

RISCHI

- **Problemi di vista**
- Bruciore - Abbagliamento
- Strabismo
- **Danni All'udito**
- Ascoltare musica con le cuffie ad alto volume
- **Stalking**
- Perseguire
- **Cyberbullismo**
- Intenzionale
- Ripetitivo
- Una parte può essere
- **Fake News**
- Informazioni False
- Libro scopo è diventare virali
- **Sheep Texting**
- Inviare messaggi nel sonno - Non sapere cosa è che scrivi
- Sonambulismo
- Messaggi confusi

CONSIGLI

- **Problemi di vista**
- Tenere il telefono lontano dagli occhi
- Regola 20/20/20 -> ogni 20 min guardare un punto a 20 mt di distanza per 20 sec
- **Danni All'udito**
- Non usare cuffie IN-EAR
- Regola 60/60 -> Non superare mai i 60 del volume e non usare le cuffie più di 60 min
- **Cyberbullismo**
- Parlarne subito con un adulto
- **Stalking**
- Non mandare i dati a nessuno
- Non usare password semplice
- **Fake News**
- Verificare la grammatica
- Verificare l'informazione con ricerche
- **Sheep Texting**
- Non addormentarsi con il telefono acceso.

RISCHI

1. **Danni alla vista**

- Bruciore agli occhi
- Sviluppo di strabismo

2. **Danni all'udito**

- Perdita dell'udito per le cuffie in-ear a volume alto
- Infezioni alle orecchie per le cuffie in-ear non pulite
- 3. **Phubbing** = sgridare a causa del telefono
 - ignorare un amico per il telefono
 - Rovinare le relazioni con amici e parenti

3. **Creeping** = adescamento

- Un adulto si finge un coetaneo per avere simpatia dai ragazzi/e
- L'adulto arriva allo sfruttamento del minore

3. **Sexortion** = ricatto sessuale

- Qualcuno che ruba dai tuoi dati: una foto di nudo e chiede soldi per non pubblicare

CONSIGLI

1. **Danni alla vista**

- tenere il cellulare a 20 cm dagli occhi
- ogni 20 minuti osservare per 20 metri per 20 secondi

2. **Danni all'udito**

- non usare cuffie in-ear di materiale duro
- non usare cuffie in-ear con il volume più del 60% o non per più di 60 minuti al giorno

3. **Phubbing**

- non usare il telefono con gli amici
- tenere il telefono lontano per non avere la tentazione di guardarlo
- disattivare le notifiche

4. **Creeping**

- non inviare foto e video intimi
- tenere privati e protetti i propri account
- non dare dati personali (password, indirizzo...)
- non fidarsi di chi si conosce online

5. **Sexortion**

- non inviare foto e video intimi
- tenere privati gli account
- non dare MAI dati personali
- non fidarsi di chi si conosce online

IRISCHI!

- Disturbi del sonno!
- Test Neck
- Danni alla vista
- Danni all'udito
- Ears
- Pulling
- Vamping
- Sleep tracking
- Nanofilia
- Grooming
- Killie
- Sexation



Stalking

Pishing

Elite News

★ CONSIGLI ★

- ★ Spegni il telefono x dormire
- ★ Tieni il telefono dritto, sopra la spalle.
- ★ Tieni il telefono lontano dagli occhi.
- ★ Tieni la regola 60, 60 (ne usi la musica: meno di 60' x meno di 60 minuti).
- ★ Era qualcosa che si piace o dire: "Lo guardo tra me non è necessario."
- ★ Mettere la MODALITA' AEREO 1 ora prima di dormire
- ★ Non usare troppo il telefono
- ★ Non è indispensabile usare il telefono (I.A.D.)
- ★ Non inviare foto o video intimi e personali.
- ★ Non usare il telefono x strada
- ★ Non scaricare dati personali
- ★ Non condividere password, usare antivirus.
- ★ Usare connessione sicura
- ★ Informazioni false → Accertarsi se le informazioni sono vere

RISCHI

- PER LA SALUTE

- DISTURBI DEL SONNO
- PROBLEMI POSTURALI
- DANNI ALLA VISTA
- DANNI ALL'UDITO
- PERICOLI DURANTE LA VITA QUOTIDIANA

- PER LA SICUREZZA

- GROOMING
- SEXTORTION
- PHISHING
- STALKING
- FAKENEWS

CONSIGLI

- PER LA SALUTE

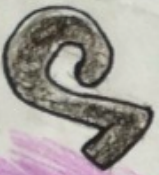
1. SPREGHERE TV. - PC. - CELLULARE UN'ORA PRIMA DEL SONNO
2. PORTARE IL CELL. DI FRONTE AL VISO (ALTEZZA OCCHI)
 - FARE IN MODO DA MANTENERE LE ORCIE SOPRA LE SPALLE
3. RECORD 20/20/20: OGNI 20 MIN. OSSERVARE UN PUNTO A 20 MT. DI DISTANZA X 20 SECONDI.
4. NON UTILIZZARE CUFFIE - IN EAR - DURE
 - REGOLA GORGONO: SU SUPERARE IL VOLUME ALTRE IL 80% È NO ASCOLTARE MUSICA ALTRE I 60 MINUTI AL GIORNO
 - NON USARE IL CELL. X STRADA - NON ASCOLTARE MUSICA AL VOLANTE
 - NON METTERSI IN PERICOLO X FARSI SENTIRE

- PER LA SICUREZZA

- NON INVIARE FOTO A PERSONE SCONOSCIUTE - NON DARE PASSWORD E INDIRIZZI
- NON INVIARE A NESSUNO FOTO/VIDEO INTIMI AD ALTRE PERSONE - NON PORNIRE MAI DATI PERSONALI - DIFENDERE SEMPRE DA CHI CONOSCIAMO ONLINE
- NON CLICCARSI MAI LINK CHE ARRIVANO VIA EMAIL - USARE SOLO CONNESSIONI SICURE
- NON USARE PASSWORD FACILMENTE RICONOSCIBILI - DOTARSI DI UN BUON ANTIVIRUS
- FIDARSI SOLO DI FONT UFFICIALI - VERIFICARE LE INFORMAZIONI FACENDO DIVERSE RICERCHE - FARE ATTENZIONE A ERRORI GRAMMATICALI

RISCHI

- 1) METTERE IL TELEFONO ATTACCATO ALL'ORECCHIO DURANTE LE CHIAMATE
- 2) FARE AMICIZIE ONLINE
- 3) DARE I DATI PERSONALI A PERSONE SCONOSCIUTE
- 4) STARE TROPPO CON APPARECCHI ELETTRONICI (COMPUTER, TELEFONO).
- 5) NON GUARDARE FOTO UTILI A PERSONE ESTRANEE.
- 6) ACCETTARE LINK DA EMAIL-2 SCONOSCIUTE
- 7) GUARDARE IL TELEFONO PER UN TARDI
- 8) ADDORMENTARSI CON IL TELEFONO IN MANO.



Consigli

- 1) USARE IL VIVAVOCE DURANTE LE CHIAMATE
- 2) EVITARE DI DARE I DATI PERSONALI ALLA GENTE SCONOSCIUTA
- 3) NON GUARDARE IL TELEFONO PRIMA DI DORMIRE PERCHÉ ~~PERCHÉ~~ RIMANA IL SONNOVEGLIA
- 4) DENUNCIARE SE CHIEDONO FOTO INTIME
- 5) USARE LA REGOLA 20.20.20
- 6) USARE LA REGOLA 60.60.60
- 7) SPERGERE IL TELEFONO A ORA PRIMA DI ADDORMENTARSI.
- 8) ASSICURARSI DI SPERGERE IL TELEFONO PRIMA DI ADDORMENTARSI.

