

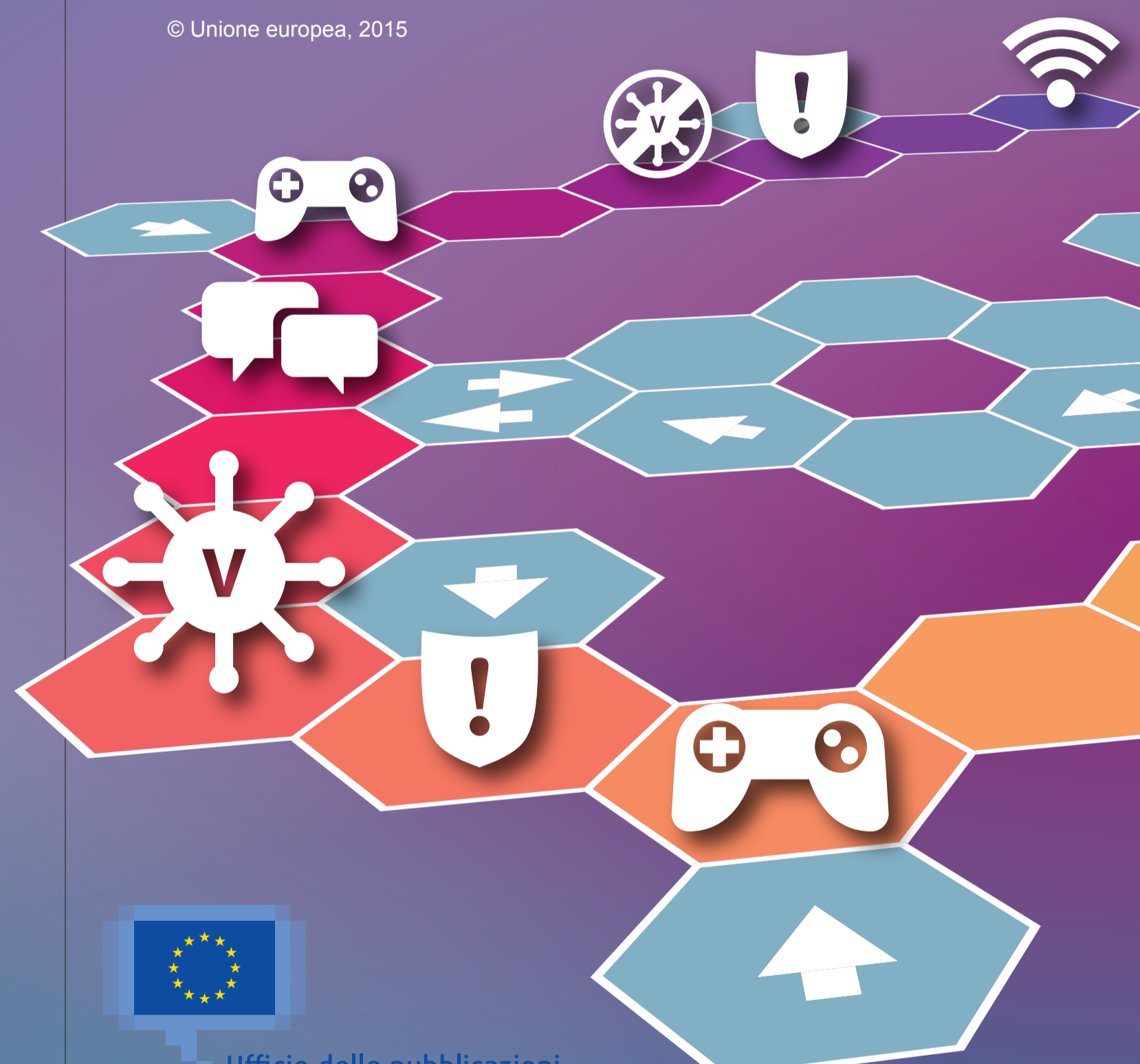
*Il gioco...*

Missione

Come servizio scientifico interno della Commissione europea, il Centro Comune di Ricerca (Joint Research Centre – JRC) ha la missione di fornire un supporto scientifico e tecnico indipendente e basato su dati fattuali alle politiche dell'UE durante l'intero processo della loro definizione. Lavorando in stretta collaborazione con le direzioni generali responsabili delle politiche dell'Unione, il JRC affronta le principali questioni della società, stimolando al contempo l'innovazione attraverso lo sviluppo di nuovi metodi, strumenti e norme e condividendo il suo know-how con gli Stati membri, la comunità scientifica e i partner internazionali.

Serving society  
Stimulating innovation  
Support legislation

© Unione europea, 2015



Ufficio delle pubblicazioni

LB-NA-27011-IT-N

ISBN 978-92-79-44698-6

doi:10.2788/442153

8-12  
anni



HAPPY  
ONLIFE

*In classe e a casa...*

*Insieme nel mondo digitale!*



EUR 27011 IT



Commissione europea  
Centro Comune di Ricerca  
Istituto per la protezione e la sicurezza dei cittadini

#### Contatti

Indirizzo: Centro Comune di Ricerca, via Enrico Fermi 2749, TP361, 21027 Ispra (VA), Italia  
Email: [ipsc@jrc.ec.europa.eu](mailto:ipsc@jrc.ec.europa.eu)

<https://ec.europa.eu/jrc>

#### Riserva complementare

Il contenuto della presente pubblicazione non riflette necessariamente la posizione o l'opinione della Commissione europea. Né la Commissione europea né alcuna persona operante a nome della Commissione è responsabile dell'uso che possa essere fatto delle informazioni fornite in appresso.

JRC93928

EUR 27011 IT

ISBN 978-92-79-44698-6 (PDF)  
ISBN 978-92-79-44697-9 (print)

ISSN 1831-9424 (online)  
ISSN 1018-5593 (print)

doi:10.2788/442153

Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2015

© Unione europea, 2015

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte

Printed in Italy



Ufficio delle pubblicazioni

## HAPPY ONLIFE – REGOLE DEL GIOCO

Un gioco divertente e coinvolgente per bambini e ragazzi dagli 8 anni in su e consigliato anche agli adulti. Il gioco promuove le regole d'oro per una navigazione sicura e un corretto utilizzo di internet.

Età: 8 + anni.  
Numero di giocatori: da un minimo di 2 a un massimo di 6 giocatori.  
Durata: da 20 a 30 minuti.

#### Contenuto del gioco

- ▶ 1 dado
- ▶ 40 carte *Sfida*: 10 carte *Resta connesso!*, 10 carte *Ferma il bullo!*, 10 carte *In guardia!*, 10 carte *Gioca sicuro!*
- ▶ 10 carte *Anti-virus!*
- ▶ 1 tabellone
- ▶ 6 pedine colorate

#### Scopo del gioco

Lo scopo del gioco è arrivare per primo alla casella *Finish* rispondendo correttamente alle varie domande delle carte *Sfida*.

#### Giocatori

Da 2 a 6 giocatori dagli 8 anni in su. Se disponibile, 1 moderatore adulto.  
Nota: i giocatori possono essere singoli o squadre formate da 2 o 3 giocatori.

#### Svolgimento del gioco

- ▶ Si dispongono le carte *Sfida* impilate sugli spazi predisposti sul tabellone.
- ▶ Ciascun giocatore sceglie una pedina colorata e la posiziona su *Start*.
- ▶ Si gioca a turno.
- ▶ Il giocatore più giovane inizia il gioco lanciando il dado e fa avanzare la pedina del numero di caselle indicate dal dado. Il giocatore poi passa il dado al vicino posto alla sua sinistra, che procederà nello stesso modo.

#### Se il giocatore si ferma su

- ▶ Una delle caselle contrassegnate da un simbolo delle carte *Sfida*: *Resta connesso!*, *Blocca il bullo!*, *In guardia!*, *Gioca sicuro!*, il moderatore o il giocatore posto alla sua destra legge la domanda *Sfida* e lo sfidante tenta di rispondere. Se la sua risposta è sbagliata si sposta sulla casella *STOP* a fianco della casella *Sfida* per riflettere sulla risposta data. Ricomincerà a giocare da questa casella al prossimo turno. Una volta risposto, la carta viene riposta in fondo al mazzo corrispondente.
- ▶ Una casella *Anti-virus*. Congratulazioni! Il giocatore riceve una carta *Anti-virus!* che potrebbe essere utile nel caso ci si fermi su una casella *Virus* (casella 11 e 26).
- ▶ Una casella *Virus*. Il giocatore è vittima di un attacco di virus informatico, deve riconfigurare tutto e perde un turno a meno di essere in possesso di una carta *Anti-virus!* (casella 4 e 19).

#### Note

- ▶ Nel caso della casella 8, il tempo di permanenza potrebbe essere più lungo, procedete seguendo le frecce delle caselle poste lateralmente.
- ▶ La casella *Jump to 10* permette al giocatore di spostarsi alla casella 10.
- ▶ Le carte *Sfida* contrassegnate dal simbolo ☆ sono speciali. Rispondendo correttamente alle domande ☆, si ottiene una carta *Anti-virus!*





**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**



**FERMA IL BULLO  
ON LINE!**





Qualcuno ti manda dei messaggi sgradevoli. Che cosa fai?

- 1 Li ignori, blocchi il mittente e mostri i messaggi a un adulto.
- 2 Gli rendi pan per focaccia: gli rispondi con dei messaggi sgradevoli.
- 3 Chiedi ai tuoi amici di inviarti dei messaggi sgradevoli.
- 4 Ti vendichi in un altro modo.

Risposta corretta: 1 - Ignori, blocchi il mittente, mostri i messaggi a un adulto.



Un tuo amico pubblica delle foto imbarazzanti dei tuoi compagni. Che cosa fai?

- 1 Lo ignori e lasci stare. Tu non sei in nessuna foto.
- 2 Suggestisci al tuo amico di eliminarle, perché potrebbe avere problemi con la scuola o addirittura con la polizia. Ne parli con un adulto.
- 3 Copi le foto e le fai avere ad altre persone.
- 4 Lo dici ai compagni coinvolti e lasci che se la sbrighino loro.

Risposta corretta: 2 - Suggestisci di eliminare le foto e parlane a un adulto.



Che cosa NON è il cyber-bullismo?

- 1 Mandare, di tanto in tanto, faccine buffe al/la ragazzo/a che ti piace.
- 2 Tutta la classe prende in giro ripetutamente un/a compagno/a tramite il vostro Social Network preferito.
- 3 Fare girare ripetutamente su Instagram le foto di un compagno/a, senza il suo consenso.

Risposta corretta: 1 - Mandare, di tanto in tanto, faccine buffe al/la ragazzo/a che ti piace.



Quando qualcuno aggredisce altri navigatori in internet...

- 1 La responsabilità è di chi è colpito (la vittima).
- 2 La responsabilità è di chi aggredisce.
- 3 La responsabilità è di chi aggredisce, ma anche di chi sta a guardare passivamente e di chi incita ad aggredire.

Risposta corretta: 3 - Il responsabile è chi aggredisce, chi è passivo e chi incita.



Se mandi intenzionalmente e ripetutamente messaggi spiacevoli a qualcuno...

- 1 Lo puoi fare in nome della libertà d'espressione.
- 2 È divertente.
- 3 Hai un comportamento da bullo.
- 4 Sei protetto, perché è anonimo.

Risposta corretta: 3 - hai un comportamento da bullo.



Che cos'è il bullismo?

- 1 Due ragazzi/e che si picchiano.
- 2 Rubare tutti i giorni la merendina al proprio compagno e andarne fiero.
- 3 Suggestire risposte sbagliate durante il compito in classe.

Risposta corretta: 2 - è un tipo di aggressione voluta, continua da parte di un ragazzo/a prepotente.



Puoi essere condannato per bullismo?

- 1 No. Il bullismo non è un reato specifico.
- 2 Sì. Il bullismo è un reato.
- 3 Sì, puoi essere condannato per alcuni reati riferibili al bullismo (diffamazione, percosse, ...)

Risposta corretta: 3 - Sì, anche se il bullismo non è un reato specifico, ricade sotto un insieme di reati punibili dalla legge.



Hai litigato con un amico. Decidi di fargliela pagare e di scrivere delle cattiverie sul vostro Social Network preferito. Subito dopo cambi idea e capisci di aver fatto una sciocchezza. Puoi ancora cancellare il messaggio?

- 1 No. Non posso più cancellare le frasi che ho scritto. Le mie azioni sono purtroppo irreversibili.
- 2 Sì. Posso cancellare le frasi, ma è possibile che qualcuno le abbia già viste ed eventualmente commentate o rispedite.

Risposta corretta: 2 - posso cancellare le frasi, anche se rischio che qualcuno abbia già visto il mio testo e lo abbia commentato o inoltrato ad altri.



Uno dei tuoi 534 amici di Facebook scrive qualche cosa sulla tua bacheca che ti fa arrabbiare. Che cosa fai?

- 1 Gli rispondi sulla sua bacheca in maniera diretta e dispettosa. Chi la fa l'aspetti!
- 2 Non rispondi d'impulso. Gli scrivi un messaggio privato dopo qualche ora.
- 3 Lo ignori.

Risposta corretta: 2 - non rispondi d'impulso e scrivi privatamente.



C'è un ragazzo che non è interessato a Twitter. Tutti lo prendono in giro e un giorno decidono di creare un falso profilo a suo nome contro il suo volere. Quali potrebbero essere le conseguenze di quest'azione?

- 1 Il ragazzo è contento e ringrazia tutti.
- 2 Chi ha creato il profilo si rende conto di avere esagerato e chiude il profilo scusandosi.
- 3 Il ragazzo potrebbe sporgere denuncia.

Risposta corretta: 3 - Il ragazzo potrebbe sporgere denuncia.



**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



**RESTA CONNESSO!**




**HAPPY ONLIFE**




**RESTA CONNESSO!**




**HAPPY ONLIFE**




**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



**RESTA CONNESSO!**




**HAPPY ONLIFE**




**RESTA CONNESSO!**




**HAPPY ONLIFE**




**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



**RESTA CONNESSO!**



**HAPPY ONLIFE**



Hai incontrato una persona in chat e avete chiacchierato. Questa persona ti sembra molto carina e ti propone di incontrarla. Cosa fai?

- 1 Accetti di incontrarla, perché ti sembra molto carina e chattate da tempo.
- 2 Chiami la polizia.
- 3 Ti fai accompagnare da un amico.
- 4 Ne parli con un adulto di cui ti fidi e gli domandi consiglio.

Risposta corretta: 4. Ne parli con un adulto di cui ti fidi e gli domandi consiglio.



Vai in vacanza al mare. Il tuo peggiore incubo è dimenticare:

- 1 Il caricatore della tua console per giocare.
- 2 Il costume da bagno.
- 3 Lo spazzolino da denti.

Risposta corretta: 2 - Il costume da bagno.



Hai incontrato un/a ragazzo/a gentile alla fermata del bus. Ti piacerebbe fosse tuo/a amico/a. Come ti comporti?

- 1 Lo/a cerchi subito online e se ha un profilo gli/le chiedi l'amicizia.
- 2 Chiacchieri con lui/lei nei prossimi giorni mentre aspettate il bus. Successivamente gli/le chiederai se potete divenire amici anche on-line.
- 3 Conosci un suo amico in Facebook. Chiedi a questo amico di spiare informazioni sul suo conto.

Risposta corretta: 2. Le tre strategie restano però la seconda è la più diretta e la meno equivoca.



Quando pubblichi una foto on line...

- 1 Il suo uso non è più sotto il tuo controllo.
- 2 La puoi cancellare quando vuoi.
- 3 Puoi chiedere a Google di cancellarla.
- 4 Puoi impedire agli altri navigatori di scaricarla.

Risposta corretta: 1. Non è più sotto il tuo controllo: può essere copiato, inviato, ripubblicato, commentato, taggato.



Cosa fai se uno sconosciuto ti chiede l'amicizia in un Social Network come Facebook?

- 1 Rifiuti le richieste degli sconosciuti.
- 2 Accetti: più siamo meglio è!
- 3 Chatti con questa persona per conoscerla meglio.
- 4 Accetti solo amici di amici.
- 5 Chiami la Polizia.

Risposta corretta: 1. Rifiuti le richieste degli sconosciuti.



Vuoi lasciare il/la tuo/a ragazzo/a. Come fai?

- 1 Gli/le mandi un sms.
- 2 Fissi un appuntamento e gli/le parli di persona.
- 3 Pubblichi il tuo nuovo stato (single) su Facebook.

Risposta corretta: 2. Fissi un appuntamento e gli/le parli di persona.



In famiglia si è stabilito di limitare l'uso di internet. Dopo cena, niente tecnologia! È tardi. Ti rendi conto che hai proprio voglia di avere delle informazioni che trovi solo on-line. Cosa fai?

- 1 Corrompo mio fratello affinché sia lui a collegarsi.
- 2 Cercherò queste informazioni domani.
- 3 Mi nascondo in bagno e mi collego.

Risposta: 2. Cercherò queste informazioni domani.



È domenica e finalmente tutti i membri della famiglia possono pranzare insieme. Che cosa NON è indispensabile a tavola?

- 1 Il sale e il pepe.
- 2 Lo smartphone.
- 3 Le lasagne.

Risposta corretta: 2. Lo smartphone.



Quando comunichi con gli altri navigatori in internet...

- 1 Dici quello che ti pare, tanto non sanno chi sei.
- 2 Pensa due volte prima di condividere informazioni o foto.
- 3 Non usi mai internet per comunicare.

Risposta corretta: 2. Pensa due volte prima di condividere informazioni o foto.



Cosa fai se uno dei tuoi contatti diventa sgradevole o aggressivo?

- 1 Non rispondi, lo ignori. Ne parli con i tuoi genitori o un adulto di fiducia. Lo blocchi e lo elimini dai tuoi contatti.
- 2 Chiami la polizia.
- 3 Gli mandi un virus.

Risposta corretta: 1. Non rispondi, lo ignori. Ne parli con i tuoi genitori o un adulto di fiducia. Lo blocchi e lo elimini dai tuoi contatti.



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**IN GUARDIA!**



**HAPPY  
ONLIFE**





Stai facendo i compiti, usando Internet, quando si apre una finestra pop-up che ti avvisa che hai vinto un premio straordinario. Che cosa fai?

- 1 Clicchi immediatamente: è bello vincere qualcosa.
- 2 La ignori. Non hai vinto nulla e se clicchi finirai su un sito che proverà a venderti qualcosa e il tuo computer rischierà di essere infettato da un virus.
- 3 Chiedi cosa devi fare a un adulto di cui ti fidi.
- 4 Clicchi per vedere cosa succede.

Risposta corretta: 2 - la ignori.



Tua mamma ha postato una foto buffa di quando avevi 4 anni sul tuo Social Network preferito. A lei sembrava una cosa carina, ma tu ti senti in imbarazzo. Cosa fai?

- 1 La insulti pubblicamente.
- 2 Per vendicarti, pubblichi una foto della mamma mentre si fa una maschera di bellezza e ha i bigodini sulla testa.
- 3 Le chiedi di togliere la foto e le spieghi che sarebbe stato corretto se avesse chiesto il tuo parere.

Risposta corretta: 3 - chiedi di togliere la foto.



Quanto deve essere segreto e privato il tuo numero di cellulare?

- 1 Non più di tanto. È solo un numero di telefono, non il mio nome, ma non va condiviso online.
- 2 Lo devo dire solo alle persone che conosco e di cui mi fido, ma non va condiviso online.
- 3 Non lo devo dire a nessuno.

Risposta corretta: 2 - Lo devo dire solo alle persone che conosco e di cui mi fido.



Come puoi evitare che il tuo computer prenda dei virus?

- 1 Mi assicuro che non prenda freddo.
- 2 Lo spengo la sera.
- 3 Uso un anti-virus, un anti-spyware e un filtro anti-spam e non navigo sui siti a rischio.
- 4 Non lo uso per giocare on-line.

Risposta corretta: 3 - Uso un anti-virus, un anti-spyware e un filtro anti-spam.



Quando apri un profilo Facebook, quali impostazioni scegli per rendere visibili i contenuti del tuo account pubblicamente o privatamente (Privacy setting)?

- 1 Le impostazioni predefinite, qualunque esse siano.
- 2 Tutto pubblico, visibile a tutti: più visibilità ho, meglio è!
- 3 Contenuti visibili solo agli amici degli amici (friends of friends).
- 4 Contenuti visibili solo agli amici (friends).

Risposta corretta: 4 - contenuti visibili solo agli amici.



Cosa posso fare se sono stato "taggato" in un contenuto che non mi piace (taggato significa etichettato)?

- 1 Posso togliere il tag.
- 2 Non posso togliere il tag e lascio perdere.
- 3 Non posso togliere il tag, ma chiedo alla persona che mi ha taggato di rimuovere la foto o il post.

Risposta corretta: 3 - è necessario chiedere alla persona che ha messo il "tag" perché il sistema non te lo consente. Pensaci prima di taggare a tua volta.



Hai fotografato il tuo insegnante in una posa buffa e divertente. Decidi di condividere la foto con i compagni e la vuoi pubblicare su internet. Puoi farlo?

- 1 Certo! Ho fatto io la foto e quindi posso pubblicarla.
- 2 Prima devo chiedere il permesso all'insegnante.
- 3 Non posso farlo.

Risposta corretta: 2 - bisogna chiedere un consenso.



Vuoi condividere dei video personali con amici o familiari. Che strumenti puoi usare?

- 1 Youtube: così tutti hanno accesso!
- 2 Facebook: vinco sicuramente la gara ai "Mi piace!".
- 3 Invio un link privato a quelle persone che sono interessate al video.

Risposta corretta: 3 - Invio un link privato a quelle persone che sono interessate al video.



Vuoi aprire un profilo Facebook. A quale età puoi farlo?

- 1 A qualsiasi età.
- 2 Devi essere maggiorenne.
- 3 Per poterti registrare su Facebook, devi avere almeno 13 anni.

Risposta corretta: 3 - minimo 13 anni.



Hai ricevuto una telefonata da qualcuno che non conosci e a cui non hai dato il tuo numero. Ti rendi conto che questa persona ha diverse informazioni sul tuo conto. Cosa fai?

- 1 Verifichi su internet quali sono le informazioni pubbliche sul tuo conto. Cerchi di eliminarle per quanto è possibile.
- 2 Gli chiedi come ha fatto a reperire informazioni sul tuo conto.
- 3 Cambi il tuo numero di telefono.
- 4 Gli chiedi di non chiamarti più.

Risposta corretta: 1 e 2 - verifica le informazioni pubbliche sul tuo conto e richiedi alla persona che ti ha contattato.



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**



**GIOCA SICURO!**





Un amico gioca da tempo con un gioco on-line multi-player. Ha fatto amicizia con uno dei giocatori e ora ha fissato una data per un incontro fuori dal gioco. Che cosa gli consigli?

- 1 Di farsi accompagnare da un adulto, di fissare l'incontro di giorno, in un luogo pubblico dove ci siano altre persone.
- 2 Di informare i genitori e stabilire con loro l'orario, i luoghi e le modalità dell'incontro.
- 3 Di cercare on-line informazioni supplementari sul giocatore.
- 4 Di non andare.

Risposta corretta: 1 e 2 - Il giocatore potrebbe essere un malintenzionato.



Stai giocando con un gioco on-line di tipo multi-player. I tuoi genitori ti chiamano perché la cena è pronta. Che cosa fai?

- 1 Salti la cena. Non puoi abbandonare il tuo clan!
- 2 Ti accordi con mamma e papà e chiedi 5 minuti in più.
- 3 Passi il gioco a tuo fratello: mangerete a turni!
- 4 Saluti i compagni di gioco, metti il gioco in pausa. Riprenderai domani.

Risposta corretta: 4 - È importante uscire a smettere di giocare. Il gioco può creare dipendenza.



Stai giocando con un gioco on-line multi-player destinato agli adulti. Gli altri giocatori decidono di vedersi in un locale non lontano da casa tua. Tu che cosa fai?

- 1 Ci vai di nascosto e non dici nulla ai tuoi genitori.
- 2 Chiedi a tuo fratello maggiore o a un adulto di accompagnarti.
- 3 Non fa per te. Inventi una scusa e dici che non puoi andarci.

Risposta corretta: 3 - Non fa per te. Inventi una scusa e non ci vai.



Hai ricevuto un videogioco per il tuo compleanno e non ci sono le istruzioni. Hai iniziato a giocare ma a un certo punto sei bloccato. Che cosa puoi fare?

- 1 Chiedi consiglio al tuo migliore amico.
- 2 Chiedi aiuto ai tuoi genitori. È possibile che vi siano dei tutorial su youtube. Potreste guardarli insieme.
- 3 Trovi una soluzione su internet.

Risposta corretta: 2 - accedi ai tutorial con un adulto.



Hai trovato un sito dal quale puoi scaricare musica e film gratuitamente. Che cosa fai?

- 1 Scarichi tutto quello che ti pare.
- 2 Scarichi il materiale sul computer di qualcun altro, perché non sei sicuro che farlo sia legale e il contenuto può danneggiare il tuo computer.
- 3 Controlli che il sito sia legale e sicuro prima di iniziare a scaricare.
- 4 Spegni il computer e vai a farti una doccia.

Risposta corretta: 3 - Controllare che il sito sia legale e sicuro.



Decidi di giocare on-line. Che cosa è meglio fare?

- 1 Usare il tuo vero nome.
- 2 Usare uno pseudonimo, un "nick name".
- 3 Metterti i guanti.

Risposta corretta: 2 - usare uno pseudonimo, un nome di fantasia (nick name).



Un amico ti manda un'e-mail con allegata una foto di uno scheletro umano gigantesco con tre gambe. Che cosa pensi?

- 1 La foto è vera. È una foto e quindi deve essere vera.
- 2 La foto è falsa. Le foto possono essere modificate al computer.

Risposta corretta: 2 - le foto possono essere modificate.



Se si apre una finestra pop-up nuova, mentre navighi su internet, cosa devi fare?

- 1 Devi chiudere la finestra cliccando sulla croce, in alto a destra. Cliccare all'interno di queste finestre può essere pericoloso.
- 2 Puoi ignorarla e lasciarla aperta.
- 3 Puoi cliccarci sopra, magari vinci qualcosa.

Risposta corretta: 1 - Chiudere la finestra cliccando sulla croce, in alto a destra.



Devi fare una ricerca per scuola su un famoso esploratore. Digiti il suo nome su Google e trovi molte informazioni su di lui. Che cosa fai?

- 1 Copio e incollo le informazioni che ho trovato su internet.
- 2 Verifico su più pagine internet, faccio un riassunto e dico da dove ho preso le informazioni.
- 3 Utilizzo le informazioni della prima pagina che ho trovato: sono le più affidabili.

Risposta corretta: 2 - verifico su altre pagine internet, faccio un riassunto e dico da dove ho preso le informazioni.



Sei nel tuo letto e se chiudi gli occhi rivedi le stesse immagini del videogioco con cui hai giocato per tutto il pomeriggio. Non riesci ad addormentarti. È tardi e domani dovrai andare a scuola. Che cosa fai?

- 1 Prendi un libro e provi a distrarti sperando che possa conciliarti il sonno.
- 2 Probabilmente hai giocato per troppe ore. La prossima volta devi giocare per meno tempo e fare altro nel corso della giornata.
- 3 Riprendi a giocare.

Risposta corretta: 1 - 2 - L'esposizione prolungata a un monitor può creare disturbi di diverso genere.



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**HAPPY  
ONLIFE**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**



**ANTI-VIRUS!**

## ATTIVITÀ EXTRA

Queste carte raccolgono delle idee per attività complementari che promuovono una visione costruttiva sui propri comportamenti on-line.

## GIOCHI DI RUOLO



Immedesimarsi nell'altro per vedere con i suoi occhi e provare i suoi sentimenti attraverso il gioco di ruolo, per sperimentare le stesse esperienze on-line.

## CASSETTA DEGLI ATTREZZI



Una cassetta degli attrezzi da riempire insieme: costruiamola con gli strumenti più adatti alla nostra comunità.

## CYBER-BULLISMO? NO GRAZIE!



Creare una coscienza positiva attraverso molteplici attività a scuola, coinvolgendo tutta la comunità. Creare un logo a supporto di questa dichiarazione.

## NARRAZIONE E DIALOGO



Attraverso l'esperienza della narrazione di storie reali o di fantasia, promuovere il dialogo nella scuola e nelle famiglie.

## ART ATTACK!



Esprimere e comunicare attraverso l'arte problemi e soluzioni per una vita sicura on-line.

## CONCORSO VIDEO



Un concorso video: lo sguardo dei ragazzi sui fenomeni on-line e i loro suggerimenti per affrontarli.

## CONCORSO DI FOTOGRAFIA



Un concorso di fotografia: come sostenere le relazioni alla pari (progetti collaborativi, giochi, ecc.)

## TEATRO



Attraverso la finzione teatrale presentare situazioni possibili e suggerire sviluppi positivi per una sana vita on-line.

## LUOGO SICURO



Creare a scuola un "luogo sicuro" dove confrontarsi con i coetanei e ricevere consigli e supporto. Quindi un approccio alla pari, sicuri di essere ben accolti.

## MANUALE A SCUOLA



Un manuale fatto per e con tutta la comunità scolastica per prevenire e affrontare i problemi on-line.

## FESTIVAL



Promuovere iniziative diverse come spettacoli, mostre e proiezioni dedicate ad attivare consapevolezza su rischi e opportunità del mondo on-line.

## DECALOGO ETICA ONLIFE



Un decalogo condiviso per degli obiettivi etici comuni attraverso la partecipazione di tutti: bambini, insegnanti e genitori.

## GIOCHI



Il gioco come mezzo di espressione, prevenzione e soluzione, sia individuale che di gruppo, per raggiungere un equilibrio tra vita fisica e on-line.



## BLOCCA IL BULLO ON-LINE!

---

- ⚡ Se ti senti a disagio rispetto a qualcosa che avviene on-line, chiedi aiuto! Parlane ai tuoi genitori o a un adulto di cui hai fiducia! C'è anche il Telefono Azzurro al 114.
- ⚡ Mantieni la calma, non rispondere alle provocazioni e tieni traccia dei messaggi minacciosi per poterti difendere.
- ⚡ Se sei testimone di un atto di (cyber)bullismo, agisci! Riferiscilo a un adulto di fiducia.



## IN GUARDIA!

---

- ⚡ Incontrare qualcuno che hai conosciuto soltanto in rete può essere pericoloso! Prima di tutto, parlane con i tuoi genitori e fatti accompagnare!
- ⚡ Su internet non è tutto vero! Visita diversi siti per verificare l'informazione!
- ⚡ Prendi cura dei tuoi dati personali! Non indicare il tuo nome, indirizzo, numero di telefono, scuola.



## GIOCA SICURO!

---

- ⚡ Divertiti senza danneggiare gli altri! Porta la gentilezza e la cortesia anche on-line!
- ⚡ Inventa un nome di fantasia per i tuoi giochi in rete!
- ⚡ Rispetta te stesso! Non lasciare che il gioco decida per te.
- ⚡ Fissa un tempo di gioco e rispettalo.



## RESTA CONNESSO!

---

- ⚡ Posta con la testa! Pensa prima di pubblicare, ogni cosa pubblicata in internet rimane per sempre. Non scrivere mai qualcosa che non avresti detto in faccia.
- ⚡ Cura la tua reputazione digitale! Fai attenzione a quello che si dice, si pubblica e si condivide sul web.
- ⚡ Attenzione alle truffe! Pop-up e pubblicità sono spesso trucchi per farti spendere soldi con un solo click! Chiudili con la crocetta immediatamente!



