

Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO



Come navigare in sicurezza nel mondo digitale

Alcune informazioni indispensabili per non incorrere nei pericoli più o meno nascosti nel Web. Cyberbullismo, fenomeno in crescita

Il web è in continua evoluzione e offre enormi potenzialità per l'innovazione e la connessione globale, ma porta con sé anche rischi legati alla privacy, alla disinformazione e alla sicurezza. È fondamentale che ogni persona sia consapevole dell'impatto delle proprie azioni online e lavori per promuovere un uso responsabile e sicuro della rete, affinché possa essere davvero un luogo di crescita e opportunità per tutti. Il web offre molte informazioni, è un vero e proprio mondo digitale, che presenta però anche diversi rischi, che è importante conoscere per usare Internet in modo sicuro e responsabile.

Uno dei pericoli principali è legato alla sicurezza informatica: i virus possono rubare dati personali o bloccare computer e smartphone.

Un altro rischio molto diffuso è il phishing, ovvero messaggi o siti falsi creati per ingannare e ottenere password, numeri di



Un rischio molto diffuso è il phishing, ovvero siti falsi creati per i ottenere password o numeri di carte di credito

carte di credito o altre informazioni sensibili. Anche le email sono delle minacce comuni, perché permettono agli hacker di rappresentare una persona e compiere azioni dannose al suo posto.

È importante anche la privacy. Molti siti web rubano grandi quantità di dati personali, spes-

so senza che gli utenti ne siano consapevoli. Inoltre, le aziende possono subire violazioni informatiche ovvero espongono al pubblico informazioni private come indirizzi, numeri di telefono o credenziali di accesso.

Anche i social possono creare problemi: condividere troppe in-

formazioni rende più facile per sconosciuti o truffatori ricostruire abitudini e movimenti di una persona.

Un altro rischio del web è il cyberbullismo, il quale è una forma di bullismo che si manifesta attraverso messaggi offensivi, diffamazione, esclusione o mi-

nacce. Questo fenomeno può avere un impatto profondo sul benessere psicologico delle vittime, amplificando i danni a causa della diffusione rapida e virale di contenuti offensivi sui social network.

Le statistiche sul cyberbullismo mostrano che si tratta di un fenomeno in crescita tra i giovani. Nel 2024, il 65% dei ragazzi ha subito forme di violenza, di cui il 19% specificamente cyberbullismo. In Italia, il 5,9% degli studenti tra gli 11 e i 17 anni ha subito attacchi online ripetuti, le ragazze sono le più colpite (7,1% contro il 4,6% dei ragazzi). Per evitare che succedano fatti spiacevoli sarebbe utile che la vittima si confidi con qualcuno di cui si fida e denunci l'accaduto. Succede infatti a volte che il cyberbullismo provochi conseguenze anche letali, perché la vittima si sente sola e senza via d'uscita. Un noto caso di cronaca italiano legato al cyberbullismo, purtroppo non l'unico, è quello di Tiziana Cantone, una donna che si è suicidata nel 2016 dopo la diffusione online di video privati. Il caso ha contribuito all'emanazione di leggi contro la diffusione di immagini intime senza consenso.

LA RETE

Offre molte informazioni ma presenta rischi che vanno conosciuti

Focus

Cinque regole d'oro per non diventare vittime Così si evita la dipendenza dai social media

Le persone non pensano agli effetti derivanti dall'uso indiscriminato dello smartphone

Lo scrolling, ovvero l'abitudine di scorrere sui social, è diventato per molti di noi un gesto quasi automatico che si fa senza pensarci troppo e, molto spesso, senza dare alcuna importanza alle conseguenze che può generare sulla nostra salute mentale. Gli effetti non sono affatto trascurabili. Potrebbe bastare una sola settimana di pausa dai social, per ridurre i livelli di ansia e

di depressione.

Dallo studio dell'University College Dublin il Professor Daire Keogh ha affermato che: "I social network e i servizi di messaggistica sono basati sul sistema della ricompensa, ovvero su un processo neurofisiologico basato sulla dopamina, un neurotrasmettitore che si attiva ogni volta che si è in attesa di

LE PIATTAFORME

Si regolano su un processo neurofisiologico basato sulla dopamina

una risposta. In altre parole ogni volta che si pubblica un post e si attende un commento, un like o una reazione, questa attesa produce un rilascio di dopamina. Il risultato è che la mente finisce per associare qualcosa di positivo a qualcosa che in realtà non lo è". Ecco 5 regole per prevenire la dipendenza dai social: 1) Stabilisci limiti di tempo per l'utilizzo; 2) Evita di utilizzare i social media quando ti senti giù; 3) Sii consapevole dei fattori scatenanti che spingono a utilizzare i social media; 4) Trova altre attività da svolgere invece di utilizzare i social media; 5) Fai jogging o sport per riparare il corpo e la mente.

LA REDAZIONE

Scuola media "Adolfo Biffi"
Civate al Piano (Bg)
Classe 2^a F - Docente: Monica Faustini

