

Why Not?

Una guida pratica per navigare il web con consapevolezza.

LE 10 REGOLE

Vivere il Digitale

01

L'impronta che lasci non si cancella mai

Ogni foto o commento diventa parte del tuo curriculum digitale. Chiediti: "Sarei fiero di mostrare questo tra cinque anni?" Se la risposta è no, non cliccare Invia.

03

Riprenditi le chiavi del tuo tempo

Usa Benessere Digitale (Android) o Tempo di utilizzo (iOS) per capire quante ore stai usando. Niente telefono mentre mangi, schermi spenti un'ora prima di dormire.

05

La tua vita privata non è uno spettacolo

Sei tu il buttafuori del tuo profilo. Nascondi la foto di WhatsApp agli sconosciuti e scegli con cura chi far entrare nella tua vita digitale.

07

Nessun trend vale la tua incolumità

Le challenge virali hanno già dimostrato di poter avere conseguenze letali. La vita reale non ha il tasto "Riprova".

02

Gli screenshot sono la tua prima linea di difesa

Se subisci minacce o cyberbullismo, non cancellare il messaggio: fotografa lo schermo, conserva le prove, blocca l'utente e parla con un adulto.

04

I chatbot sono macchine, non terapeuti

L'IA è ottima per studiare, ma non capisce le emozioni. Se stai male, rivolgiti a uno psicologo o a un adulto di fiducia.

06

Non sei tu a sbagliare, è l'algoritmo

I social sono progettati per trattenere la tua attenzione. Se scorrere il feed ti rende nervoso, fermati e chiudi l'app. Riconoscere la trappola è il modo per disinnescarla.

08

Il tuo valore non si misura in cuoricini

L'autostima non dipende dall'esito di un post. Non lasciare che una formula matematica giudichi il tuo valore.

09

Proteggi il tuo volto nell'era dei Deepfake

Limita il materiale visivo che esponi pubblicamente. Se sei vittima di un deepfake: non hai alcuna colpa. Segnala subito e chiedi supporto.

10

Chiudi a chiave la tua casa digitale

Usa password diverse per ogni piattaforma e attiva l'autenticazione a due fattori. Un piccolo sforzo per evitare furti di identità.

AIUTO E RISORSE

Non sei solo

Cyberbullismo — Cosa fare

Guida pratica del Ministero dell'Istruzione su come riconoscere e contrastare il cyberbullismo.

[miur.gov.it](https://www.miur.gov.it)

Polizia Postale

Segnala reati informatici, deepfake e truffe online al sito ufficiale della Polizia Postale.

[commissariatodips.it](https://www.commissariatodips.it)

Di.Te — Dipendenze Tecnologiche

Consulenza, supporto e informazioni sull'uso problematico delle tecnologie digitali.

[associazionedite.it](https://www.associazionedite.it)

Telefono Amico

Ascolto gratuito per chi si sente solo o ha bisogno di parlare con qualcuno.

[telefonoamico.it](https://www.telefonoamico.it) - 02 2327 2327

Progetto Why Not? · Fosforoscienza / Next ETS · Senigallia, Marche · info@fosforoscienza.it · [fosforoscienza.it](https://www.fosforoscienza.it)