci stanno allontanando da noi stessi» avvisa Carciofi. «Coppiette, gruppi di amici che non parlano fra loro, ma stanno sempre attaccati allo smartphone. Un esempio? WhatsApp, una delle maggiori cause di divorzio in Italia. Abbiamo fatto l'errore di confondere lo strumento con il fine. Il digitale migliora la vita, ma non è la vita».

UNA POSSIBILE CURA

Alessio Carciofi ha per questo motivo sviluppato una metodologia, quella delle «5 R», che corregge il comportamento disfunzionale aprendo la strada a un uso consapevole dei nuovi mezzi, che ne sfrutti le potenzialità senza rimanere schiacciata. Il primo passo? *Rallentare*: solo rallentando i ritmi e ritagliandosi uno spazio di consapevolezza è possibile quantificare il tempo passato online (2, 4, 6, 10 ore al giorno?) e chiedersi se vogliamo davvero



investirlo in quel modo. «Il motivo per cui passiamo tutto questo tempo sui social è che lì mettiamo in atto una meta-narrazione, che ci restituisce un'immagine di noi stessi che ci piace. I *like* e i commenti positivi ci narcisizzano e per questo continuiamo a cercare quelle sensazioni gratificanti, ma si tratta evidentemente di una chimera». Una volta compreso che passiamo troppo tempo della giornata connessi, è necessario *ridurre*, ovvero individuare le abitudini disfunzionali e trovare delle strategie per cambiarle. «Per tornare all'essenziale è necessario capire da dove nascono i nostri comportamenti digitali» spiega Carciofi. «Molte persone mi confessano che accendere il cellulare e guardare le notifiche è uno dei primi gesti che compiono appena svegli». Per correggere questi comportamenti disfunzionali, bisogna individuare dei riti: per esempio, al mattino ci si può prefiggere lo scopo di meditare, di andare a camminare, di visualizzare la giornata e gli obiettivi, di leggere il giornale, di preparare una colazione gustosa. Tutto più sano e utile che ciondolare su Facebook, Twitter o Instagram. Ovvero, per tornare alle «5 R», *ridisegnare e riprogrammare*, prefiggendosi di non portare il cellulare in camera, di lasciarlo in un'altra stanza. Infine, è importante *ricaricarsi*, ovvero concedersi del tempo con famiglia e amici, lontani da smartphone, pc e tablet. Insomma, almeno durante il fine settimana lasciamo i telefonini a casa e dimentichiamoceli per un po': via libera a passeggiate, grigliate, visite ad amici (reali), musei e monumenti storici, scampagnate in bicicletta e letture. Ci sentiremo subito meglio.



Rinunceresti per un giorno al cellulare?
Di' la tua sulla pagina Facebook di Ticino7

SETTE OTTIME REGOLE

1. A letto

Non svegliatevi con lo smartphone nella mano, ma al mattino dedicate almeno un'ora ad altre attività.

2. Lavorare

Meglio procedere in *monotasking*, ovvero fate una cosa alla volta.

3. Programmazione

Controllare e-mail e posta elettronica solo in determinate ore della giornata.

4. Mangiare

Provate a non portare lo smartphone a tavola, nemmeno quando pranzate da soli.

5. Fate altro

Trovate soluzioni creative per i tempi morti: se per voi esiste solo lo smartphone, avete un problema.

6. Educazione

Evitate di controllare le notifiche quando siete in compagnia di altre persone: non è carino.

7. Zone franche

Create delle aree in casa dove il telefonino è proibito, come la cucina, la camera da letto o il bagno.

NUOVE PATOLOGIE NEI RAGAZZI

Nomofobia

È il timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, colpisce per lo più giovani tra i 18 e 25 anni, con bassa autostima e problemi relazionali. Chi ne è colpito può arrivare a sperimentare veri e propri attacchi di panico, con tanto di vertigini, tremore, mancanza di respiro e tachicardia in caso di assenza di rete mobile o di cellulare fuori uso.

Selfie-dipendenza

I ragazzi sono disposti a tutto pur di ottenere tanti *like* ai selfie. Circa 1 adolescente su 10 fa selfie pericolosi in cui mette a repentaglio anche la propria incolumità, e oltre il 12% è stato sfidato a fare selfie estremi per dimostrare il proprio coraggio.

Vamping

È un fenomeno nato negli Stati Uniti, ma che oggi riguarda anche il nostro Paese, in cui gli adolescenti si danno appuntamento in piena notte sui principali social network, per chiacchierare, confidarsi e raccontarsi. I ragazzi, proprio come i vampiri, si aggirano all'interno della rete nelle ore notturne, spesso fino all'alba, con conseguenze negative sia fisiche sia psicologiche.