

# Non sei solo!



Se ti trovi di fronte ad un contenuto o ad un'immagine violenta, imbarazzante o offensiva per te o per un tuo amico, puoi segnalarlo seguendo le istruzioni indicate dall'amministrazione del social network.



**Se pensi di essere vittima di un abuso, confrontati con una persona di cui ti fidi.**

Se sei minorenne, rivolgiti ad un adulto: un genitore, un parente, un insegnante, un allenatore.



Se ti accorgi che un tuo amico o un tuo conoscente o un tuo contatto viene aggredito in rete, **non voltarti dall'altra parte:** scrivigli in privato e offrigli il tuo aiuto.



Ricorda che **aiuto@cuoreparole.org** è sempre a disposizione anche solo per un consiglio



**Per le emergenze, chiama il 113** o rivolgerti alla Polizia Postale e delle Comunicazioni: sui siti web **www.poliziadistato.it** **www.commissariatodips.it** troverai gli indirizzi, le e-mail e i recapiti telefonici del comando più vicino a te.



*L'Associazione Cuore e Parole Onlus*

dal 2004 è **in prima linea con le scuole** di tutta Italia e con le istituzioni nella lotta **per la prevenzione di dipendenze, cyber-bullismo, violenza di genere e discriminazioni**

*Insieme a*

alunni, studenti, docenti e famiglie

*per*

promuovere il rispetto delle regole sociali e l'adozione di sani stili di vita

*con*

laboratori, cineforum, dibattiti, incontri, sondaggi, mostre, concorsi ed eventi artistici, che ad oggi hanno coinvolto **92.500 studenti con le loro famiglie, 11.000 istituti scolastici e 5.600 insegnanti**

**AIUTARCI NON TI COSTA NULLA!**

97386810150: è il nostro numero di codice fiscale da indicare sulla tua dichiarazione dei redditi nel riquadro per la destinazione del 5 x 1000

Su tutti i modelli (Modello Unico, 730, CUD) scegli l'area dedicata al "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale" e firma.

*Puoi contattare l'Associazione Cuore e Parole Onlus*

telefonicamente allo **0245477571**  
sul Blog: **www.cuoreparoleblog.it**  
per e-mail scrivendo a **aiuto@cuoreparole.org**  
oppure su **Facebook**: <https://www.facebook.com/cuoreparoleonlus>  
o, se preferisci, "**twitta con la Paola**": [https://twitter.com/paola\\_brodoloni](https://twitter.com/paola_brodoloni)  
e in rete ci trovi anche qui: **www.cuoreparole.org**



**VITA REALE  
E VITA DIGITALE**  
regole, sicurezza  
e buone pratiche

**L'ABC del WWW**  
**Vademecum 13 - 99 anni**

## → L'ABC DEL WWW IN 10 PUNTI

1

### **Social network: da quando?**

Verificare nel regolamento l'età consentita per l'iscrizione.

2

### **Profili e sicurezza**

Imposta la massima protezione della tua privacy con i filtri disponibili sui tuoi profili social e non pubblicare informazioni riservate.

3

### **Amici**

Scegli gli "amici" in rete con attenzione, meglio se fra quelli che conosci di persona.

4

### **Contenuti**

Esprimi le tue opinioni con rispetto e senza offendere gli altri.

5

### **Foto e video**

Seleziona il materiale da pubblicare con attenzione: evita le immagini che possono mettere te e gli altri in situazioni di imbarazzo o pericolo.

6

### **Webcam**

Usa la webcam con chi conosci già di persona e con chi puoi vedere a tua volta.

7

### **Incontrare un contatto**

Incontrare dal vivo qualcuno che hai conosciuto solo sul web non è una buona idea.

8

### **Geolocalizzazione**

Attiva le impostazioni di geolocalizzazione sulle app del cellulare solo se indispensabile.

9

### **Reputazione in rete**

Il tuo profilo social è il tuo biglietto da visita in rete: fai attenzione alla tua immagine e a quello che pubblichi perché parlerà di te oggi e domani.

10

### **Netiquette**

Relazionati con educazione e rispetto: è una buona consuetudine per la vita reale e per la vita digitale.

## → PER SAPERNE DI PIÙ

1

**Ogni social network fissa nel proprio regolamento un'età minima necessaria per la creazione dei profili:** ad esempio, nel 2006 Facebook ha aperto l'accesso ai ragazzi dai 13 anni in su (<https://it-it.facebook.com/safety>). L'amministrazione del sito si riserva la cancellazione degli account qualora venga accertata (anche mediante segnalazione) la falsità dell'età dichiarata.

2

**Per una maggiore sicurezza è meglio evitare di pubblicare l'indirizzo di casa, scuola, lavoro e i vari recapiti privati.**

Tuttavia, se decidi di farlo, impiega qualche minuto in più per impostare i filtri della privacy sul tuo profilo social e fai in modo che le tue informazioni personali siano così visibili solo alle persone con cui sei in contatto, o ad alcune di loro... scegli tu!

3

**C'è una differenza tra amici e contatti:** come nella piazza principale della tua città non potrai diventare amico di tutti i passanti, così nella piazza virtuale non sarà necessario collezionare contatti. Avere migliaia di amici su Facebook non ti assicura la popolarità: includi solo quelli che conosci di persona, con cui puoi tenerti in contatto e condividere esperienze, quando non hai la possibilità di averli vicini.

4

**Esprimere sentimenti ed opinioni è un diritto di tutti, valido nella vita di tutti i giorni:** anche sui social network

bisogna stare attenti a non offendere gli altri, tanto più che i tuoi post e i tuoi commenti possono essere copiati e diffusi anche sulle bacheche altrui. Ricorda anche che non occorre divulgare sempre lo stato d'animo del momento, che spesso può essere passeggero, perché può condizionare l'immagine che gli altri hanno di te.

5

**Utilizza i social network per raccontare il meglio di te** anche attraverso i video e le immagini fotografiche che diffondi e che possono rimanere impressi nella rete per sempre e condizionare l'opinione che le persone si fanno di te.

Mantieni la riservatezza sulla tua intimità e ricorda di chiedere sempre a chi riprendi con foto e video l'autorizzazione alla pubblicazione e al collegamento mediante tag.

6

**In pochissimi secondi, con un click, puoi vedere un amico lontano e sentire la sua voce.**

Se vuoi utilizzare questo strumento con un contatto che non conosci di persona, accertati prima della sua identità e richiedi di accendere contemporaneamente il dispositivo: non è bello parlare con qualcuno che non ti guarda negli occhi! Infine ricorda che dall'altra parte dello schermo potrebbe essere stata attivata una registrazione che potrebbe essere divulgata in rete.

7

**Non è detto che dietro un account e un nickname ci sia proprio la persona con cui credi di interagire.** Per questo, custodisci per te e per i tuoi amici informazioni e immagini personali e se proprio vuoi incontrare dal vivo qualcuno che hai conosciuto solo sul web organizza il ritrovo di giorno e in un luogo pubblico, e fatti accompagnare da uno o più amici fidati.

8

**Non è necessario far sapere sempre e a tutti dove ti trovi:**

attiva la geolocalizzazione solo se stai utilizzando una mappa o uno stradario, oppure quando vuoi condividere un'esperienza che stai vivendo con un gruppo di amici (evita di farlo se sei da solo!). Puoi impostare a tuo piacimento le coordinate geografiche sulla fotocamera e su tutte le app del tuo cellulare.

9

**Chiunque digiti il tuo nome e cognome su un motore di ricerca troverà tra i primi risultati le tue pagine social: il tuo profilo con i suoi contenuti, soprattutto se è aperto al pubblico, diventa il tuo biglietto da visita.**

Amici, parenti, insegnanti, (futuri) datori di lavoro e colleghi, ma anche sconosciuti, possono accedere al tuo mondo digitale. Fatti furbo: arricchisci i tuoi profili social con i migliori aspetti della tua personalità; insulti, diffamazioni, immagini imbarazzanti possono compromettere la tua reputazione in rete! Google Alert: per evitare sorprese indesiderate e per difendersi dai furti di identità, meglio impostare un Google Alert con il tuo nome e cognome, così da monitorare cosa il web dice di te (<https://www.google.it/alerts>).

10

**Per gli scambi sul web (chat, e-mail, post in bacheca) valgono gli stessi principi di rispetto ed educazione applicati nella vita di tutti i giorni.** Qualche esempio.

- Pondera bene le tue risposte e i tuoi messaggi: lasciarsi andare all'ira quando non si è uno di fronte all'altro e non si può risolvere una controversia nell'immediato, può compromettere un rapporto, oltre che la propria immagine digitale. Se proprio vuoi litigare in rete, ricorri alla messaggistica privata ed evita la bacheca!

- Sulle fanpage, sui gruppi, sui blog, rispetta sempre le opinioni altrui, soprattutto quando vengono trattati argomenti sensibili, quali politica, religione, etica, ecc.

- Poni attenzione a tutti gli aspetti delle tue e-mail in modo da far arrivare correttamente il messaggio: compila il campo dell'oggetto per anticipare quello che vuoi dire, ricordati di firmare al suo termine, contieni le dimensioni del testo e dei file allegati per evitare di sovraccaricare la casella di posta del destinatario. Per trasmettere documenti e immagini "pesanti", puoi infatti utilizzare servizi di download disponibili in rete gratuitamente.

- Digitare in maiuscolo per e-mail equivale ad urlare in faccia a qualcuno: usalo con misura!

- Evita le catene di messaggi: possono disturbare la quiete digitale!