

Suggerimenti per le famiglie

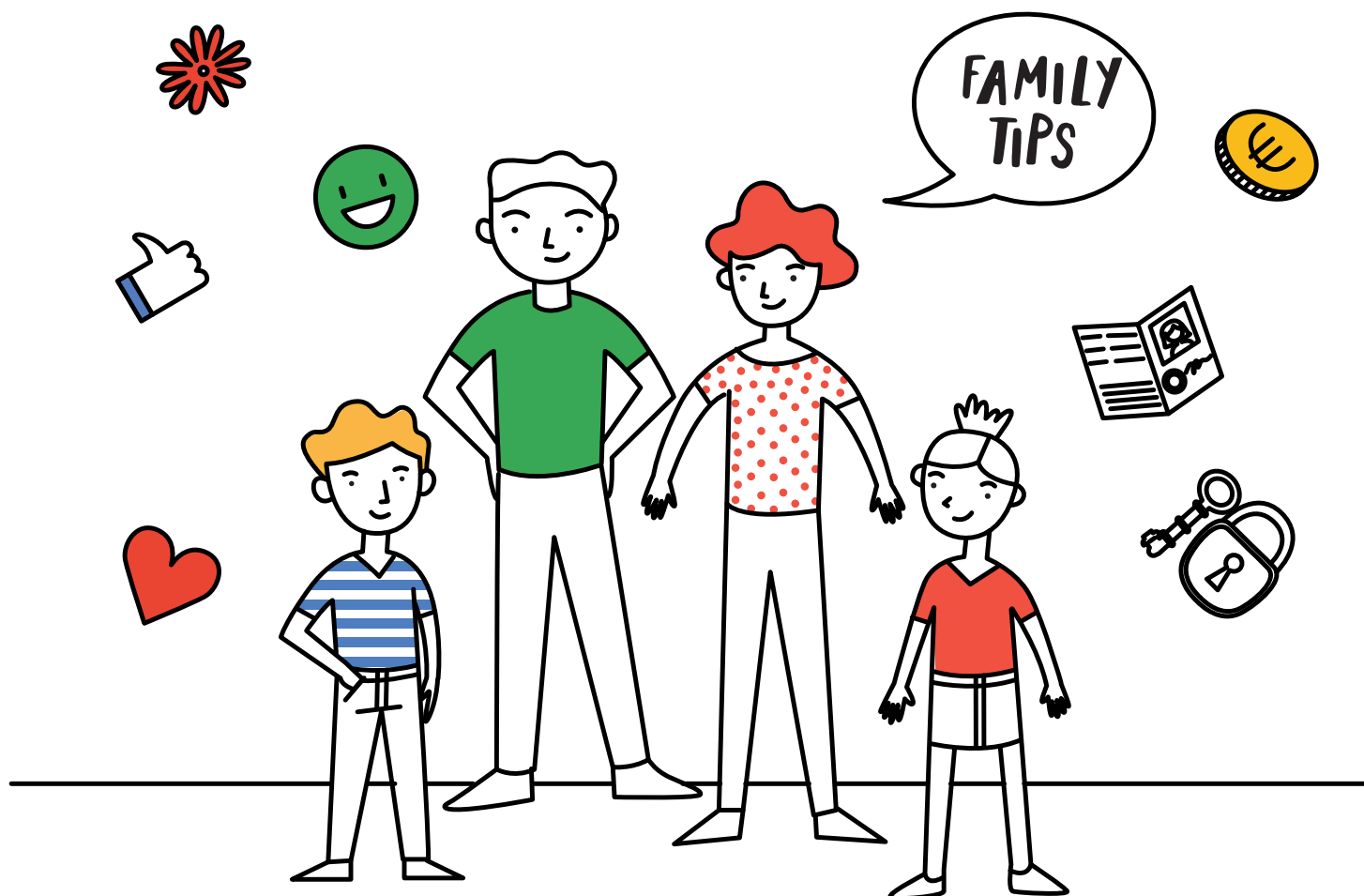
Utilizza la tecnologia con buon senso

Impara a distinguere il vero dal falso

Custodisci le tue informazioni personali

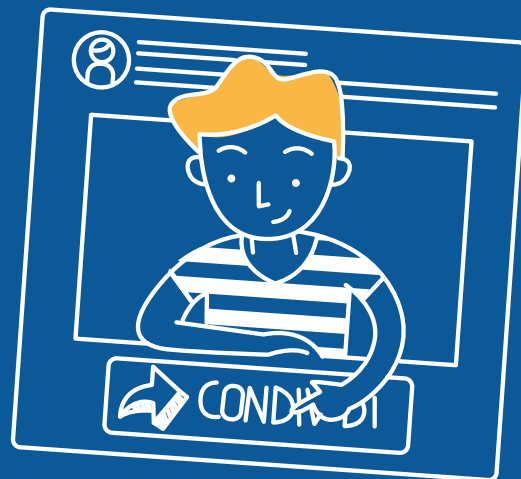
Diffondi la gentilezza

Nel dubbio, parlane



Utilizza la tecnologia con buon senso

Suggerimenti per una migliore esperienza online



1

Fa' che la tua presenza online sia positiva, proprio come nella vita reale.

Ricorda: quando i contenuti pubblicati da te o che ti riguardano sono online, ad **esempio** una foto, un commento o un messaggio, potrebbero restare online per sempre.



2

Rifletti prima di pubblicare contenuti.

È importante sapere quando non pubblicare nulla, non reagire a post, foto o commenti di altre persone o non condividere informazioni false.



3

Proteggi le tue informazioni personali.

Non condividere il tuo indirizzo, l'indirizzo email, il numero di telefono, e password, i nomi utente o i documenti scolastici con sconosciuti.



4

Dai alla tecnologia il giusto ruolo nella tua vita.

Assicurati che la tecnologia ti migliori la vita e non ti distraga troppo o involontariamente da ciò che conta veramente. Rifletti sul ruolo che vuoi che la tecnologia abbia nella tua vita, iniziando a seguire alcune buone pratiche per raggiungerne un rapporto bilanciato. Ad **esempio**, disattiva le notifiche sul tuo telefono, ricarica lo smartphone lontano dal letto prima di andare a dormire, o scegli la modalità aereo quando sei a tavola o in compagnia.



5

È sempre importante rispettare le scelte di privacy delle altre persone, anche se non corrispondono alle scelte che faresti tu.

Situazioni diverse richiedono risposte diverse online e offline.

Impara a distinguere il vero dal falso

Suggerimenti per una migliore esperienza online



1

Controlla attentamente i siti per verificarne la credibilità.

Prima di fare clic su un link o inserire la tua password su un sito che non hai mai visitato prima, controlla che l'URL del sito corrisponda al nome e ai dati relativi al prodotto o alla società che stai cercando.



2

Utilizza siti Web sicuri.

Assicurati che l'URL di un sito Web inizi con "https://" con un piccolo lucchetto verde a sinistra.



3

Impara a riconoscere le frodi.

Se l'email che hai ricevuto, o un sito che stai visitando, offrono qualcosa che sembra troppo bello per essere vero - ad **esempio** la possibilità di guadagnare molti soldi - probabilmente non lo sono. Rifletti prima di credere a questi messaggi, che potrebbero essere fuorvianti.



4

Può succedere a chiunque.

Se sei vittima di una frode online, dillo immediatamente ai tuoi genitori, all'insegnante o ad altri adulti di cui ti fidi e modifica subito le password ai tuoi account.



5

Attenzione: ricorda che i siti Web o gli annunci non possono individuare problemi presenti sul tuo dispositivo!

Ci sono frodi che provano a indurti a scaricare malware o un software indesiderato indicandoti presunti problemi relativi al tuo dispositivo.

Custodisci le tue informazioni personali

Suggerimenti per una migliore esperienza online



1

Crea una password efficace.

Scegli almeno 8 caratteri e utilizza combinazioni di lettere (maiuscole e minuscole), numeri e simboli.



2

Differenzia le tue password.

Utilizza password diverse per ogni account importante.



3

Dai spazio alla fantasia.

Non utilizzare password facili da indovinare, come il tuo nickname, il nome della scuola, della tua squadra di basket preferita, una successione di numeri (ad esempio, 123456) e così via. Non utilizzare assolutamente il termine “password”!



4

Non usare riferimenti personali.

Non includere nella password informazioni personali (nome, indirizzo, indirizzo email, numero di telefono, codice fiscale, cognome da nubile di tua madre, date di nascita e così via) o termini frequenti.



5

Non esitare a modificare la password.

Cambia subito la password se ritieni o hai la certezza che questa sia nota a qualcun altro che non sia un adulto fidato.

Diffondi la gentilezza

Suggerimenti per una migliore esperienza online



1

Segui la regola d'oro: dai il buon esempio.

Tratta gli altri così come vorresti che loro trattassero te, online come nella vita reale.



2

Contrasta i comportamenti inappropriati, difendendo gentilezza e positività.

Una persona corretta si batte contro i comportamenti inappropriati difendendo gentilezza e positività. **Esempio:** segnala le molestie. Informa qualcuno che possa intervenire, come un genitore, un insegnante o lo psicologo scolastico.



3

Fai delle semplici azioni per trasformare interazioni negative in positive.

Esempio: se qualcuno pubblica qualcosa di negativo online che riguarda un amico, raggruppa tanti amici per creare una “concentrazione di gentilezza”, ossia per far in modo che vengano pubblicati numerosi commenti positivi relativi alla persona vittima di bullismo (ma senza fare riferimenti all'aggressore: state infatti dando il buon esempio, non vi state vendicando).



4

Rifletti prima di decidere cosa dire e in che modo farlo.

Esempio: non digitare online qualcosa che non diresti nella vita reale.



5

Impara a gestire l'odio online.

Valuta se possiedi tutte le informazioni, prima di esprimere un giudizio negativo rispetto a fatti, persone o gruppi di persone; e se sei vittima di messaggi negativi, rispondi all'odio in rete con una prospettiva costruttiva e con un atteggiamento positivo e aperto all'ascolto.

Nel dubbio, parlane

Suggerimenti per una migliore esperienza online



1

Hai trovato qualcosa di negativo? Segnalalo.

Se ti imbatti in contenuti che ti mettono a disagio o ti feriscono, segnalali. Fatti coraggio e parlane con qualcuno di cui ti fidi e che può aiutarti, come l'insegnante, il preside o un genitore.



2

Parlane.

Chiedere aiuto quando hai dubbi su come agire è una decisione saggia. Che si tratti di aiutare te o qualcun altro a superare qualcosa di spiacevole o a mettere fine a una situazione negativa, è in entrambi i casi un'azione intelligente e coraggiosa.



3

Segnala e/o blocca contenuti inappropriati.

La segnalazione può aiutare le persone coinvolte, la loro community e le piattaforme stesse. Ricorda di utilizzare gli appositi strumenti di blocco e/o segnalazione di un sito o di un'app.



4

Procurati le informazioni a supporto della tua segnalazione.

Prima di bloccare o segnalare contenuti inappropriati è sempre opportuno acquisire uno screenshot, in modo da avere un elemento che attesti la situazione.



5

Non avere paura!

Se ricevi un messaggio o un commento minaccioso da una persona sconosciuta, mostralo a un adulto fidato, blocca e segnala il contenuto.