

2025

DALLA A ALLA Z

PENSA PRIMA DI POSTARE

Una campagna di manifesti che trasforma ogni lettera dell'alfabeto in un messaggio di consapevolezza. Ogni lettera rappresenta un rischio legato all'uso inconsapevole dei social media. L'obbiettivo è promuovere un utilizzo intelligente, e responsabile dei social, dove conoscere i rischi diventa il primo passo per proteggersi. Invita a riflettere prima di condividere contenuti online.

Attraverso grafche d'impatto e messaggi diretti, i manifesti mostrano come un uso dei social media possa avere conseguenze reali.

ANSIA DA LIKE



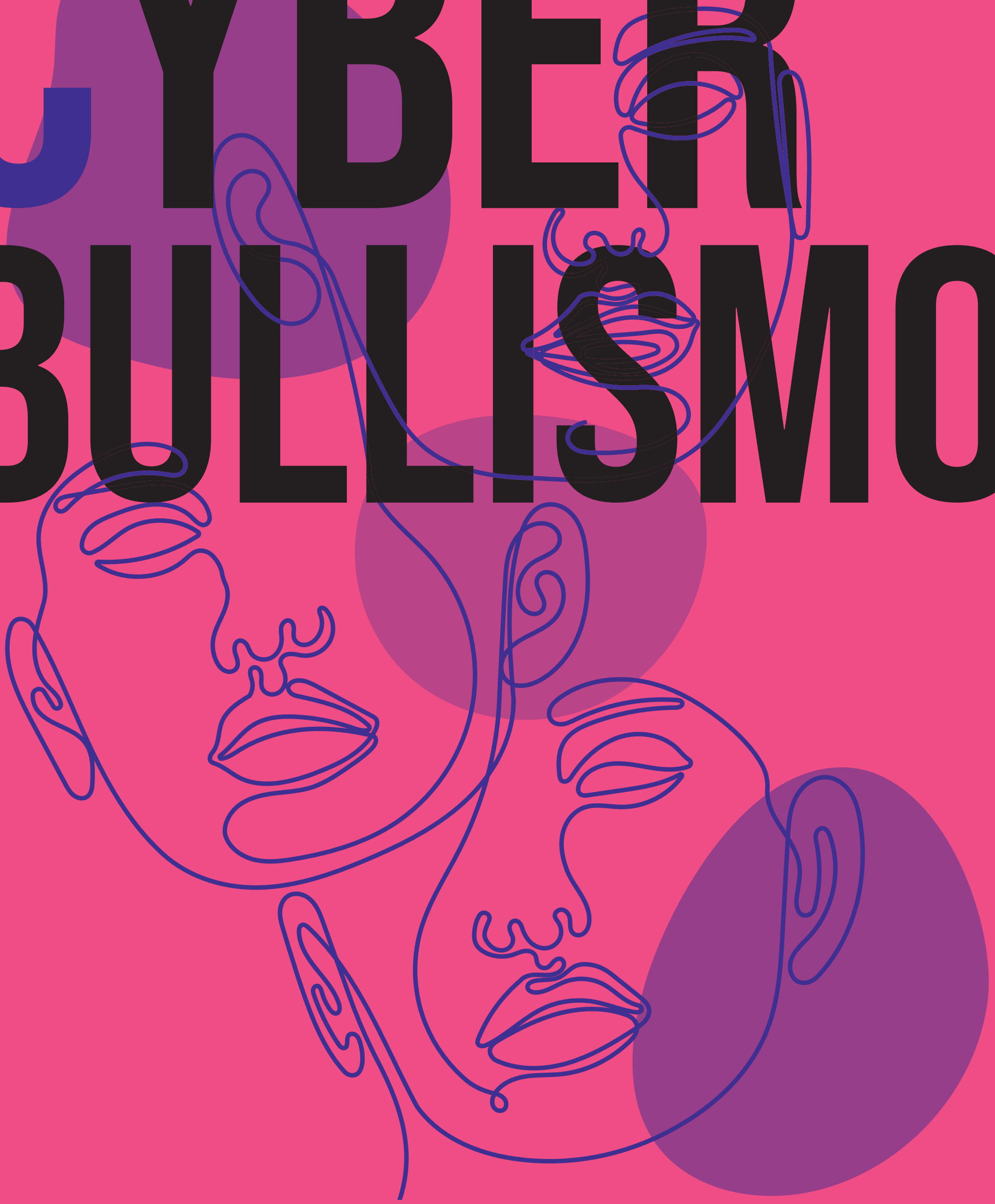
DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

BODY SHAMING



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

CYBER BULLISMO



DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

DIPENDENZA DIGITALE



DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

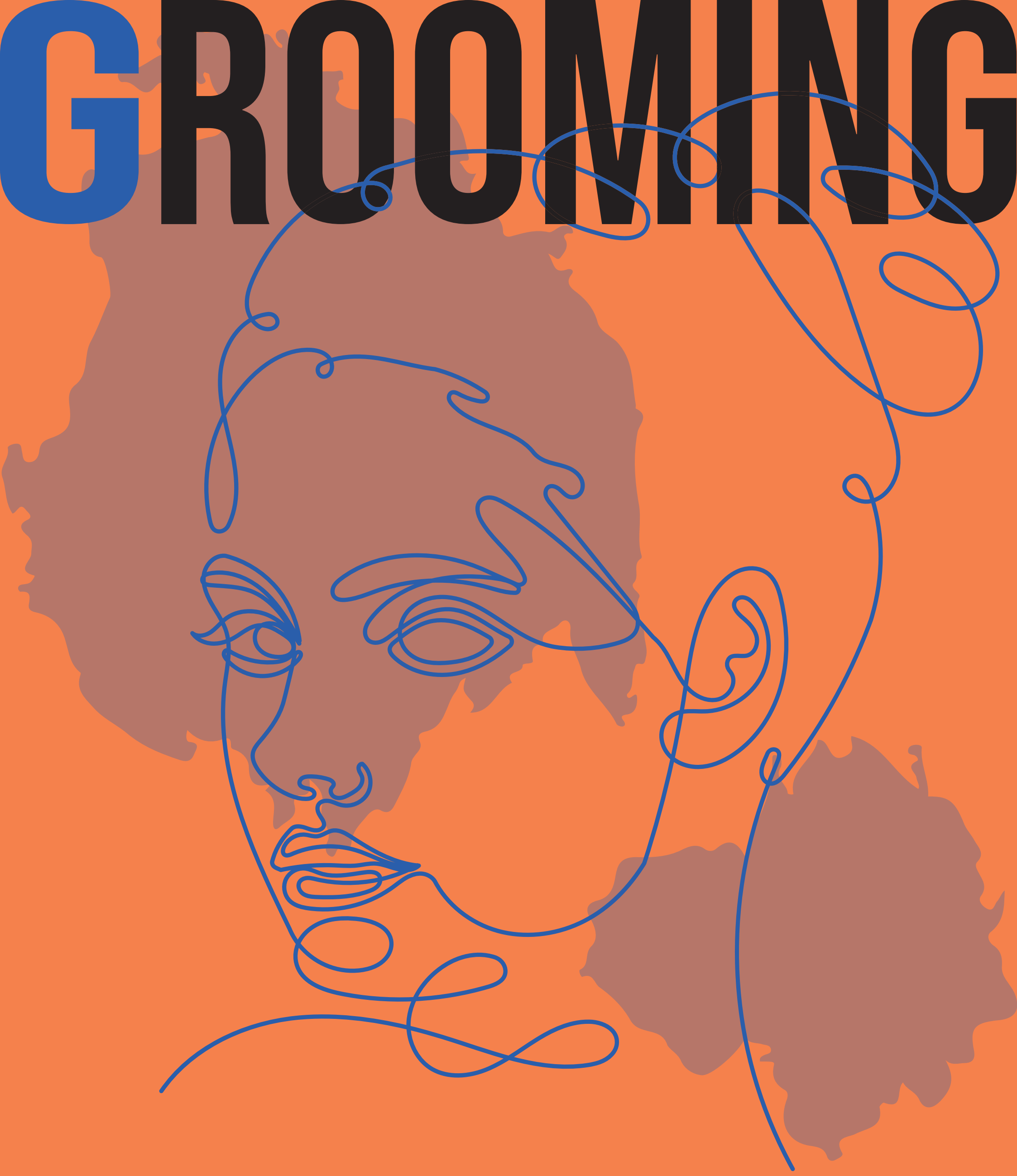
L'EMPATIA ONLINE

DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

FAKE NEWS

DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

GROOMING



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

HATE SPEECH



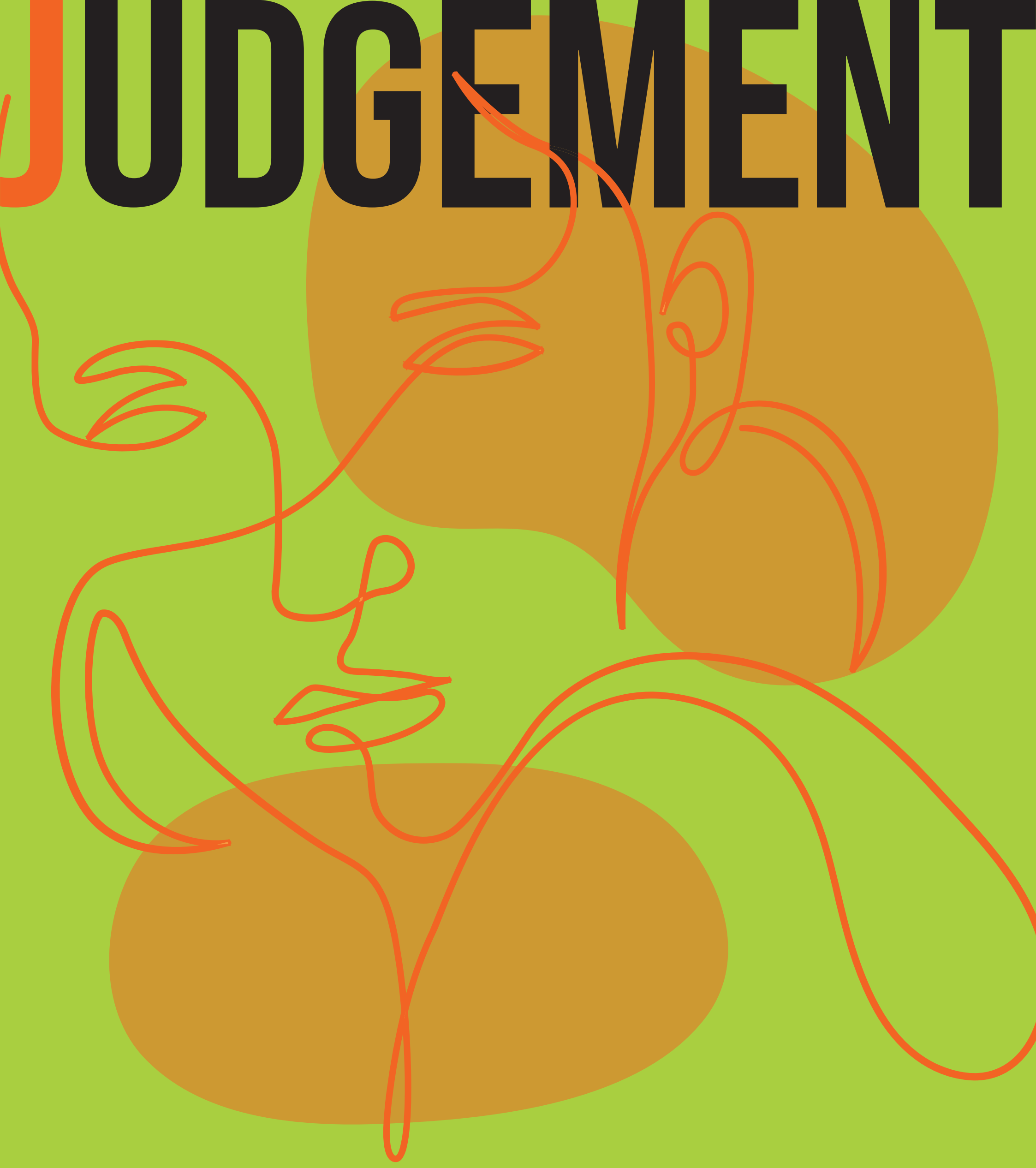
DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

INTELLIGENZA ARTIFICIALE POSITIVA



DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

JUDGEMENT



DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

KEYBOARD WARRIORS

DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

LIBERTÀ D'ESPRESSIONE



DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

MEMORIA DIGITALE

DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE

NOTIFICHE COSTANTI



Dalla A alla Z pensa prima di postare

OVERSHARING



Dalla A alla Z pensa prima di postare

PRESSIONE SOCIALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

QUIET MODE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

REPUTAZIONE DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

SOLITUDINE CONNESSA



Dalla A alla Z pensa prima di postare

TROLL



Dalla A alla Z pensa prima di postare

GUAGLIANZA DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

VIRALITÀ



Dalla A alla Z pensa prima di postare

WELLBEING ONLINE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

XENOFOBIA DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

YOU VS ALGORITHM

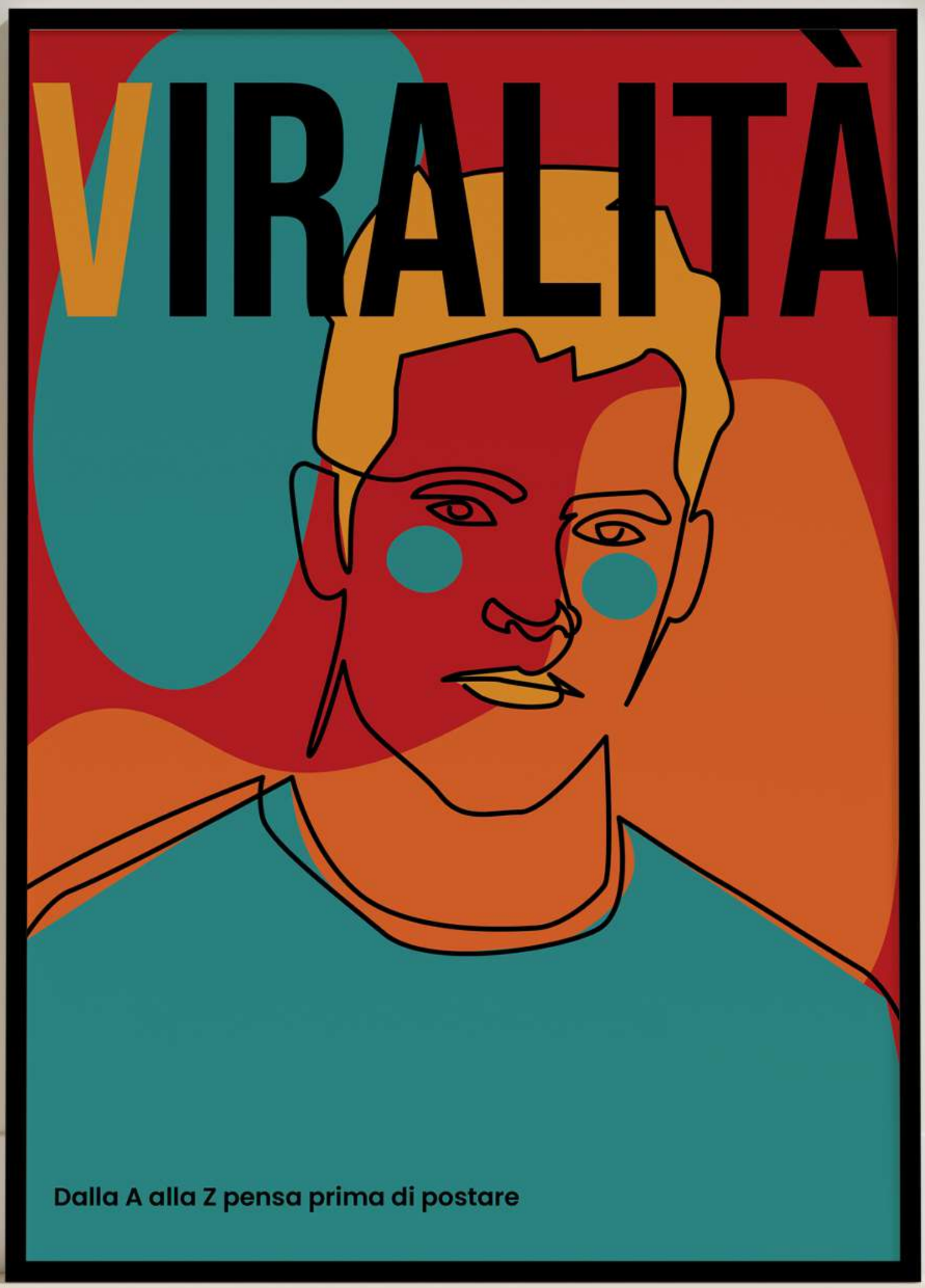


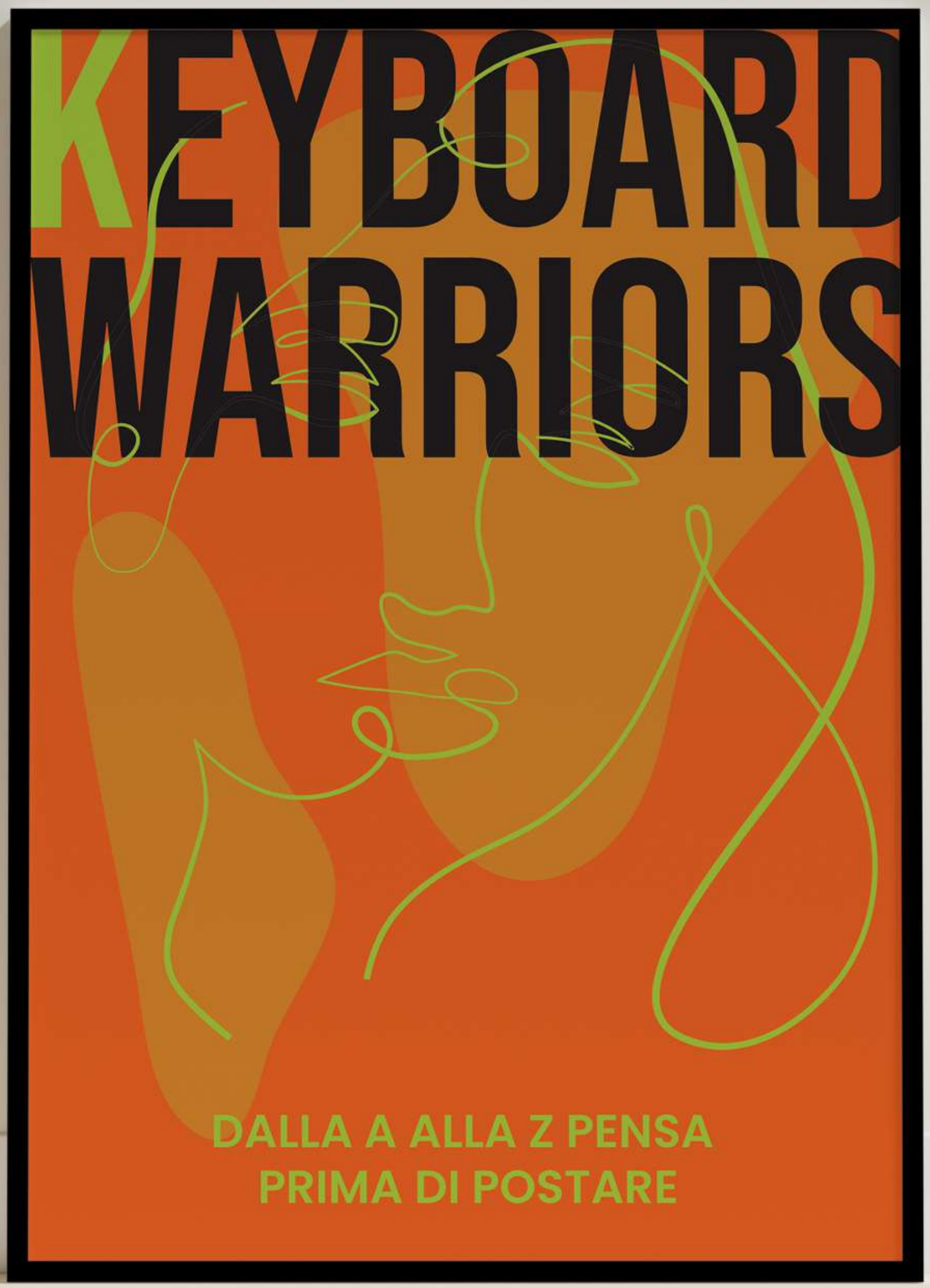
Dalla A alla Z pensa prima di postare

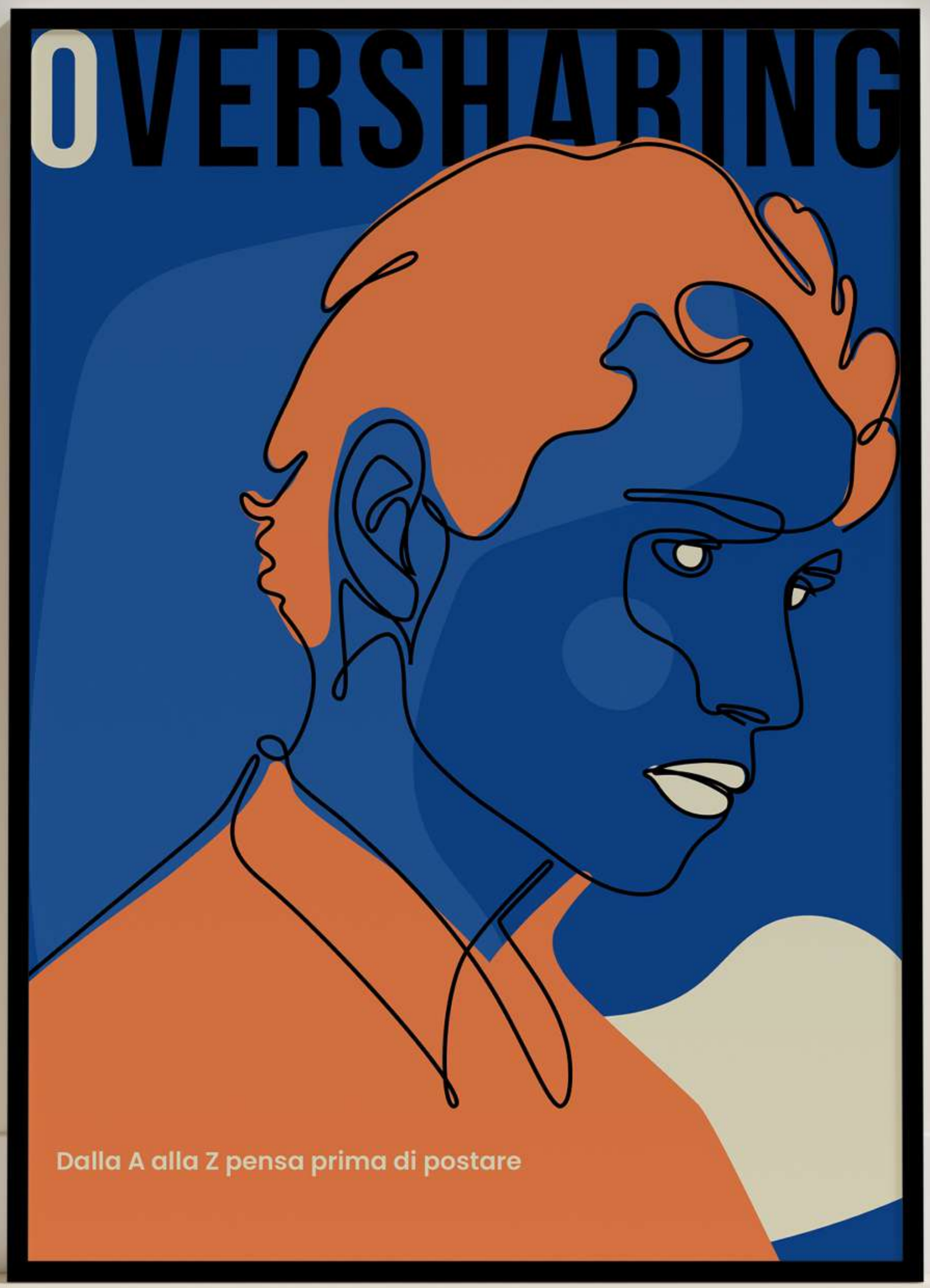
ZAPPING DIGITALE



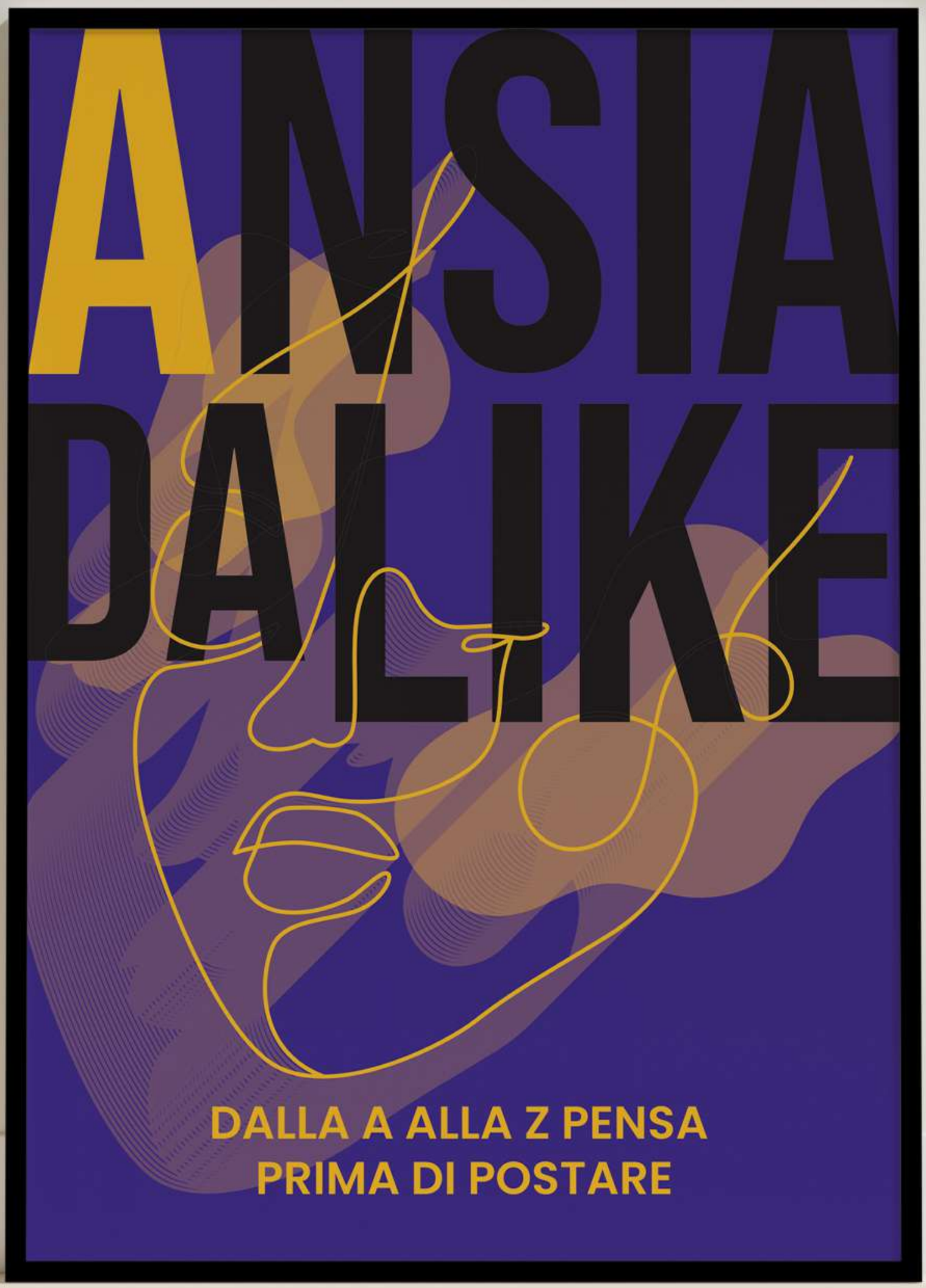
Dalla A alla Z pensa prima di postare


VIRALITÀ
Dalla A alla Z pensa prima di postare


KEYBOARD
WARRIORS
DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE


OVERSHARING
Dalla A alla Z pensa prima di postare


LIBERTÀ
D'ESPRESSIONE
DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE


ANSIA
DA LIKE
DALLA A ALLA Z PENSA
PRIMA DI POSTARE



Dalla A alla Z: Pensa prima di postare

INDICE:

A - ANSIA DA LIKE
B - BODYSHAMING
C - CYBERBULLISMO
D - DIPENDENZA DIGITALE
E - EMPATIA ONLINE
F - FAKE NEWS
G - GROOMING
H - HATE SPEECH
I - INTELLIGENZA ARTIFICIALE POSITIVA
J - JUDGEMENT
K - KEYBOARD WARRIORS
L - LIBERTÀ D'ESPRESSIONE
M - MEMORIA DIGITALE

N - NOTIFICHE COSTANTI

O - OVERSHARING

P - PRESSIONE SOCIALE

Q - QUIET MODE

R - REPUTAZIONE DIGITALE

S - SOLITUDINE CONNESSA

T - TROLL

U - UGUAGLIANZA DIGITALE

V - VIRALITÀ

W - WELLBEING ONLINE

X - XENOFOBIA DIGITALE

Y - YOU VS. ALGORITHM

Z - ZAPPING DIGITALE

ANSIA DA LIKE

L’ansia da like è la sensazione di pressione o preoccupazione che molti ragazzi provano quando pubblicano qualcosa sui social e temono di non ricevere abbastanza “mi piace” o commenti.
Nasce perché in adolescenza l’opinione degli altri conta molto e i like diventano una specie di misura del proprio valore.
Questo succede anche perché sui social i ragazzi si confrontano continuamente con immagini e vite che sembrano perfette, e temono di non essere all’altezza. Inoltre, hanno paura di essere esclusi o di non essere notati dal gruppo, quindi controllano spesso il telefono per vedere le reazioni.

Tutto questo può portare a bassa autostima, stress, difficoltà di concentrazione e bisogno continuo di controllo. A volte i ragazzi cancellano i post che non ottengono abbastanza like o evitano di pubblicare per paura del giudizio.

ANSIA DA LIKE



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

La ricerca costante di approvazione può generare stress e insicurezza.

BODY SHAMING

Il body shaming è quando qualcuno prende in giro, critica o fa commenti offensivi sul corpo di un'altra persona. Può riguardare peso, altezza, pelle, forme o qualsiasi aspetto fisico.
Per i ragazzi è particolarmente doloroso perché stanno ancora costruendo la loro autostima: sentirsi giudicati per il proprio aspetto può farli sentire sbagliati, insicuri o inadeguati.
In realtà ogni corpo è diverso e nessuno dovrebbe essere preso di mira per come è fatto.

BODY SHAMING



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

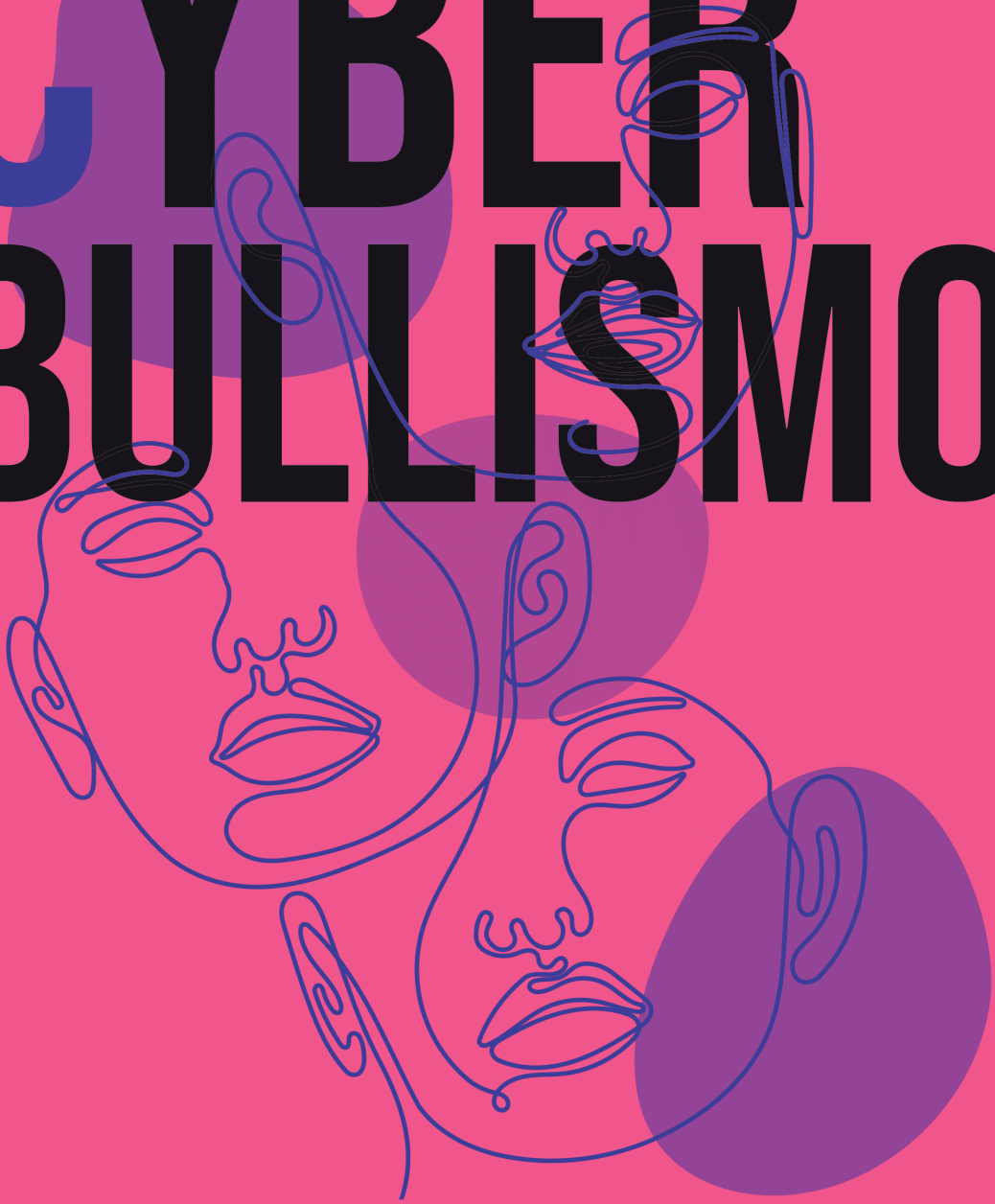
I commenti sull'aspetto fisico possono ferire profondamente.

CYBER BULLISMO

Il cyberbullismo è quando qualcuno usa internet, i social, i messaggi o i videogiochi online per insultare, prendere in giro, minacciare o escludere un'altra persona. Può avvenire attraverso commenti cattivi, foto o video pubblicati senza permesso, voci false o messaggi continui che fanno stare male.

È pericoloso perché può raggiungere la vittima in qualsiasi momento, si diffonde molto velocemente e può far sentire chi lo subisce triste, solo e spaventato.
Se succede, è importante non rispondere agli attacchi, salvare eventuali prove come screenshot, bloccare chi sta causando il problema e parlarne subito con un adulto di fiducia, come un genitore o un insegnante.

CYBER BULLISMO



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

La violenza online ha conseguenze reali.

DIPENDENZA DIGITALE

La dipendenza digitale è quando si passa così tanto tempo su telefono, social, videogiochi o internet da non riuscire più a controllarlo. Succede quando si sente il bisogno continuo di essere online, di controllare notifiche o di giocare, anche quando ci sono altre cose importanti da fare come studiare, dormire o stare con gli amici.

Può diventare un problema perché fa perdere tempo, può far diminuire l'attenzione a scuola, aumentare lo stress e far trascurare le relazioni e le attività nella vita reale. A volte porta anche a dormire meno o a sentirsi nervosi quando non si è connessi.
Per evitarla è utile darsi dei limiti, fare pause, trovare hobby fuori dallo schermo e chiedere aiuto a un adulto se ci si accorge che stare online occupa troppo spazio nella giornata.

DIPENDENZA DIGITALE



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Quando la connessione diventa una necessità, non una scelta.

EMPATIA ONLINE

L’empatia online è la capacità di capire come si sentono le altre persone anche quando si comunica attraverso uno schermo, senza vedere espressioni o tono di voce. Significa pensare a come le nostre parole possono far sentire qualcuno e trattare gli altri con rispetto, proprio come faremmo dal vivo.

Essere empatici online vuol dire scegliere parole gentili, evitare commenti che possono ferire, mettersi nei panni degli altri e ricordarsi che dietro ogni profilo c’è una persona vera, con emozioni vere.

Coltivare l’empatia online aiuta a creare un ambiente digitale più sicuro, piacevole e rispettoso per tutti.



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Mettersi nei panni dell’altro anche dietro uno schermo.

FAKE NEWS

Le fake news sono notizie false che circolano su internet, sui social o nelle chat. Sembrano vere perché spesso usano titoli esagerati, foto modificate o testi scritti in modo convincente, ma in realtà vogliono ingannare, confondere o attirare attenzione.
Possono creare paura, diffondere bugie o far credere cose che non sono mai accadute. Per questo è importante non fidarsi subito di tutto quello che si legge online.

Per riconoscerle è utile controllare da dove viene la notizia, verificare se altri siti affidabili ne parlano, leggere oltre al titolo e chiedere un parere a un adulto se qualcosa sembra strano.

FAKE NEWS



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Non tutto ciò che leggiamo è vero: verifica sempre le fonti.

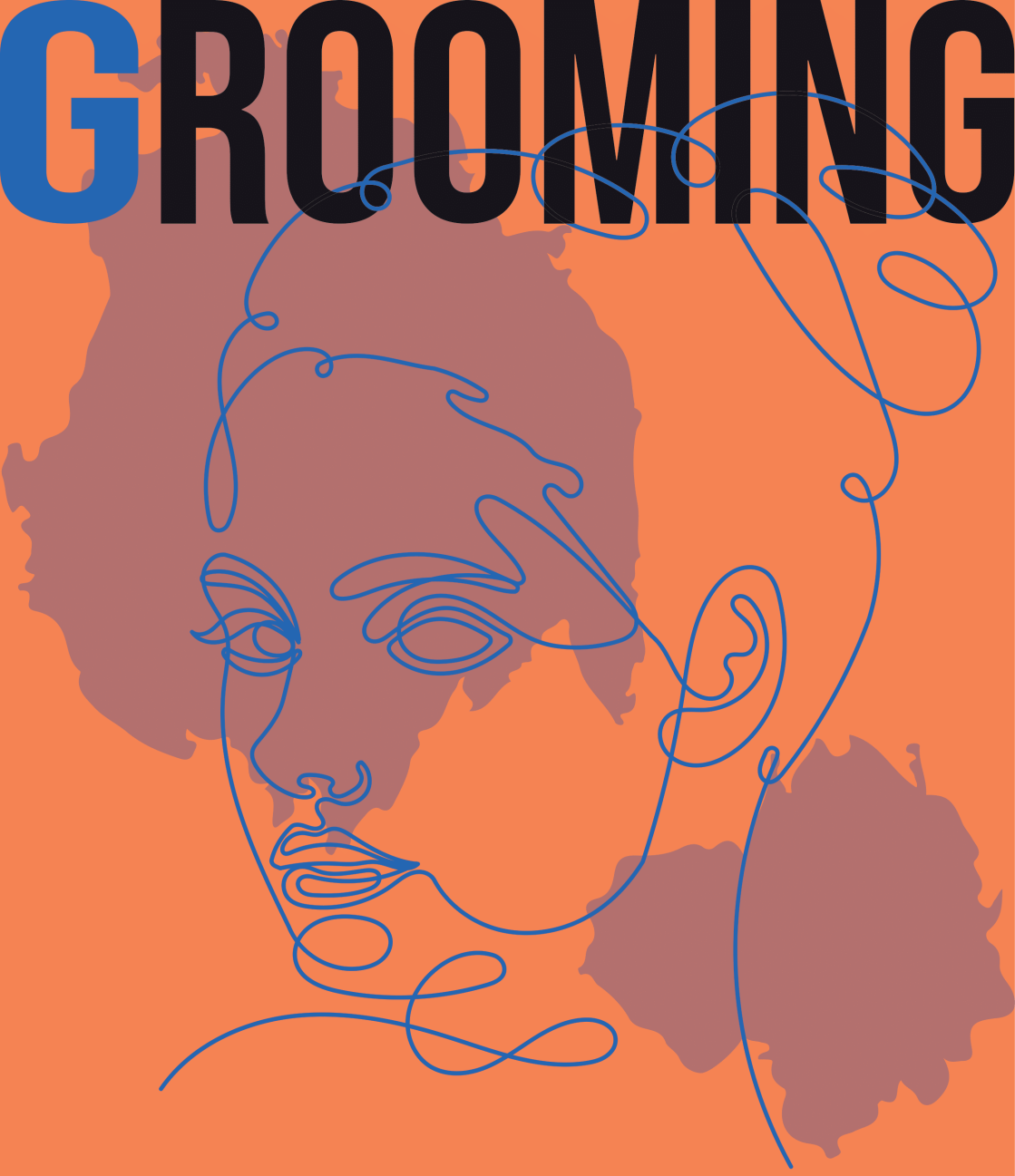
GROOMING

Il grooming è quando un adulto, online, cerca di fare amicizia con un ragazzo o una ragazza fingendo di essere gentile e interessato, ma con l'obiettivo di manipolarlo o sfruttarlo. Di solito questa persona fa molti complimenti, chiede di mantenere segreti, prova a ottenere informazioni personali o foto, e cerca di creare fiducia per convincere la vittima a fare qualcosa che non vuole.

È pericoloso perché chi fa grooming mente sulla propria identità e usa la fiducia per far del male.

Per proteggersi è importante non condividere informazioni private, non inviare foto personali, non accettare richieste da sconosciuti e parlare subito con un adulto di fiducia se qualcuno online fa richieste strane o fa sentire a disagio.

GROOMING



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Proteggere i minori dai predatori digitali è fondamentale.

HATE SPEECH

L’hate speech è quando qualcuno usa parole offensive, insulti o messaggi pieni di odio contro una persona o un gruppo, spesso per caratteristiche come l’origine, il colore della pelle, la religione, il genere, l’orientamento o altre differenze.
Online può diffondersi velocemente e far sentire le persone prese di mira tristi, spaventate o escluse.
È un comportamento grave perché crea un clima negativo, alimenta pregiudizi e può anche spingere altri a fare lo stesso.

Per contrastarlo è importante non partecipare, non condividere messaggi d’odio e segnalare contenuti offensivi. Essere rispettosi, anche quando si è in disaccordo, aiuta a rendere internet un posto più sicuro e sereno per tutti.

HATE SPEECH



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Le parole hanno peso, anche online.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE POSITIVA

L'intelligenza artificiale positiva è l'uso dei computer e dei programmi "intelligenti" per aiutare le persone e migliorare la vita di tutti. Significa creare tecnologie che rispettano le persone, non fanno del male e servono a rendere più facile studiare, lavorare, comunicare o risolvere problemi.
Per esempio, l'IA può aiutare a fare ricerche più velocemente, a tradurre lingue, a individuare notizie false, a proteggere dagli abusi online o a imparare cose nuove in modo più divertente.
Essere consapevoli dell'IA positiva vuol dire usarla in modo responsabile: controllare le informazioni, rispettare la privacy, non affidarsi troppo ai computer e ricordarsi che la creatività, l'amicizia e le emozioni sono sempre umane.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE POSITIVA



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Usare la tecnologia in modo etico e consapevole.

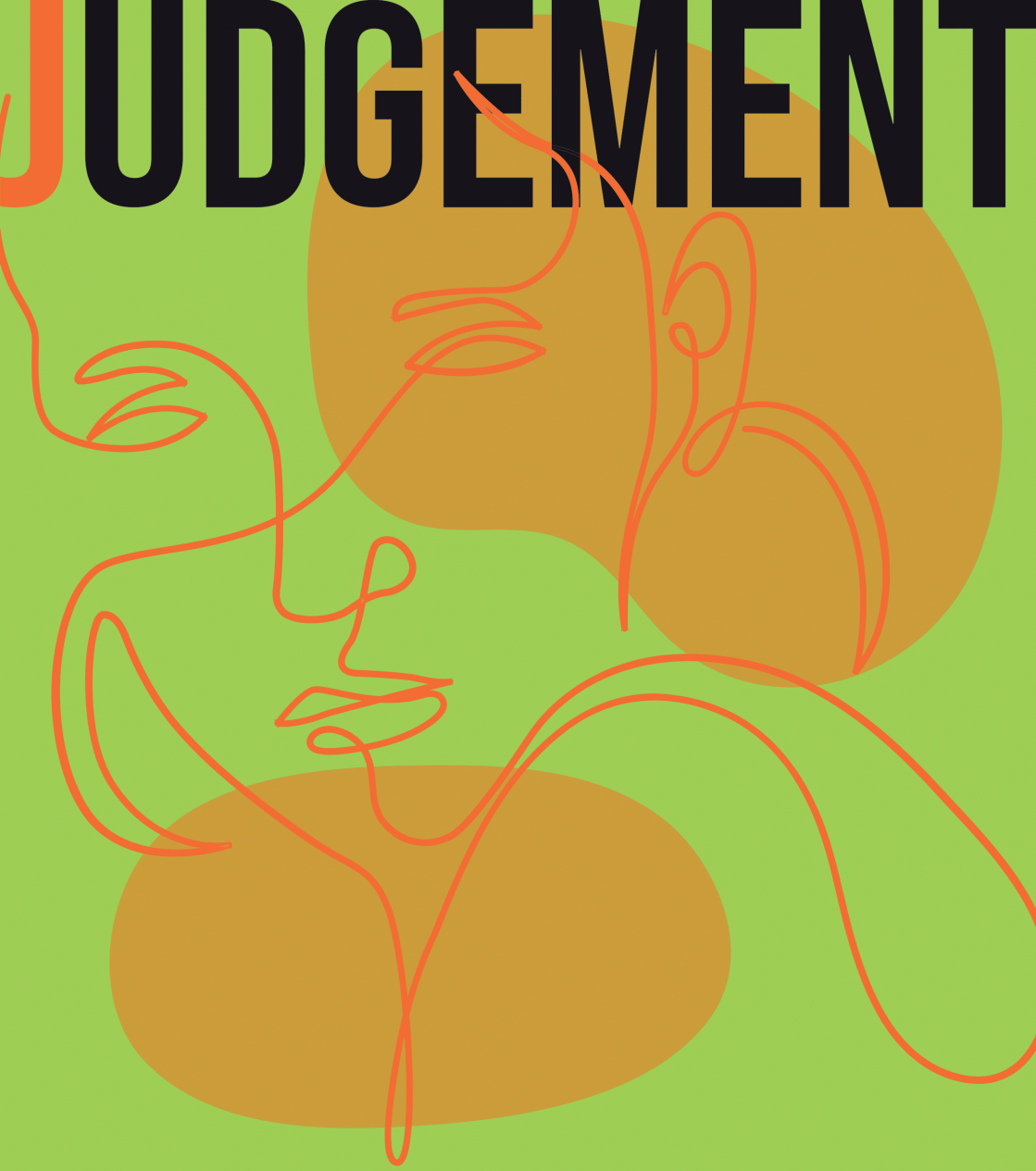
JUDGMENT

Judgment significa farsi un’opinione su una persona senza conoscerla davvero, spesso basandosi solo sull’aspetto, su quello che si vede online o su poche informazioni. Quando si giudica troppo in fretta, si rischia di etichettare gli altri, di essere ingiusti o di farli sentire male.

Giudicare non è sempre sbagliato: a volte serve a capire se una situazione è sicura. Ma giudicare una persona solo per come si veste, per quello che posta o per cosa piace rischia di creare incomprensioni, litigi e esclusioni.

Per evitare questo, è importante provare a conoscere davvero le persone, ascoltare, fare domande e ricordare che ognuno ha una storia diversa e sentimenti propri.

JUDGEMENT



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Tendenza a giudicare dimenticando che è solo una parte della realtà.

KEYBOARD WARRIORS

I keyboard warriors sono persone che, quando stanno online, scrivono commenti aggressivi, insulti o provocazioni, ma che spesso nella vita reale non si comportano così. Usano la tastiera come “arma” perché si sentono protetti dallo schermo e credono di poter dire quello che vogliono senza conseguenze.
Questo comportamento può far stare male chi riceve gli attacchi e creare discussioni inutili o tensioni sui social e nelle chat.

Per difendersi dai keyboard warriors è importante non rispondere con rabbia, bloccare o segnalare i contenuti offensivi e parlarne con un adulto di fiducia se ci si sente a disagio.

KEYBOARD WARRIORS



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Persone che insultano approfittando dell'anonimato digitale.

L'IBERTÀ D'ESPRESSIONE

La libertà di espressione è il diritto di dire quello che si pensa e di condividere idee, opinioni o emozioni, sia nella vita reale sia online. Significa poter parlare, scrivere o creare senza avere paura di essere puniti solo per quello che si dice.

Ma la libertà di espressione non è illimitata: non permette di offendere, insultare, diffondere odio o fare del male agli altri. Essere liberi di esprimersi significa anche rispettare le altre persone e ascoltare le loro opinioni, anche se sono diverse dalle nostre.

LIBERTÀ D'ESPRESSIONE



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Un diritto che richiede rispetto e responsabilità.

MEMORIA DIGITALE

La memoria digitale è tutto quello che resta online delle nostre azioni: foto, video, messaggi, post, commenti e tutto ciò che condividiamo su internet. Anche se cancelliamo qualcosa, a volte può restare copiato o salvato da altri.

È importante ricordare che quello che pubblichiamo può influenzare come gli altri ci vedono, oggi e in futuro, quindi conviene pensare bene prima di condividere contenuti.

MEMORIA DIGITALE



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Ciò che pubblichiamo resta nel tempo: la rete non dimentica.

NOTIFICHE COSTANTI

Le notifiche costanti sono gli avvisi che ricevi continuamente sul telefono o sul computer, come messaggi, email o aggiornamenti da app e social. Anche se sembrano utili, possono diventare distrazioni e farti perdere concentrazione su ciò che stai facendo, come studiare o passare del tempo con gli amici.

Le notifiche possono creare una sensazione di pressione, come se dovessi rispondere subito a tutto, anche quando non è necessario. Disattivare alcune notifiche o impostare momenti specifici per controllarle può aiutarti a sentirti meno stressato e più presente nel momento.

NOTIFICHE COSTANTI



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Avvisi che interrompono
la concentrazione e aumentano lo stress

OVERSHARING

Oversharing significa condividere troppo su internet, come dettagli personali, emozioni o informazioni private che sarebbe meglio tenere per sé.
Può includere foto, storie o pensieri intimi che, una volta pubblicati, possono essere visti da chiunque, anche da persone che non conosci bene.

Anche se online sembra un modo per sentirsi più connessi, l'oversharing può metterti a rischio di malintesi, giudizi o persino di problemi di privacy.
È importante pensare bene prima di condividere e ricordare che alcune cose dovrebbero restare private.

OVERSHARING



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Condividere troppo
può esporre troppo.

PRESSIONE SOCIALE

La pressione sociale è quando ci sentiamo spinti a fare qualcosa, anche se non vogliamo, perché gli altri lo fanno o ce lo chiedono. Succede spesso tra amici, a scuola o online, e può riguardare comportamenti, moda, giochi o persino azioni rischiose.

Può farci sentire stressati o insicuri, perché vogliamo essere accettati dagli altri. Imparare a riconoscerla aiuta a dire “no” quando serve e a fare scelte che ci fanno stare bene, senza seguire solo gli altri.

PRESSIONE SOCIALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Il bisogno di apparire perfetti o sempre connessi.

QUIET MODE

La quiet mode è una funzione di alcuni social o app che permette di ridurre le notifiche e le distrazioni. Quando è attiva, non ricevi messaggi, avvisi o commenti che ti interrompono, così puoi concentrarti, riposare o passare tempo lontano dallo schermo.
Serve a proteggere il tuo tempo e la tua tranquillità, senza dover chiudere completamente l'app.

QUIET MODE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

Il “modo silenzioso” digitale per ritrovare attenzione e benessere.

REPUTAZIONE DIGITALE

La reputazione digitale è l'immagine che gli altri hanno di te online, basata su quello che pubblichi, condividi o scrivi su social, chat e internet in generale. Include foto, video, commenti e anche quello che dicono gli altri su di te.

È importante perché quello che metti online può influenzare come ti vedono amici, insegnanti o futuri datori di lavoro. Per questo conviene pensare prima di pubblicare e condividere solo cose che ti rappresentano nel modo giusto.

REPUTAZIONE DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare
La percezione che gli altri hanno di noi online.

SOLITUDINE CONNESSA

La reputazione digitale è l'immagine che gli altri hanno di te online, basata su quello che pubblichi, condividi o scrivi su social, chat e internet in generale. Include foto, video, commenti e anche quello che dicono gli altri su di te.

È importante perché quello che metti online può influenzare come ti vedono amici, insegnanti o futuri datori di lavoro. Per questo conviene pensare prima di pubblicare e condividere solo cose che ti rappresentano nel modo giusto.

SOLITUDINE CONNESSA



Dalla A alla Z pensa prima di postare
I social non sostituiscono i legami autentici.

TROLL

I troll sono persone che scrivono commenti o messaggi provocatori, offensivi o falsi online solo per far arrabbiare gli altri, creare confusione o attirare attenzione. Non cercano un confronto vero, ma vogliono far reagire chi legge.

Rispondere a un troll di solito peggiora la situazione, quindi è meglio ignorarlo, bloccarlo o segnalarlo a un adulto.

TROLL



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Non alimentare chi diffonde odio o provocazioni.

UGUAGLIANZA DIGITALE

L’uguaglianza online significa trattare tutte le persone su internet con lo stesso rispetto, senza discriminare nessuno per come è fatto o da dove viene. Vuol dire permettere a tutti di partecipare, esprimersi e usare il web in modo sicuro. In pratica, significa essere corretti, non insultare, non escludere e comportarsi con gentilezza, così che internet sia un posto giusto per tutti.

UGUAGLIANZA DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Tutti hanno diritto a uno spazio sicuro online.

VIRALITÀ

La viralità non significa sempre che un contenuto sia buono o di qualità.
A volte qualcosa diventa virale solo perché è shockante, strano o fa discutere, non perché sia utile, vero o positivo. Un video, per esempio, può diventare famoso perché mostra qualcosa di pericoloso, offensivo o addirittura falso, ma continua comunque a circolare perché molte persone lo condividono senza pensarci.

In altre parole, ciò che si diffonde velocemente non è automaticamente giusto, intelligente o educativo: è semplicemente qualcosa che attira attenzione. Per questo è importante non fidarsi solo della popolarità di un contenuto, ma capire perché è virale e se vale davvero la pena condividerlo.

VIRALITÀ



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Non tutto ciò che è virale è positivo.

WELLBEING ONLINE

Il wellbeing online è il modo in cui stai bene quando usi internet. Significa usare la tecnologia in modo che ti faccia sentire tranquillo, sicuro e sereno, senza stressarti o farti stare male.

Vuol dire, per esempio, trovare un equilibrio tra il tempo passato online e quello fuori dallo schermo, scegliere contenuti che ti fanno stare bene, evitare discussioni tossiche e chiedere aiuto se qualcosa ti mette a disagio.

In poche parole, il wellbeing online è prendersi cura di sé anche quando si è connessi, proprio come faresti nella vita reale.

WELLBEING ONLINE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

Coltivare equilibrio e serenità nel digitale.

XENOFOBIA DIGITALE

La xenofobia digitale è quando qualcuno tratta male, insulta o esclude altre persone su internet solo perché vengono da un paese diverso o hanno una cultura diversa. Può succedere nei commenti, nei messaggi, nei videogiochi online o nei social.

È un comportamento ingiusto e dannoso, perché tutti hanno diritto di sentirsi rispettati, indipendentemente da dove nascono o da come parlano. La xenofobia digitale può far star male le persone e creare un ambiente online negativo.

Capirla è importante per evitarla: significa ricordarsi che dietro lo schermo ci sono persone vere e che le differenze culturali non sono un motivo per offendere, ma un'opportunità per conoscere qualcosa di nuovo.

XENOFOBIA DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Discriminare online è discriminare nella vita reale.

YOU VS ALGORITHM

“You vs the algorithm” significa capire che, quando usi internet, non sei tu a scegliere sempre tutto quello che vedi: spesso è l’algoritmo (cioè un programma automatico) a decidere quali video, post o notizie mostrarti.
Gli algoritmi osservano cosa ti piace, cosa guardi di più, cosa commenti o condividi, e poi ti propongono contenuti simili per tenerti più tempo online. Questo però non vuol dire che quei contenuti siano sempre i migliori o quelli davvero utili per te: sono semplicemente quelli che il sistema pensa ti faranno restare connesso.

“You vs the algorithm” vuole ricordarti che tu puoi scegliere cosa guardare, quando fermarti e cosa evitare. Non devi farti guidare completamente dal “pilota automatico” dei social.



Dalla A alla Z pensa prima di postare
Scegliere in modo consapevole i contenuti.

ZAPPING DIGITALE

La reputazione digitale è l'immagine che gli altri hanno di te online, basata su quello che pubblichi, condividi o scrivi su social, chat e internet in generale. Include foto, video, commenti e anche quello che dicono gli altri su di te.

È importante perché quello che metti online può influenzare come ti vedono amici, insegnanti o futuri datori di lavoro. Per questo conviene pensare prima di pubblicare e condividere solo cose che ti rappresentano nel modo giusto.

ZAPPING DIGITALE



Dalla A alla Z pensa prima di postare

Passare da un contenuto all'altro senza consapevolezza.



2025

DALLA A ALLA Z

PENSA PRIMA DI POSTARE

Una campagna di manifesti che trasforma ogni lettera dell' alfabeto in un messaggio di consapevolezza. Ogni lettera rappresenta un rischio legato all'uso inconsapevole dei social media. L'obbiettivo è promuovere un utilizzo intelligente, e responsabile dei social, dove conoscere i rischi diventa il primo passo per proteggersi. Invita a riflettere prima di condividere contenuti online.

Attraverso grafche d'impatto e messaggi diretti, i manifesti mostrano come un uso dei social media possa avere conseguenze reali.

Dalla A alla Z: Pensa prima di postare

Il progetto multimediale nasce per aiutare i ragazzi a usare i social media in modo più consapevole e positivo. Attraverso una serie di manifesti informativi, semplici e immediati, vengono spiegati i concetti fondamentali legati alla vita online: dall'uguaglianza digitale alla viralità, dal benessere online al rapporto con gli algoritmi. Ogni manifesto presenta un'idea chiave in modo visivo, diretto e facilmente comprensibile, così che il messaggio arrivi subito e resti impresso.

Accanto ai manifesti, un libretto raccoglie spiegazioni più complete, esempi e brevi riflessioni per approfondire i temi trattati. Il libretto permette ai ragazzi di capire meglio i meccanismi dei social, riconoscere i rischi e sviluppare comportamenti più responsabili, rispettosi e consapevoli.

L'obiettivo del progetto è offrire strumenti semplici ma efficaci per imparare a orientarsi negli ambienti digitali, capire come funzionano e diventare utenti più critici, sicuri e attenti. In questo modo, i social media non vengono solo usati, ma vissuti con consapevolezza.

Jessica Boscardin
Elisa Favero 3M


Jessica Boscardin
Elisa Favero 3M
Dalla A alla Z: Pensa prima di postare


INDICE:
A - ANSIA DA LIKE
B - BODYSHAMING
C - CYBERBULLISMO
D - DIPENDENZA DIGITALE
E - EMPATIA ONLINE
F - FAKE NEWS
G - GROOMING
H - HATE SPEECH
I - INTELLIGENZA ARTIFICIALE POSITIVA
J - JUDGEMENT
K - KEYBOARD WARRIORS
L - LIBERTÀ D'ESPRESSIONE
M - MEMORIA DIGITALE
N - NOTIFICHE COSTANTI
O - OVERSHARING
P - PRESSIONE SOCIALE
Q - QUIET MODE
R - REPUTAZIONE DIGITALE
S - SOLITUDINE CONNESSA
T - TROLL
U - UGUAGLIANZA DIGITALE
V - VIRALITÀ
W - WELLBEING ONLINE
X - XENOFOBIA DIGITALE
Y - YOU VS. ALGORITHM
Z - ZAPPING DIGITALE

EMPATIA ONLINE

L'empatia online è la capacità di capire come si sentono le altre persone anche quando si comunica attraverso uno schermo, senza vedere espressioni o tono di voce. Significa pensare a come le nostre parole possono far sentire qualcuno e trattare gli altri con rispetto, proprio come faremmo dal vivo.

Essere empatici online vuol dire scegliere parole gentili, evitare commenti che possono ferire, mettersi nei panni degli altri e ricordarsi che dietro ogni profilo c'è una persona vera, con emozioni vere.

Coltivare l'empatia online aiuta a creare un ambiente digitale più sicuro, piacevole e rispettoso per tutti.



FAKE NEWS

Le fake news sono notizie false che circolano su internet, sui social o nelle chat. Sembrano vere perché spesso usano titoli esagerati, foto modificate o testi scritti in modo convincente, ma in realtà vogliono ingannare, confondere o attirare attenzione.

Possono creare paura, diffondere bugie o far credere cose che non sono mai accadute. Per questo è importante non fidarsi subito di tutto quello che si legge online.

Per riconoscerle è utile controllare da dove viene la notizia, verificare se altri siti affidabili ne parlano, leggere oltre al titolo e chiedere un parere a un adulto se qualcosa sembra strano.

FAKE NEWS

DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Non tutto ciò che leggiamo è vero: verifica sempre le fonti

DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Non tutto ciò che leggiamo è vero: verifica sempre le fonti

I minori dai predatori digitali è fondamentale.

GROOMING

Il grooming è quando un adulto, online, cerca di fare amicizia con un ragazzo o una ragazza fingendo di essere gentile e interessato, ma con l'obiettivo di manipolarlo o sfruttarlo. Di solito questa persona fa molti complimenti, chiede di mantenere segreti, prova a ottenere informazioni personali o foto, e cerca di creare fiducia per convincere la vittima a fare qualcosa che non vuole.

È pericoloso perché chi fa grooming mente sulla propria identità e usa la fiducia per far del male.

Per proteggersi è importante non condividere informazioni private, non inviare foto personali, non accettare richieste da sconosciuti e parlare subito con un adulto di fiducia se qualcuno online fa richieste strane o fa sentire a disagio.



DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Proteggere i minori dai predatori digitali è fondamentale

...UPOSTARE

...parole hanno peso, anche online.

HATE SPEECH

L'hate speech è quando qualcuno usa parole offensive, insulti o messaggi pieni di odio contro una persona o un gruppo, spesso per caratteristiche come l'origine, il colore della pelle, la religione, il genere, l'orientamento o altre differenze.
Online può diffondersi velocemente e far sentire le persone prese di mira tristi, spaventate o escluse.
È un comportamento grave perché crea un clima negativo, alimenta pregiudizi e può anche spingere altri a fare lo stesso.

Per contrastarlo è importante non partecipare, non condividere messaggi d'odio e segnalare contenuti offensivi. Essere rispettosi, anche quando si è in disaccordo, aiuta a rendere internet un posto più sicuro e sereno per tutti.

HATE SPEECH

DALLA A ALLA Z PENSA PRIMA DI POSTARE

Le parole hanno peso, anche online