La dipendenza da cellulare

1. Leggi il testo e inserisci gli avverbi di frequenza:

qualche volta - sempre - mai – spesso – di solito – a volte

Oggi molte persone usano il cellulare tutto il giorno. Il cellulare è utile: serve per telefonare, mandare messaggi, ascoltare musica, guardare video, lavorare, studiare, giocare.

Ma il cellulare **……** diventa troppo importante e le persone non riescono a stare senza. Usano **……** il telefono anche a tavola, al bagno, mentre parlano con gli amici o prima di dormire. **……** controllano il cellulare appena si svegliano e prima di dormire, dormono con il cellulare vicino al letto o non lo spengono **……** . Questa si chiama dipendenza da cellulare.

Essere dipendenti significa non riuscire a smettere di usare il cellulare anche quando non è necessario. Le persone dipendenti usano il cellulare quando mangiano, quando sono con gli amici, quando attraversano la strada o quando guidano, e questo può essere pericoloso.

La dipendenza **……** può causare problemi di salute: meno concentrazione, problemi di sonno, stress o ansia, meno contatto con le persone reali.

2. Rispondi Vero o Falso:

	V	F
Il cellulare è utile perché è costoso	❑	❑
Alcune persone usano il cellulare anche quando non è necessario	❑	❑
La dipendenza da cellulare è un comportamento positivo	❑	❑
Usare troppo il cellulare può causare problemi di salute	❑	❑
Le persone dipendenti usano il telefono anche mentre mangiano	❑	❑
È bene usare il cellulare quando siamo con gli amici	❑	❑
Per vivere bene è importante usare il cellulare con equilibrio	❑	❑
Il cellulare è più importante dell'amicizia con le persone reali	❑	❑
Alcune persone controllano il cellulare appena si svegliano	❑	❑
È importante spegnere il cellulare in alcuni momenti della giornata	❑	❑

© www.italianolinguadue.it

3. **Esercizio: cos'è la dipendenza? Leggi il testo e completa le frasi.**

Una persona è dipendente quando…

- ❑ può smettere se si impegna tanto
- ❑ può smettere facilmente
- ❑ non riesce a smettere

Le persone dipendenti dal cellulare…

- ❑ usano il cellulare solo la sera
- ❑ usano sempre il cellulare
- ❑ non portano mai il cellulare quando escono

La parola "dipendenza" significa…

- ❑ libertà
- ❑ bisogno forte di qualcosa
- ❑ voglia di dormire

4. **Leggi come Sara usa il suo cellulare ogni giorno:**

La mattina la sveglia del mio cellulare suona alle 6. Appena mi sveglio, controllo i messaggi, le e-mail e i social. Poi faccio colazione, mi lavo e mi vesto per andare al lavoro. Prima di uscire guardo sempre il meteo sul cellulare, perché voglio sapere se devo portare con me l'ombrello.

Poi prendo l'autobus o la metropolitana e uso il cellulare per leggere le notizie o vedere cosa succede sui social media. Durante il viaggio a volte ascolto anche un po' di musica con gli auricolari.

Di mattina ricevo tanti messaggi su WhatsApp: dalla mia famiglia, dalle amiche o dai colleghi. Se ho tempo, nella pausa pranzo, guardo qualche video su YouTube.

Mi piacciono molto i video di ricette e anche i video di viaggi. Nel pomeriggio, uso spesso il calendario del telefono per controllare gli impegni o aggiungere appuntamenti.

La sera, prima di andare a dormire, metto in carica il telefono e controllo se ci sono nuovi messaggi o notifiche. Durante la notte non spengo mai il cellulare, anche se non lo uso.

© www.italianolinguadue.it

5. **Come usi il cellulare durante la giornata? Sei dipendente dal cellulare? Completa la tabella e discuti con l'insegnante e i tuoi compagni:**

Come mi comporto	Mai	Qualche volta	Spesso	Sempre
Appena mi sveglio controllo il cellulare				
Tengo il cellulare sul tavolo anche quando mangio				
Invio messaggi anche quando sono con la mia famiglia o con gli amici				
Preferisco stare a casa e sui social piuttosto che con gli amici				
Porto il cellulare con me anche al bagno				
Guardo video anche quando sono sui mezzi pubblici				
Faccio e ricevo telefonate anche nei luoghi pubblici				
Cammino con il cellulare in mano				
Guardo cellulare e televisione nello stesso tempo				
Dormo con il cellulare acceso sul comodino				

6. **Scrivi una piccola intervista a un familiare o a un amico. Fai almeno 5 domande sul suo uso del cellulare:**

Domanda:.....

Risposta:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© www.italianolinguadue.it