

Musica per imparare e dieta digitale

29.03.2019, Episode 153

Al dente

Ciao a tutti dal podcast "Al dente!", io sono Francesca e oggi è il 29 marzo. Sono qui per parlarvi del potere della musica in ambito educativo... E come secondo tema, invece, vi dirò qualcosa a proposito dell'uso smodato del cellulare e di una proposta per disintossicarci.

E poi anche oggi ho una piccola domanda per voi: durante una giornata normale, che cosa vi fa stare davvero bene? Scrivetemi!
E ora buon ascolto!

Che la musica sia importante nella nostra vita non è proprio una novità, anzi. Infatti ci accompagna ogni giorno, è in grado di rievocare [1] ricordi lontani, di suscitare potenti emozioni, di farci divertire... Ma gli studiosi negli ultimi anni stanno indagando su un aspetto molto interessante: e cioè sull'effetto che la musica ha sul nostro cervello e di come ascoltarla possa procurare effetti benefici sulla nostra salute, ad esempio quando ci troviamo in situazioni di forte stress. La musicoterapia, inoltre, si sta dimostrando efficace nella prevenzione della perdita di memoria e in presenza di sindromi come la demenza o l'Alzheimer. Ma c'è anche di più, e questo interessa da vicino tutti noi che stiamo imparando una lingua straniera.

Attraverso uno studio piuttosto complicato, che non vi sto a raccontare in dettaglio, un gruppo di ricercatori canadesi ha scoperto che la musica può avere una funzione di ricompensa [2] che aiuta a studiare. Come? Hanno dimostrato che se tra un compito [3] di scuola e l'altro ascoltiamo un po' della nostra musica preferita, il cervello riceve uno stimolo positivo che lo porta ad apprendere meglio. In breve, se usata come momento piacevole fra due fasi di studio, la musica sarebbe una specie di premio, una fonte [4] di piacere che... invoglia [5] il cervello a imparare di più. Ovviamente [6] dev'essere una musica che ci piace, altrimenti l'effetto potrebbe essere l'opposto! Ora, tutte queste cose che ci sembrano logiche e naturali... adesso sono state anche dimostrate scientificamente, perché alle persone che hanno partecipato alla ricerca è stata misurata l'attività cerebrale attraverso la risonanza magnetica [7] e altri complicati test.

Altri studi, poi, confermano che musica e linguaggio sono strettamente collegati fra di loro. Anche quando siamo piccolissimi e impariamo la nostra lingua materna, la musica avrebbe un ruolo importante. Come? Beh, per cominciare, quando gli adulti cantano la ninnananna [8] ai bambini. E poi, c'è lo studio vero e proprio della musica: imparare a suonare uno strumento fin da piccoli, a 4 o 5 anni, grazie a suono e ritmo aiuta a sviluppare la sensibilità per la lingua, orale e scritta. Quindi, la musica aiuta a parlare e scrivere meglio.

Mmh... Mi viene in mente ora una cosa che unisce musica e ritmo, parola e suono: la canzone! E perciò, cosa c'è di meglio che ascoltare e cantare una bella canzone italiana, una che vi piace particolarmente? Non solo avrete una bella ricompensa tra un esercizio sui verbi e uno sulle preposizioni, ma potrete memorizzare direttamente le strutture e le espressioni tipiche, la melodia della lingua, e naturalmente migliorare la vostra pronuncia. Ah, non fa niente se cantate bene o no: l'importante è divertirvi. A proposito: qual è la canzone italiana che preferite?



Cari ascoltatori, la domanda di oggi è: quanto siete dipendenti dal vostro smartphone? La sera vi fanno male le dita a furia di [9] digitare messaggi? Per caso, non siete capaci di starne lontani neppure un momento? E se per caso ve lo dimenticate a casa, cominciate ad avere i sudori freddi [10]? Lo tenete acceso tutto il giorno e pure la



notte? Eh beh, non siete i soli, lo smartphone è diventato, per molti di noi, il migliore amico: ci facciamo le foto, scriviamo a mezzo mondo, guardiamo le notizie, entriamo nei social, compriamo prodotti online, paghiamo le fatture [11], controlliamo l'orario del treno, ci scriviamo le mail... Insomma, non siamo messi [12] tanto bene! Ma... niente paura, a tutto c'è una soluzione e oggi vi parlerò di una novità di cui ho sentito parlare

l'altro giorno alla radio: è infatti uscito da poco un libro che propone una dieta digitale.

“Dieta digitale?” mi sono detta. Eh sì: i dati ci dicono che su 24 ore, in media ne passiamo 4 o 5 al cellulare. Ma... scherziamo?!

Guardate, che è un dato impressionante [13]: infatti il problema non sta solo nel tempo rubato a cose più intelligenti, la tecnologia può essere pervasiva [14] e agire sulle emozioni. Come? Un esempio: “Din!” Arriva una notifica: ansia [15]! Chi ha bisogno di me?!

Quindi vado subito a vedere... mi sento cercato... Ah, che bello... Qualcuno pensa a me! Ed ecco quindi la catena: ansia - desiderio – ricompensa emotiva. Tutto questo può essere una droga potente contro la solitudine.

No, no, cari amici, non va per niente bene. Come possiamo interrompere questa dipendenza? Il punto di partenza, secondo il libro, siamo noi stessi.

Di che cosa abbiamo veramente bisogno? Ci servono, per esempio, le notifiche di tutte le assurde app che teniamo nel telefonino?

No, vero? E allora disattiviamole [16]!

Eliminiamo quelle che suonano in continuazione e ci fanno distrarre [17] da cose più importanti: infatti, sono costruite per catturare [18] la nostra attenzione, e ci fanno perdere un sacco di tempo. Ma attenzione: siamo stati noi ad attivarle... Allo stesso modo possiamo tornare indietro e decidere noi se le vogliamo o no. Ah, che bello, che pace!

Ma, come in tutte le cose, il proibizionismo assoluto non ha senso, è controproducente. Dobbiamo trovare le nostre regole personali, in relazione alla nostra vita, a quello che è importante per noi. Per esempio, io ho una app che fa vedere le fasi della luna. Bella, ogni tanto, quando ne ho voglia, guardo a che punto è. Ma non voglio essere informata giorno per giorno delle fasi lunari! Che me ne importa? Stessa cosa per il contapassi [19]: prima c'era una notifica che mi diceva, ogni volta che prendevo in mano il telefono, quanti passi avevo fatto. Oh che stress! Ma basta! Tac, eliminata la notifica, tornata la pace.

Non parliamo poi dei gruppi su Whatsapp! Una mia amica, nel gruppo dei genitori della scuola, una volta ha ricevuto 300 notifiche in un giorno. Aiuto! Scappare!

Un altro problema è il gps. Clara, un'altra amica, da quando ha il navigatore sul telefonino ha perso completamente il senso dello spazio! No, cari ascoltatori, prendersi una pausa fa bene e, perché no, facciamo una bella dieta digitale, ogni tanto. Spegniamo il telefono e accendiamo la mente, la fantasia, la voglia di stare insieme a gente vera!

E se i nostri amici sono abituati al fatto che rispondiamo subito ai loro messaggi... beh, pace, prima o poi capiranno. Magari la prossima volta ci telefoneranno e sarà sicuramente più bello sentire una voce vera o incontrarli di persona. No?

Ecco qua, anche per oggi è tutto. Vi aspetto il 12 aprile qui su podclub.ch e sulla nostra app, con il Trainer di vocaboli. E venite a trovarmi su Instagram. La prossima volta vi parlerò delle cose che fanno bene nella vita di ogni giorno.

Un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

[1] **rievocare**: riportare alla mente dal passato

[2] **(la) ricompensa**: dono, premio ricevuto in cambio di una prestazione

[3] **(il) compito**: esercizio dato da fare a casa

[4] **(la) fonte**: origine, causa

[5] **invogliare**: far venire voglia

[6] **ovviamente**: logicamente, chiaramente

[7] **(la) risonanza magnetica**: tecnica radiologica per fare esami bidimensionali e tridimensionali di parti dell'organismo

[8] **(la) ninnananna**: nenia che si canta ai bambini per farli addormentare

[9] **a furia di**: indica un'azione ripetuta insistentemente

[10] **(il) sudore freddo**: sudorazione con brividi che si prova quando si è in stato di grande agitazione o durante un malore

[11] **(la) fattura:** il conto da pagare

[12] **essere messi:** trovarsi in una situazione

[13] **impressionante:** straordinario, che fa paura

[14] **pervasivo:** che tende a diffondersi

[15] **(l') ansia:** stato di agitazione dovuto ad attesa, preoccupazione o paura

[16] **disattivare:** rendere inattivo, non funzionante

[17] **distrarre:** sviare da un'attività, impedire la concentrazione

[18] **catturare:** attirare, conquistare

[19] **(il) contapassi:** strumento che conta il numero dei passi che una persona fa quando cammina