

D A T A
D E T O X
X Y O U T H



Un Prodotto di:

**TACTICAL
TECH**

#datadetox

Fateci sapere cosa ne pensate!
Vogliamo ascoltare i giovani, gli educatori e i genitori con i vostri commenti e le vostre storie. Visitate datadetoxkit.org/it/families per saperne di più.

Partner del Progetto:



Funded by
the European Union

Questo Data Detox Kit è una guida per destreggiarti nel mondo dei tuoi dati personali. Perché tutti continuano a parlarne? A cosa si riferiscono e come puoi riprenderne il controllo?

RIPRENDITI I TUOI DATI

..... perché ti stanno sfuggendo di mano

Non ti sembrerà poi così grave che le aziende conoscano alcuni dettagli su di te. A chi interessa se sei fan di Baby Yoda o se guardi più video di gatti che di persone? Il vero problema è cosa succede a questi dati.

Col tempo, il tuo "io" digitale assume una personalità propria, con abitudini, gusti e segreti tutti suoi. Può sfuggirti di mano e finire in quelle dei "data broker", aziende che guadagnano analizzando i tuoi dati.

Cominciamo!

Un Prodotto di:

TACTICAL TECH

datadetoxkit.org #datadetox



1

CIAO CIAO APP INUTILI

Le app occupano preziosi gigabyte di memoria e consumano batteria, ma possono anche raccogliere dati, persino quando non le usi. Eliminare qualche app è un modo veloce per ridurre le tue tracce digitali oltre a risparmiare batteria e spazio sul telefono.

Per vedere se puoi annoverarti anche tu tra gli accumulatori compulsivi di app prova questa attività:

Attenzione!

Se non hai uno smartphone, prova a completare le attività insieme a qualcuno che ce l'ha.

Come prima cosa, indovina quante app hai sul telefono (non sbirciare!)...

APP NO:

Ora conta quante app hai davvero:...

APP NO:

Chiediti quali app ti servono sul serio. Dai un'occhiata ed eliminane alcune che non passano la tua selezione. Puoi fare così:

Attenzione!

Se non hai ancora deciso se vuoi davvero eliminare un'app, chiediti se puoi usare le stesse funzioni su un browser.

Android: Impostazioni → App → Seleziona l'app che vuoi disinstallare → Disinstalla

iPhone: Tieni selezionata l'app che vuoi eliminare e seleziona "Elimina app"

2

IL TUO TELEFONO SA DOVE SEI?

Tra le tipologie di dati personali di cui lasci traccia, quelli sulla tua posizione sono tra i più preziosi. Le informazioni che indicano dove ti trovi possono rivelare molto su di te, da dettagli innocui come la tua età, a dati più personali come chi sono i tuoi migliori amici. Le tue app potrebbero monitorare e registrare in continuo, a tua insaputa, i tuoi movimenti, rivelando più di quanto vorresti.

Diamo un'occhiata alle app che usi di più.

Scrivi le prime tre:

APP 1:

APP 2:

APP 3:

Per ogni app, chiediti se per funzionare correttamente sia necessario che accedano alla tua posizione e rispondi alla domanda qui sotto.

Quest'app ha bisogno di sapere dove sono?

Mai

A volte

Sempre

Attenzione!

È possibile che alcune app, come quelle del meteo o le mappe, abbiano bisogno di accedere alla tua posizione.

Controlla le impostazioni e modifica le autorizzazioni per le app che, per funzionare, non hanno bisogno dei dati sulla tua posizione:

Android: Impostazioni → Applicazioni → Gestisci accesso ai dati di localizzazione per ogni app

iPhone: Impostazioni → Privacy → Servizi di localizzazione → Gestisci accesso ai dati di localizzazione per ogni app

Inoltre...

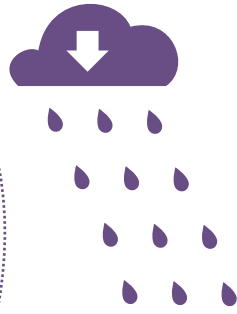
Ora che hai limitato l'accesso ai dati relativi alla tua posizione, prova a fare lo stesso con altre funzionalità integrate del telefono, come i contatti, la videocamera, il microfono.

Vai al passo successivo!

3

COSA PENSA DI TE GOOGLE?

Quando usi servizi gratuiti come i prodotti di Google, gli stai consentendo di attingere continuamente ai tuoi dati. Google può usare queste informazioni per generare un tuo profilo online, il che aiuta chi crea le pubblicità a capire cosa potrebbe piacerti. Ma a volte questo profilo non è come te lo aspetti.



4

QUANDO CONDIVIDERE SIGNIFICA RIVELARE

Sappiamo tutti che i social network sono un buon modo per restare in contatto con gli amici. Ma è anche il posto in cui riveliamo molte informazioni personali a gente che potremmo non conoscere, come le aziende che possiedono queste piattaforme.

Vuoi assicurarti di condividere contenuti solo con i tuoi amici e follower, senza rivelare troppo alle tue app? Scegli una di queste app e vedi fino a dove riesci ad arrivare:

Instagram
 Profilo → Impostazioni: Account → Sincronizza contatti → Disattiva sincronizzazione contatti
 Account → Account collegati → Scollega account

Snapchat
 Profilo → Impostazioni → Servizi aggiuntivi: Gestisci → Preferenze annunci → Disattiva tutte le preferenze
 Stili di vita e interessi → Disattiva tutti gli stili di vita e interessi
 Mappe → Disattiva dati di utilizzo delle mappe

Attenzione!
 Non puoi scollegare Facebook perché possiede Instagram: sono inseparabili!

La mia Privacy Digitale

Complimenti! Hai completato il detox per la privacy online. Ora rilassati e metti un segno di spunta a tutte le cose che hai già fatto:

- Ho eliminato le app inutili e le tracce dei miei dati.
- Ho eliminato tutte le tracce dei miei dati di localizzazione.
- Ho capito in che modo mi vede Google.
- Ho smesso di condividere più dati di quelli che desidero attraverso le piattaforme social.

Se hai spuntato anche solo una di queste caselle, hai già fatto progressi: stai riprendendo il controllo della tua privacy online. Vivere in un mondo incentrato sui dati significa che dovrai continuare a esercitarti per difendere la tua privacy, finché non ti risulterà automatico.

Parlane con gli altri! Coinvolgi anche amici e familiari in questo Data Detox.



Vediamo quello che pensano. Per prima cosa, seleziona tutti i prodotti Google che usi:

Motore di ricerca	Classroom
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Maps	Family link

Ora osservati attraverso gli occhi di Google:
 Vai su myaccount.google.com → Accedi → Dati e personalizzazione → Personalizzazione annunci → Modalità di personalizzazione degli annunci →

Scorri per vedere come le pubblicità sono personalizzate in base al tuo profilo (se la personalizzazione per le inserzioni è disattivata, attivala mentre completi questa attività).

Qualcuno di questi risultati sulla personalizzazione pubblicitaria ti sorprende? Forse hanno sbagliato la tua età, o pensano ti piaccia cucinare dolci quando invece non hai mai fatto una torta in vita tua? Se preferisci che non raccolgano i tuoi dati per la profilazione pubblicitaria, **puoi disattivare questa funzione** in cima alla pagina.

Inoltre...
 Su myaccount.google.com/activitycontrols, metti in pausa anche la tua attività online, la cronologia delle posizioni e dei video visualizzati su YouTube.

Inoltre...
 Usi piattaforme di gioco online come Fortnite o Minecraft? Prova a migliorare le tue impostazioni della privacy anche su quelle.



PROSSIMO PASSO: SICUREZZA DIGITALE

LE MIGLIORI STRATEGIE PER LA TUA SICUREZZA

... con password più sicure

Se internet fosse solo un posto in cui condividere foto di cani con costumi da dinosauro, la sicurezza non sarebbe poi così importante. Ma, siccome su internet passi un sacco di tempo, **devi accertarti che i tuoi account siano sicuri.**

Un modo per controllare: usi il nome del tuo animale domestico come password? Oggi non ci sono più scuse per avere password troppo facili. Se gli hacker diventano sempre più bravi nel prendere il controllo degli account, tu devi diventare ancora più abile nel tenerli alla larga.

Mentre segui questo Data Detox, **imparerai il modo migliore per creare password difficili e sicure che tengano gli sconosciuti lontani dai tuoi account.**

Cominciamo!

Un Prodotto di:

TACTICAL TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

COME DIVENTARE AMICI DEGLI HACKER

C'è un modo molto semplice per farsi amare dagli hacker: creare password facili, in modo da spianar loro la strada.

Prova a indovinare le password più utilizzate usando gli indizi:

1 Conta fino a sei (in numeri)

2 Ti serve per sbloccare gli account

3 I primi sei tasti sulla tastiera compongono questa parola di sei caratteri

4 Cerco le risposte su... (famoso motore di ricerca)

5 Un animale che si dondola sugli alberi e mangia banane

6 Si trova scritto sugli zerbini

Facile, no? Se è stato semplice per te, potrebbe essere ugualmente veloce per altre persone accedere ai tuoi account.

Di solito si scelgono password personali e facili da ricordare, ma in genere questo significa che non sono uniche. Quindi, se qualcuno cerca di accedere al tuo account, può semplicemente tirare a indovinare o lanciare un programma automatico.

Inoltre...

Controlla se il tuo account è stato compromesso sul sito **haveibeenpwned.com** e se il tuo indirizzo email è stato coinvolto in una violazione di dati personali. Se è così, magari è il momento buono per rendere più sicure le tue password!

2

'123456' ADDIO

Creare password più sicure è facile. Devi semplicemente seguire qualche principio base.

Le password dovrebbero essere:

Lunghe - le password dovrebbero essere di almeno 8 caratteri. Meglio ancora? 16-20 caratteri.

Uniche - per ogni pagina che utilizzi, dovresti usare una password diversa.

Casuali - le tue password non dovrebbero seguire uno schema logico o essere facili da indovinare.

Sicure - tieni le tue password in un posto sicuro e non tenerle in posti in cui potrebbero essere trovate da altri.

Private - non condividere le tue password con altri, a meno che non condividiate un account.

Sembrano difficili da creare... figuriamoci ricordarle! I gestori di password (password manager), come **1Password** o **KeePassXC**, sono app che si occupano di creare, ricordare e tenere al sicuro le password al posto tuo. Tutto quello che devi fare è ricordare una password principale per sbloccare le altre.

Lo sapevi?

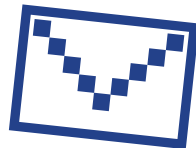
Vai al prossimo passaggio per scoprire un altro modo di creare password sicure.

Un computer impiegherebbe in media 7,5 milioni di anni per indovinare una password di 12 caratteri, mentre gli ci vogliono 2,6 giorni per una combinazione di 8 caratteri.

3

Bradip0 saltA In aLt0! @I superMercat0

Perché parliamo di bradipi adesso? Il titolo di questa sezione è una "passphrase", cioè una frase composta da una serie di parole così strane da essere più facili da ricordare di una password, ma molto difficili da indovinare.



Prova a crearne una tu. Scrivi cinque parole casuali per creare una frase bizzarra, come il titolo di questa sezione:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ora metti in MAIUSCOLO alcune lettere e aggiungi qualche numero e segno di punteggiatura (!?-"') poi scrivila di nuovo:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Complimenti, hai appena creato la tua prima passphrase!

Per molte persone ricordare combinazioni casuali di lettere e numeri (password) è estremamente difficile, ma gli risulta molto più facile ricordare frasi e parole (passphrase).

Attenzione!

Ricordati di non appuntarti mai le password in luoghi accessibili ad altri. Ciò significa che non puoi usare la passphrase che hai scritto qui sopra, ma ora sai come crearne una: puoi conservarla in posto sicuro o eliminarla dopo averla creata.

4

CHIUDI A DOPPIA MANDATA LA TUA PORTA DIGITALE

Se hai seguito questi consigli, hai reso l'accesso ai tuoi account molto difficile agli altri. Ma anche le password più sicure possono essere vulnerabili.

L'autenticazione a due fattori (2FA) o l'autenticazione a più fattori (MFA) è un livello aggiuntivo di sicurezza che impedisce a qualcuno di accedere al tuo account, anche se ha scoperto la tua password. Pensala come a una seconda serratura sulla porta.

Molte app offrono questa funzione. Prova a impostarla su alcuni dei tuoi account:

Instagram:
Impostazioni → Sicurezza → Autenticazione a due fattori → Inizia

Snapchat:
Impostazioni → Autenticazione a due fattori

Google:
Accedi a myaccount.google.com → Sicurezza → Verifica in due passaggi

Attenzione!

Se è disponibile l'opzione, usa la tua email o una password usa e getta ("OTP") invece del tuo numero di telefono. In questo modo, se... dovesse scivolarli il telefono nel water sarai comunque in grado di accedere ai tuoi account.



La mia Sicurezza Digitale

Complimenti! Hai raggiunto la fine del detox per la sicurezza digitale. Ora rilassati e metti un segno di spunta a tutte le cose che hai già fatto:

- Conosco le password da non usare.
- Ho imparato i cinque principi generali per password difficili e sicure.
- Ho creato la mia passphrase, unica e personale.
- Ho impostato l'autenticazione a due fattori su almeno uno dei miei account.

Ora che ti sai difendere dagli hacker, **insegna anche ad amici e familiari come fare.** Ogni persona che conosci sarà un po' più sicura grazie ai tuoi sforzi.

PROSSIMO PASSO: BENESSERE DIGITALE

COME SOPRAVVIVERE A UNA ROTTURA

...con il tuo telefono

Ti ritrovi mai a fissare lo schermo senza neanche ricordarti perché lo avevi preso? O forse volevi controllare una cosa su internet e BAM! hai passato un'ora a scorrere le storie su Instagram?

Può essere difficile avere un buon rapporto con tecnologia, specialmente con tutte le vibrazioni, i trilli, le luci e i segnali che ricevi. A volte può essere difficile ricordare perché è bello avere a disposizione uno smartphone.

In questo Data Detox, **scoprirai come avere una relazione più serena con il tuo dispositivo.**

Cominciamo!

1

PENSA AI BEI MOMENTI

Possiamo avere un rapporto di amore/odio con la tecnologia. Una cosa che ci piace così tanto, come fare amicizia e socializzare, può diventare odiosa, tanto che può farci sentire soli o esclusi.

Come passi la maggior parte del tempo su internet (giocare ai videogame, chattare con gli amici, guardare la TV)? Scrivi la risposta nel riquadro centrale, poi scrivi quello che ti piace e non ti piace di quella attività negli spazi attorno:

MI PIACE	SU INTERNET, PASSO LA MAGGIOR PARTE DEL MIO TEMPO	NON MI PIACE
----------	---	--------------

Inoltre...

Pensi di poter depennare alcune delle cose che hai inserito nella colonna "Non mi piace" entro la fine di questo Data Detox? Pensa a come trarre il massimo dal tuo dispositivo riequilibrando le due colonne.

2

RICORDA, NON È SOLO COLPA TUA

Sembra che tutti continuino a ripetere a te e ai tuoi amici di mettere giù il telefono. Ma hai mai riflettuto sul fatto che non riuscire a staccarti dal telefono potrebbe non essere solo colpa tua? Fare scorrere le pagine, mettere "Mi piace", condividere possono diventare dei gesti quasi istintivi. Ma è proprio a causa di alcune funzionalità degli smartphone che passiamo così tanto tempo online.

Prova a collegare ciascuna funzionalità con l'app corrispondente.

●●● **La bolla di digitazione** - quei tre puntini che indicano che qualcuno sta digitando una risposta. Che ansia!

La tendenza - un nuovo ballo, meme o stile che la fa da padrona sul tuo feed

▶ **Riproduzione automatica** - non c'è bisogno di cliccare, il prossimo video comincerà tra 3, 2, 1...

∞ **Schermate senza fine** - contenuti che si aggiornano all'infinito

👤 **Il forziere** - premi o monete utilizzate nei giochi online, che possono essere scambiate con altri beni

♥ **Il "Mi piace"** - un pollice in su o un cuore per interagire con i contenuti

★ **La serie di successi** - una ricompensa fedeltà. Se perdi dovrai ricominciare da capo

🔄 **Scorri per aggiornare** - quella attesa piena di suspense mentre aspetti che si carichino nuovi contenuti

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

Attenzione!
Alcune funzionalità potrebbero essere presenti in più app.

Lo sapevi?

In media, una persona sblocca, tocca e scorre lo schermo del telefono 2.600 volte al giorno. E tu, quante volte lo fai?

Vai al passo successivo!

3

PRENDI LE DISTANZE

Quindi, se il design è pensato appositamente per farti usare le funzionalità, cosa puoi fare? Una cosa buona è che la maggior parte delle piattaforme sta rendendo più facile resistere a questi gesti istintivi, sia attraverso un promemoria sulle piattaforme stesse, come ad esempio il "Non hai nuovi contenuti da vedere" che compare su Instagram, o attraverso semplici modifiche alle impostazioni.

Alcune impostazioni che puoi cambiare:

WhatsApp

Impostazioni → Account → Privacy → Conferme di lettura → Disattiva

YouTube

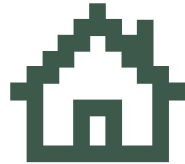
Riproduzione automatica → Disattiva

Instagram

Impostazioni → Notifiche → Metti tutti in pausa

TikTok

Impostazioni → Controllo Applicazione → Gestione del tempo → Attiva Gestione del tempo



Ricorda che non devi per forza cambiare queste impostazioni per sempre. Il trucco è riuscire a resistere alla tentazione quando all'inizio senti il bisogno di controllare il telefono ogni minuto. Quando riattiverai queste funzioni, potresti accorgerti di quanto siano fastidiose.

Inoltre...

Riesci a pensare a un altro trucco per limitare la frequenza con cui controlli il telefono?

TRUCCO

4

PROVACI ANCORA

Se vuoi che la relazione con il tuo telefono torni a essere idilliaca, devi essere tu a dettare le regole. Torna al primo esercizio, dove hai scritto tutte le cose che ti piacciono della tecnologia. Può essere divertente, no? Il trucco è assicurarsi che ti stai davvero godendo il tempo che passi online.

Scegli le tue strategie, che funzionino per te. Qui sotto, eccone alcune da provare:

Metti il telefono a faccia in giù o, ancora meglio, lontano dalla tua visuale.

Mettilo temporaneamente in modalità silenziosa o disattiva le notifiche.

Se le persone si innervosiscono perché sei al telefono, spiega cosa stai facendo (ricorda che loro vedono solo i tuoi occhi incollati allo schermo).

Ti viene da prendere il telefono? Chiediti perché.

Controlla le tue statistiche di utilizzo e cerca di ridurle, oppure sfida i tuoi amici.

Il mio Benessere Digitale

Complimenti! Hai completato anche il detox per il tuo benessere digitale. Ora rilassati e metti un segno di spunta a tutte le cose che hai già fatto:

- Ho riflettuto su cosa, della tecnologia, mi piace o non mi piace.
- Ho imparato a riconoscere alcune funzionalità comuni nelle app che uso.
- Ho imparato a disattivare alcune di queste funzionalità.
- Ho trovato il mio modo di avere una relazione più equilibrata con la tecnologia.

Essere più "smart" del tuo smartphone non significa lanciare il telefono in un fiume, ma cercare di goderti la tecnologia senza che questa prenda il controllo della tua vita. **Prova a condividere** con amici e familiari alcune di queste tecniche per promuovere il loro benessere digitale.

DATA
DETOX
KIT

PROSSIMO PASSO:
DISINFORMAZIONE

ARTI MARZIALI CONTRO LA DISINFORMAZIONE

... per orientarsi in
mezzo al caos

Su internet trovi tutte le informazioni del mondo: una rete di storie, notizie su celebrità e politici, pubblicità che cercano di venderti l'ultimo paio di sneakers, opinioni su **QUALSIASI COSA** e miliardi di meme di animali. C'è di tutto!

A volte è difficile distinguere il vero dal falso, e tutto ciò che vi sta in mezzo.

In questo Data Detox, scoprirai il potere di condividere con intelligenza.

Cominciamo!

Un Prodotto di:

**TACTICAL
TECH**

datadetoxkit.org
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)

1

FAI SCOPPIARE LA TUA BOLLA INFORMATIVA

Essere in una "bolla informativa" significa visualizzare contenuti in base a quello che un algoritmo pensa ti piaccia. Mica male, eh? Può sembrare divertente, ma rifletti un attimo su tutto ciò che non vedi.

Per prima cosa, pensa a quali informazioni vedi e quali non vedi.

Scegli un amico o un familiare e segui questi passaggi utilizzando i vostri account personali di Instagram:

Seleziona **Esplora** (seconda icona in basso a sinistra)

Scrivi nella bolla a sinistra le prime cinque cose che vedi. Nella bolla a destra scrivi quello che vede l'altra persona. Se avete contenuti in comune, scrivilo nello spazio in cui le due bolle si intersecano:

Cosa vedo:	Entrambi vediamo:	Cosa vedono:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Attenzione!

Interagire con i contenuti non significa solo cliccare "Mi piace" o condividere, ma può voler dire semplicemente quanto tempo passi a guardare qualcosa.

Lo sapevi?

Le bolle informative non esistono solo sui social network, ma anche su siti di streaming come Netflix, motori di ricerca come Google e piattaforme video come YouTube.

Il contenuto della tua bolla è lì perché l'algoritmo di Instagram monitora come interagisci con i contenuti.

Non riuscirai sempre a fare scoppiare la tua bolla, ma potrai ingrandirla. Ti piace qualcosa nella bolla del tuo vicino? Cerca quel contenuto su Instagram e vedrai che probabilmente presto ti risponderà fuori.

2

CAPISCI QUANDO VOGLIONO FARTI ABBOCCARE

Clickbait è un termine che descrive titoli sensazionalistici o inventati che spingono le persone a cliccarci sopra. Il titolo poteva sembrare sorprendente, ma l'articolo si è rivelato molto banale. Di certo non ti ha né sconvolto né sorpreso. Quand'è stata l'ultima volta che hai cliccato su un titolo o un video simili a questi...

"NON CREDERAI A QUESTI TRUCCHI DI BELLEZZA (IL QUINTO TI SCONVOLGERÀ!)"

"INCREDIBILE! HA MANGIATO QUESTO PRODOTTO OGNI GIORNO E ORA..."

"UOMO VS SQUALO: QUEL CHE È SUCCESSO TI SORPRENDERÀ..."

Pensa a qualcuno che conosci bene. Ora prova a creare un titolo clickbait per questa persona. Ricorda, deve attirare la sua attenzione e incuriosirla a tal punto da farla cliccare.

TITOLO

Può sembrare divertente ideare contenuti sorprendenti e bizzarri, ma le aziende e i proprietari dei siti guadagnano proprio attraverso queste trovate che spingono le persone a cliccare e, a volte, contribuiscono a diffondere disinformazione.

**Vai al
passo
successivo!**

CONDIVIDERE CON CURA

Esistono tante informazioni false o fuorvianti che possono essere diffuse velocemente; in breve tempo finiscono per essere condivise dalle persone di cui ti fidi. È importante riflettere sul tuo ruolo nel diffondere le informazioni.

Scrivi l'ultima cosa che hai condiviso con i tuoi amici:

Ora prova a rispondere a queste domande:

Cosa ha attirato la tua attenzione? c'era un'immagine impressionante?

Dove l'hai vista?

<input type="checkbox"/>	social media
<input type="checkbox"/>	sito d'informazione
<input type="checkbox"/>	chat (es. WhatsApp)
<input type="checkbox"/>	altro

Chi l'ha creato? quale sito, chi è l'autore?

Perché è stato creato quel contenuto? puoi selezionare più di un'opzione

<input type="checkbox"/>	per provocare
<input type="checkbox"/>	per ispirare
<input type="checkbox"/>	per istruire
<input type="checkbox"/>	per informare
<input type="checkbox"/>	per divertire
<input type="checkbox"/>	altro

Perché l'hai condiviso?

Chiediti, "Condividendolo, ho reso il mondo un posto migliore?"

Si No

Hai trovato difficile rispondere a tutte queste domande? Rallentare e riflettere non è semplice, soprattutto quando hai appena visto qualcosa che ti sorprende o meraviglia. **Prima di condividere, pensaci due volte.**

COMPREDI IL TUO POTERE DI FARE AGITARE LE ACQUE

Condividiamo contenuti per le ragioni più varie: noia, divertimento, adrenalina... ma anche perché ci importa di cose diverse. Ciò che ci interessa definisce chi siamo. Influenza quello che diciamo, come ci comportiamo e con chi usciamo. Lo stesso vale per la vita online.

Pensa a un argomento che ti interessa e scrivilo qui (es. riscaldamento globale, femminismo, diritti degli animali, sport, cibo)

Ora prova a rispondere a queste domande spuntando le caselle:

Su internet ho visto altri utenti interagire con questo argomento...

<input type="checkbox"/>	condividendo articoli shock, anche se non è detto il contenuto fosse vero
<input type="checkbox"/>	condividendo pensieri presentandoli come fatti, anche se probabilmente si trattava solo delle loro opinioni
<input type="checkbox"/>	condividendo immagini che sembravano tutt'altro
<input type="checkbox"/>	seguendo una moda, semplicemente perché è virale

Quando qualcosa ti interessa, dici la tua? Le persone spesso condividono cose con cui non sono d'accordo, solo perché vogliono dimostrare qualcosa. La prossima volta che vedi che la disinformazione si sta diffondendo su un argomento che ti sta a cuore, rallenta prima di commentare, condividere o postare. E, se te la senti, prova a segnalarlo come contenuto falso o fuorviante.

Lo sapevi?

Nel 2019, mentre divampavano gli incendi nella foresta amazzonica, i leader mondiali, compreso il presidente francese, hanno condiviso senza accorgersene immagini false, che hanno poi cominciato a circolare su internet.

Le mie arti marziali contro la disinformazione

Complimenti! Sei alla fine del tuo detox sulla disinformazione. Ora rilassati e metti un segno di spunta a tutte le cose che hai già fatto:

- Ho scoperto come è fatta la mia bolla informativa.
- Ho imparato a riconoscere i titoli clickbait.
- Ho riflettuto prima di condividere.
- Ho pensato a come usare le mie nuove conoscenze per parlare dei temi che mi stanno a cuore.

Internet può stordire, ma se tutti proviamo a rallentare e a condividere in modo più intelligente, diventerà un posto migliore. **Parla di queste tue nuove conoscenze** con amici e familiari e vedi se riesci a diffonderle.

Per trovare molti altri suggerimenti su come disintossicare i vostri dati, per tutte le fasce d'età, visitate [datadetoxkit.org](https://www.datadetoxkit.org)