

*Essere alla guida dei*

# SOCIAL NETWORK

Guida pratica per ragazze e ragazzi sull'uso consapevole dei social

## 8 CONSIGLI PRATICI



# 1

## **FERMATI UN ATTIMO PRIMA DI PUBBLICARE O INVIARE**

Non tutto quello che pensi o fai in un momento va condiviso subito.

Un messaggio, una foto, uno screen o un commento possono fare più strada di quanto immagini.

**Chiediti sempre:**

Sono sicuro di volerlo pubblicare?

Potrebbe ferire qualcuno?

Potrei pentirmene dopo?

**Concetto chiave**

Prima di cliccare, pensa alle conseguenze



# 2 **NON CONDIVIDERE TUTTO DI TE**

Proteggersi online non significa nascondersi. Significa scegliere cosa mostrare, a chi e quando.

## **Meglio evitare di condividere:**

- indirizzo
- numero di telefono
- routine quotidiane
- posizione in tempo reale
- luoghi precisi di feste, uscite o vacanze mentre sei ancora lì.

### **Concetto chiave**

**La privacy è controllo:  
non tutto deve essere  
pubblico**



# 3

## **SE NON LO DIRESTI DAVANTI A TUTTI, NON PUBBLICARLO**

Una buona regola è questa: non postare nulla che non vorresti fosse visto anche da persone diverse da quelle a cui stai pensando in quel momento. Non solo amici, ma anche: insegnanti, genitori, parenti, allenatori, persone che non conosci bene.

### **Concetto chiave**

Online, il pubblico può essere molto più grande di quello che immagini

Lo direi a mia nonna?



# 4

## PROTEGGI IL TUO PROFILO COME PROTEGGERESTI CASA TUA

Le impostazioni privacy non sono dettagli tecnici noiosi: servono a darti più controllo.

È importante: controllare chi può vedere i tuoi contenuti, capire chi può scriverti, limitare chi può commentare o condividere, usare password sicure, non dare mai la password a nessuno.

Nemmeno a: migliore amico o amica, fidanzato o fidanzata, compagno di classe.

### *Concetto chiave*

La fiducia può cambiare,  
la password no



# 5

## **NON AGGIUNGERE CHI NON CONOSCI DAVVERO**

Non tutti quelli che ti scrivono o ti seguono sono chi dicono di essere. Avere più follower non significa avere più amici.

Prima di accettare qualcuno, chiediti:

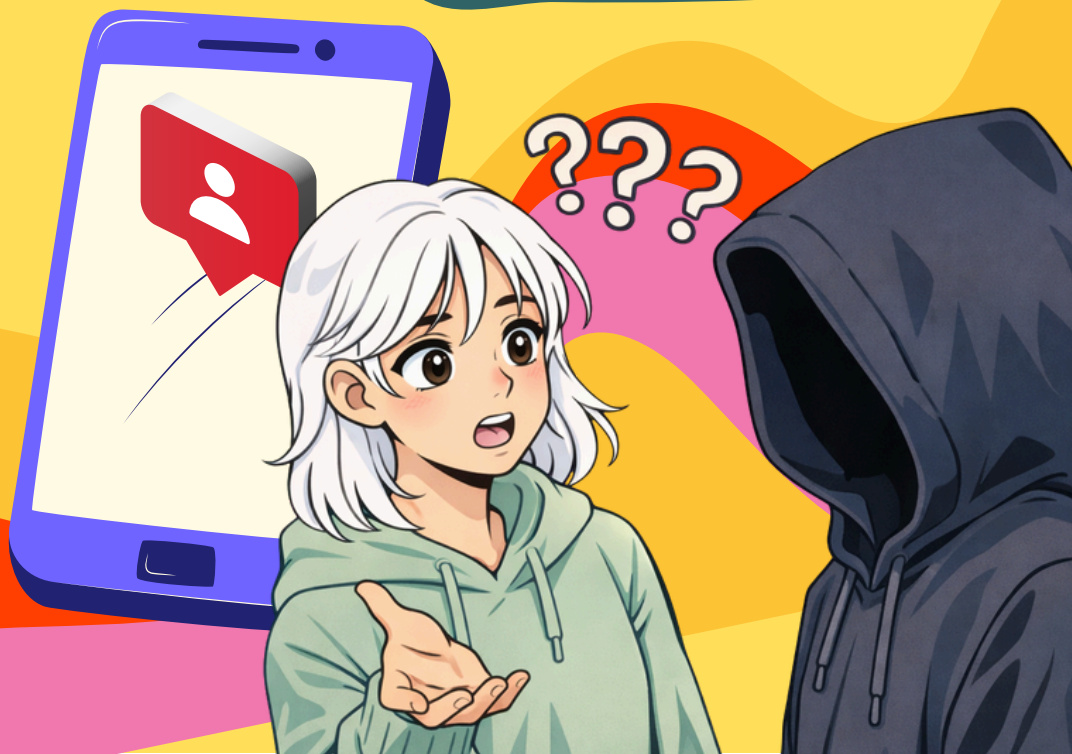
Lo conosco davvero?

So chi è?

Mi fiderei a parlarci dal vivo?

### **Concetto chiave**

Se non lo conosci davvero, non devi per forza farlo entrare nel tuo spazio online



# 6 **NON INOLTARE CIÒ CHE NON TI APPARTIENE**

Una foto privata, uno screen, un messaggio, un video o una battuta su qualcuno non diventano "innocui" solo perché li hai ricevuti. Diffondere contenuti senza permesso può: ferire, umiliare, peggiorare una situazione, trasformarti in parte del problema.

## **Concetto chiave**

**Non è responsabile solo chi crea il danno, ma anche chi lo alimenta**



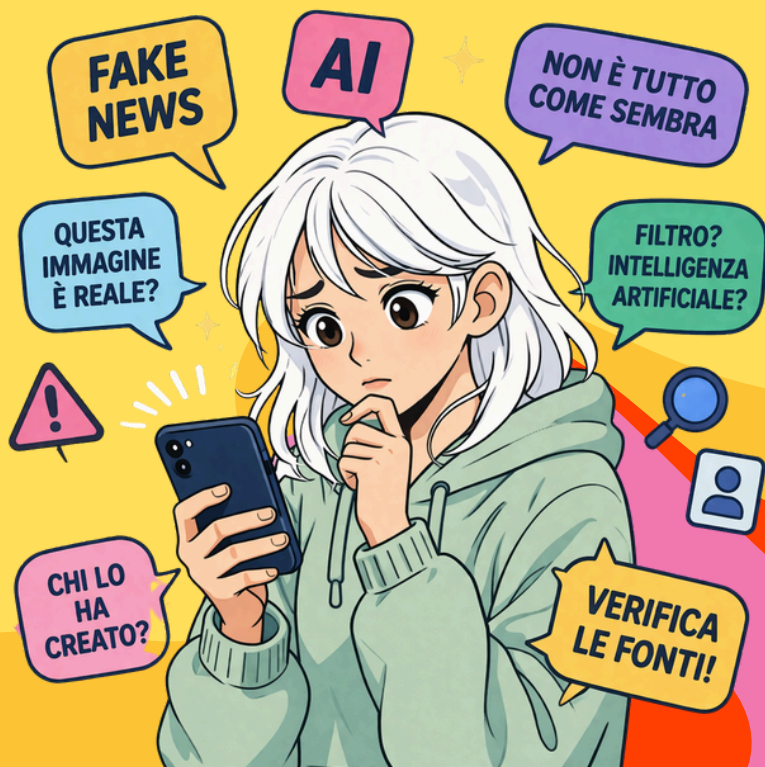
# 7

## **NON CREDERE A TUTTO QUELLO CHE VEDI**

Sui social molte cose sono selezionate, filtrate, costruite o esagerate. Non tutto quello che appare vero lo è davvero. E non tutto quello che sembra perfetto è reale.

### *Concetto chiave*

I social mostrano una parte della realtà, non tutta la realtà.



# 8

## NON STARE TROPPO TEMPO SUI SOCIAL

Va bene stare sui social, ma non permettere che monopolizzino il tuo tempo.

La tua vita è anche fuori dallo schermo: chiacchierare con gli amici, uscire, fare sport, fare una passeggiata... sono tutte cose di cui non puoi privarti. Se i social iniziano a toglierti tempo ed energia, è il momento di fermarti e riprendere il controllo.

### *Concetto chiave*

**Usare bene i social  
significa anche sapere  
quando staccare**



*I SOCIAL NETWORK VANNO VELOCI.  
**MA SEI TU A DECIDERE LA DIREZIONE.**  
NON LASCIARE CHE SIANO LORO A GUIDARE TE.*

*Essere alla guida dei*

# **SOCIAL NETWORK**

Guida pratica per ragazze e ragazzi sull'uso consapevole dei social

*a cura di Alice Deriu*  
Social Media Manager



# CONNESSI

CON CONSAPEVOLEZZA



Comune di Budoni



**Intervento finanziato dalla Regione Autonoma della Sardegna** - Avviso per la realizzazione di iniziative rivolte agli studenti delle scuole secondarie di primo grado, finalizzate a sviluppare una maggiore consapevolezza sui rischi del cyberspazio e sull'uso responsabile delle tecnologie digital - Legge regionale 11 settembre 2025, n. 24, articolo 16 comma 5