Sicurezza online per usare i social e le app senza rischi

Oggi internet e i social fanno parte della vita quotidiana: ci permettono di comunicare con figli, nipoti e amici, di vedere foto, leggere notizie e restare in contatto anche a distanza.

Per usarli con serenità, però, è importante conoscere alcune regole di sicurezza che proteggono la nostra privacy e i nostri dati personali.

Utilizzo sicuro dei principali social network

I social più usati sono Facebook, Instagram e WhatsApp.

Ecco alcune regole semplici per usarli senza rischi.

✔️ Non accettare richieste di amicizia da sconosciuti

Se non conosci la persona nella vita reale, meglio non accettare.

Molti profili falsi cercano informazioni personali.

✔️ Non condividere dati sensibili

Evita di pubblicare:

- indirizzo di casa
- numero di telefono
- documenti
- foto di carte d’identità o tessere sanitarie
- informazioni su quando sei fuori casa

✔️ Controlla chi può vedere ciò che pubblichi

Ogni social ha una sezione chiamata Privacy o Impostazioni. Da lì puoi decidere se i tuoi contenuti sono visibili:

- a tutti
- solo agli amici
- solo a te

Per maggiore sicurezza, scegli Solo amici.

FACEBOOK
Come controllare chi vede ciò che pubblichi

- 1. Impostare la privacy dei post

1. Apri Facebook.
2. Tocca l’icona con tre linee (in alto a destra).
3. Tocca Impostazioni e privacy.
4. Tocca Impostazioni.
5. Vai su Privacy.
6. Tocca Chi può vedere i tuoi post futuri.
7. Scegli Amici.

👉 In questo modo solo le persone che conosci possono vedere ciò che pubblichi.

🔹 2. Limitare chi può inviarti richieste di amicizia

- Sempre in Privacy, cerca Come le persone ti trovano e ti contattano.
- Tocca Chi può inviarti richieste di amicizia.
- Scegli Amici di amici.

👉 Così riduci le richieste da sconosciuti.

🔹 3. Nascondere la lista amici

- Vai su Privacy.
- Tocca Chi può vedere la tua lista amici.
- Scegli Solo io.

👉 Nessuno potrà vedere chi conosci.

🔷 4. Bloccare un profilo sospetto

- Apri il profilo della persona.
- Tocca i tre puntini.
- Scegli Blocca.

👉 Quella persona non potrà più contattarti.

INSTAGRAM

Come proteggere il tuo profilo e i tuoi contenuti

- 1. Rendere privato il profilo

1. Apri Instagram.
2. Tocca la tua foto profilo in basso a destra.
3. Tocca le tre linee in alto a destra.
4. Tocca Impostazioni e privacy.
5. Attiva l’interruttore Account privato.

👉 Solo le persone che approvi potranno vedere foto e video.

🔹 2. Controllare chi può interagire con te

1. In Impostazioni e privacy, vai su Parole e azioni nascoste o Interazioni.
2. Puoi:
    - limitare commenti
    - bloccare messaggi da sconosciuti
    - filtrare contenuti offensivi

👉 Ti protegge da messaggi indesiderati.

🔹 3. Gestire le richieste di follow

Quando qualcuno vuole seguirti:

- ricevi una notifica
- puoi scegliere Conferma o Elimina

👉 **Accetta solo chi conosci davvero.**

🔹 4. Bloccare o segnalare

1. Apri il profilo della persona.
2. Tocca i tre puntini.
3. Scegli Blocca o Segnala.

👉 Utile se qualcuno ti infastidisce.

WHATSAPP

Come proteggere chat, foto e informazioni personali

- 1. Nascondere l’ultimo accesso

1. Apri WhatsApp.
2. Tocca i tre puntini (Android) o Impostazioni (iPhone).
3. Vai su Privacy.
4. Tocca Ultimo accesso e online.
5. Scegli I miei contatti o Nessuno.

👉 Così non tutti vedono quando sei online.

🔹 2. Nascondere la foto profilo

1. Vai su Privacy.
2. Tocca Immagine del profilo.
3. Scegli I miei contatti.

👉 Evita che sconosciuti vedano la tua foto.

🔹 3. Bloccare un contatto

1. Apri la chat della persona.
2. Tocca i tre puntini.
3. Scegli Altro.
4. Tocca Blocca.

👉 Non potrà più scriverti.

🔹 4. Attivare la verifica in due passaggi

1. Vai su Impostazioni.
2. Tocca Account.
3. Tocca Verifica in due passaggi.
4. Imposta un PIN.

👉 Aggiunge una protezione extra al tuo account.

🔐 **CONSIGLI VALIDI PER TUTTI I SOCIAL**

✔️ **Non accettare richieste da sconosciuti**

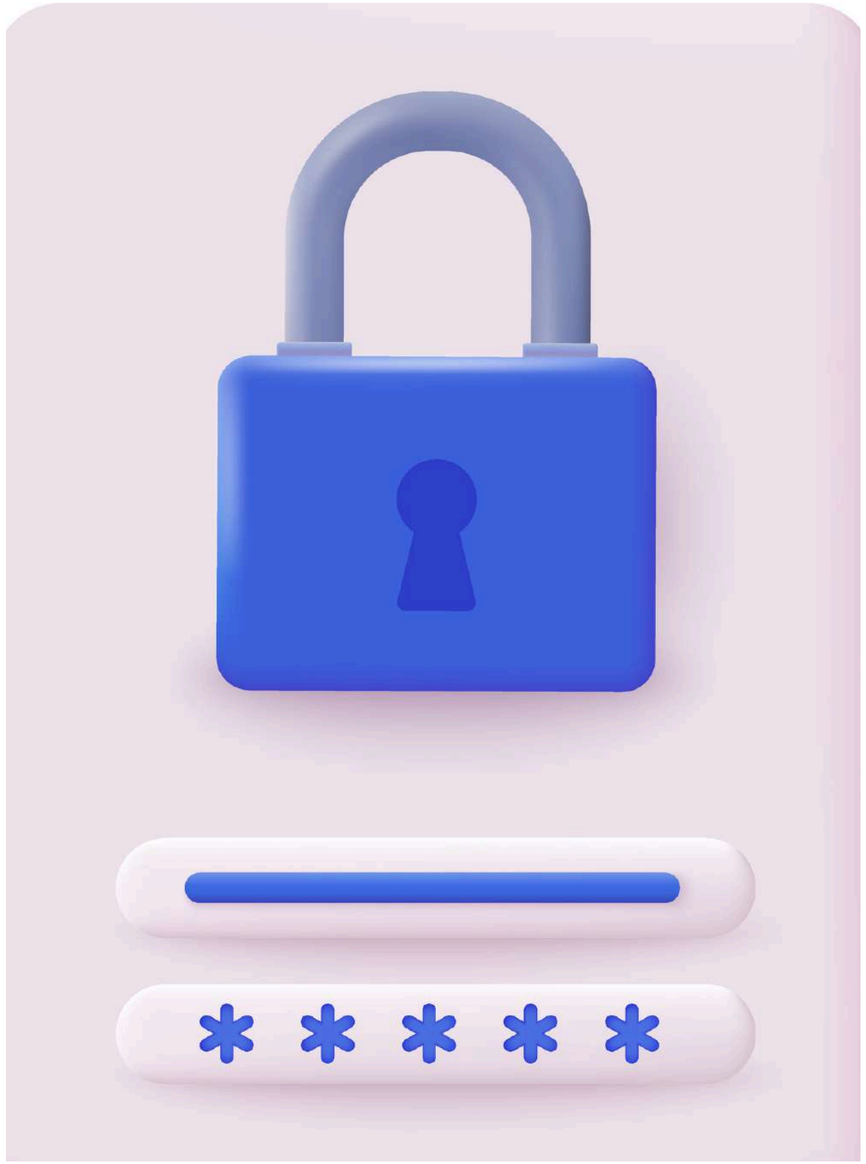
✔️ **Non condividere dati personali**

✔️ **Non pubblicare quando sei fuori casa**

✔️ **Non cliccare link strani**

✔️ **Non dare mai password o codici a nessuno**

Come preservare password e dati sensibili



Le password sono la chiave della nostra vita digitale. Ecco come proteggerle.

✔️ **Usa password lunghe e difficili**

Una buona password contiene:

- lettere maiuscole e minuscole
- numeri
- simboli

✔️ **Non usare la stessa password per tutto**

Se una viene rubata, tutte le tue app diventano accessibili.

✔️ **Non scrivere le password in posti visibili**

Meglio un quaderno custodito in casa o un piccolo taccuino personale.

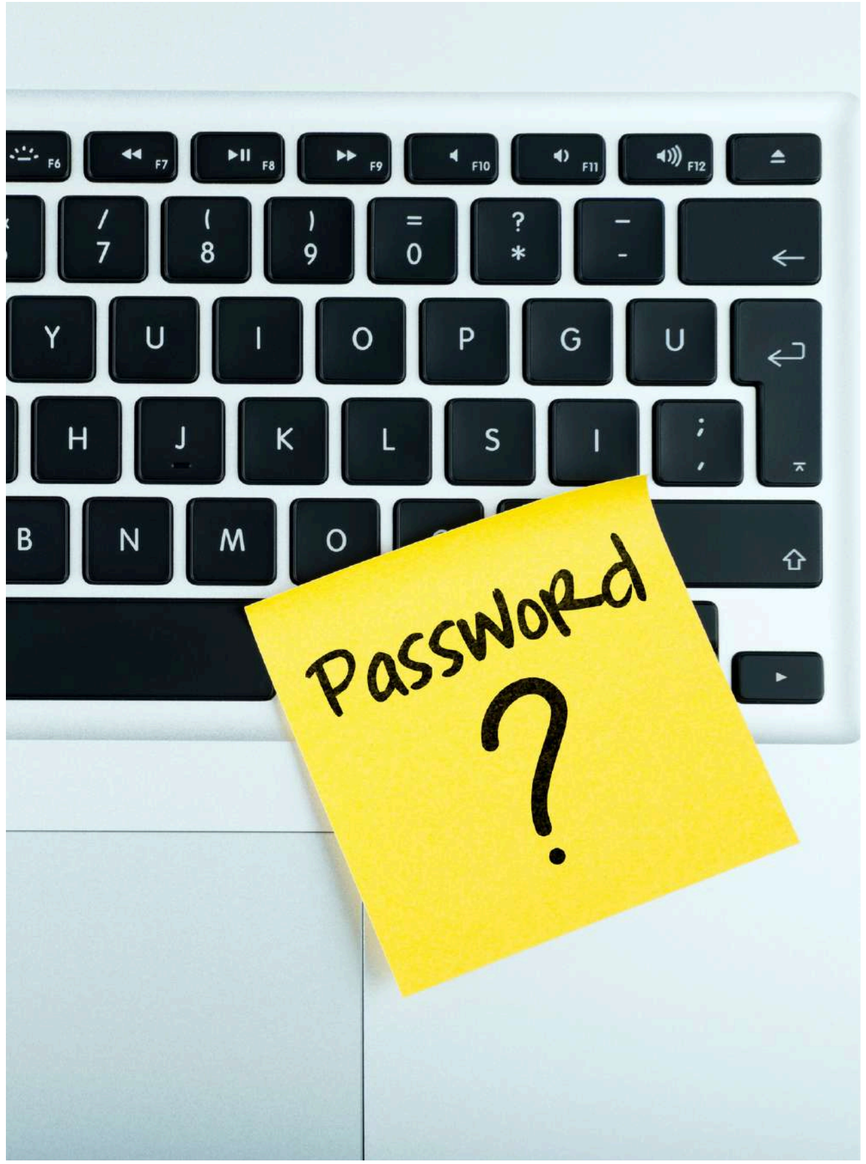
✔️ **Non comunicare mai la password a nessuno**

Né banche, né poste, né social chiedono mai la password.

✔️ **Attiva la verifica in due passaggi** (se possibile)

È una protezione aggiuntiva: oltre alla password, serve un codice che arriva sul telefono. Rende molto più difficile rubare l'account.

Dove conservo e trovo le mie password online?



1. Dove vengono salvate le password sul telefono

La maggior parte dei telefoni moderni ha un posto sicuro dove memorizza automaticamente le password, così non devi ricordarle tutte a memoria.

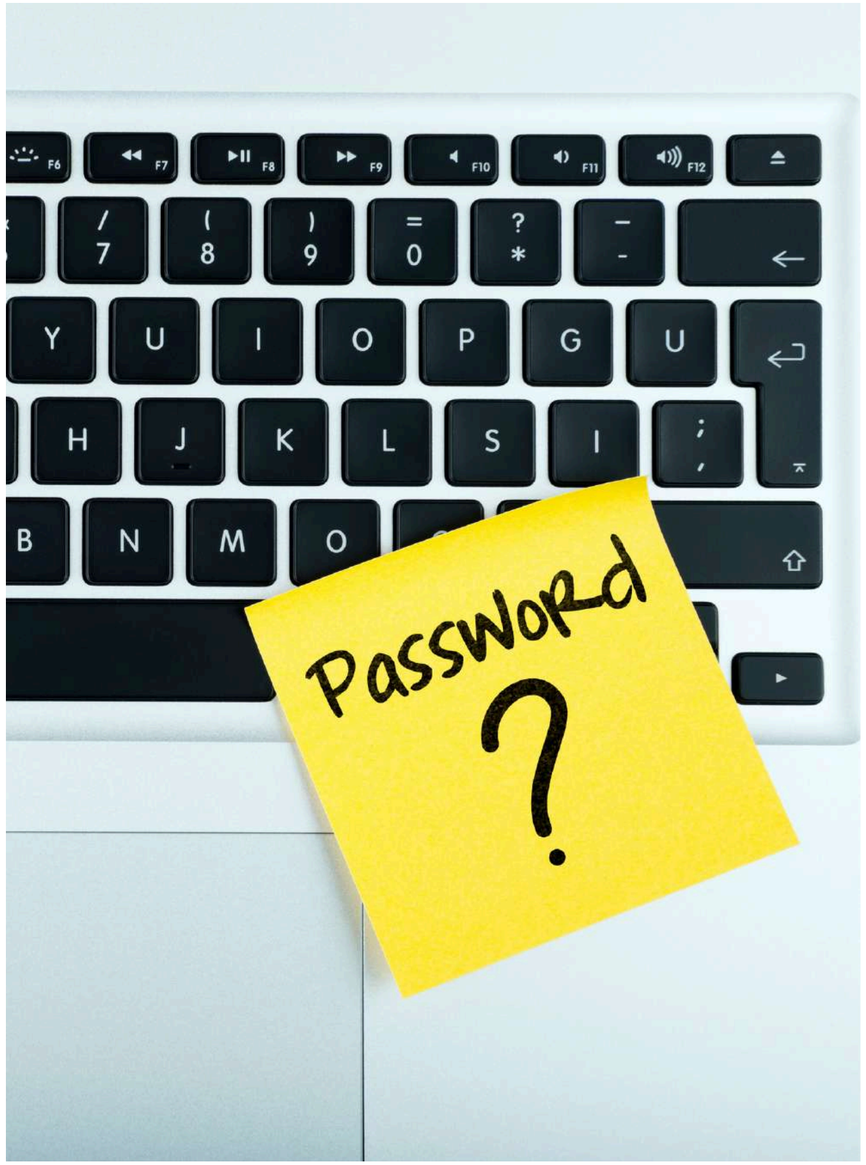
Su telefoni Android (Samsung, Xiaomi, Huawei, ecc.)

Le password si trovano in:

Google Password Manager

1. Apri l'app Impostazioni.
2. Cerca la voce Google.
3. Tocca Gestione password o Password Manager.
4. Qui trovi tutte le password salvate per:
    - Facebook
    - Instagram
    - WhatsApp Web
    - Email
    - App varie

👉 **Per vedere una password devi inserire il PIN o l'impronta digitale.**



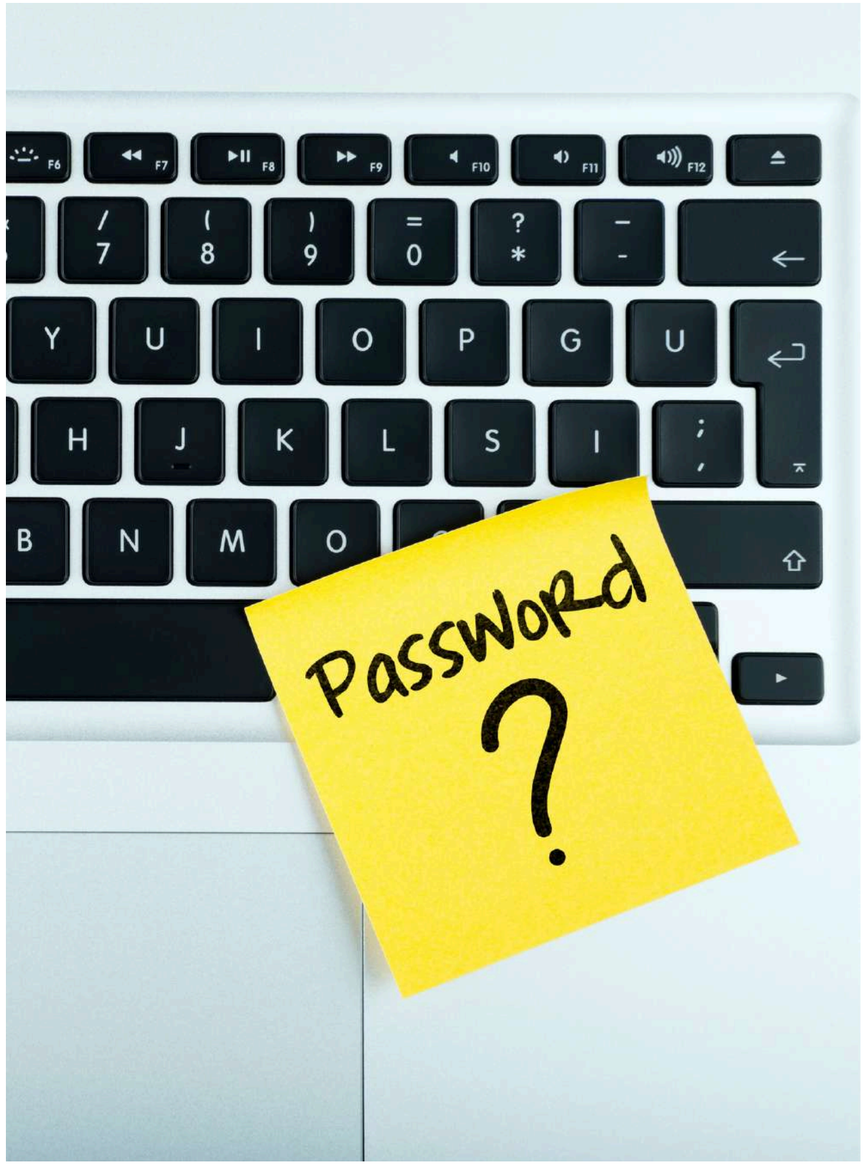
Su iPhone e iPad

Le password si trovano in:

Portachiavi Apple (Keychain)

1. Apri Impostazioni.
2. Scorri e tocca Password.
3. Sblocca con Face ID, Touch ID o codice.
4. Troverai l’elenco di tutte le password salvate.

👉 Puoi cercare “Facebook”, “Instagram”, “Gmail” e vedere la password.



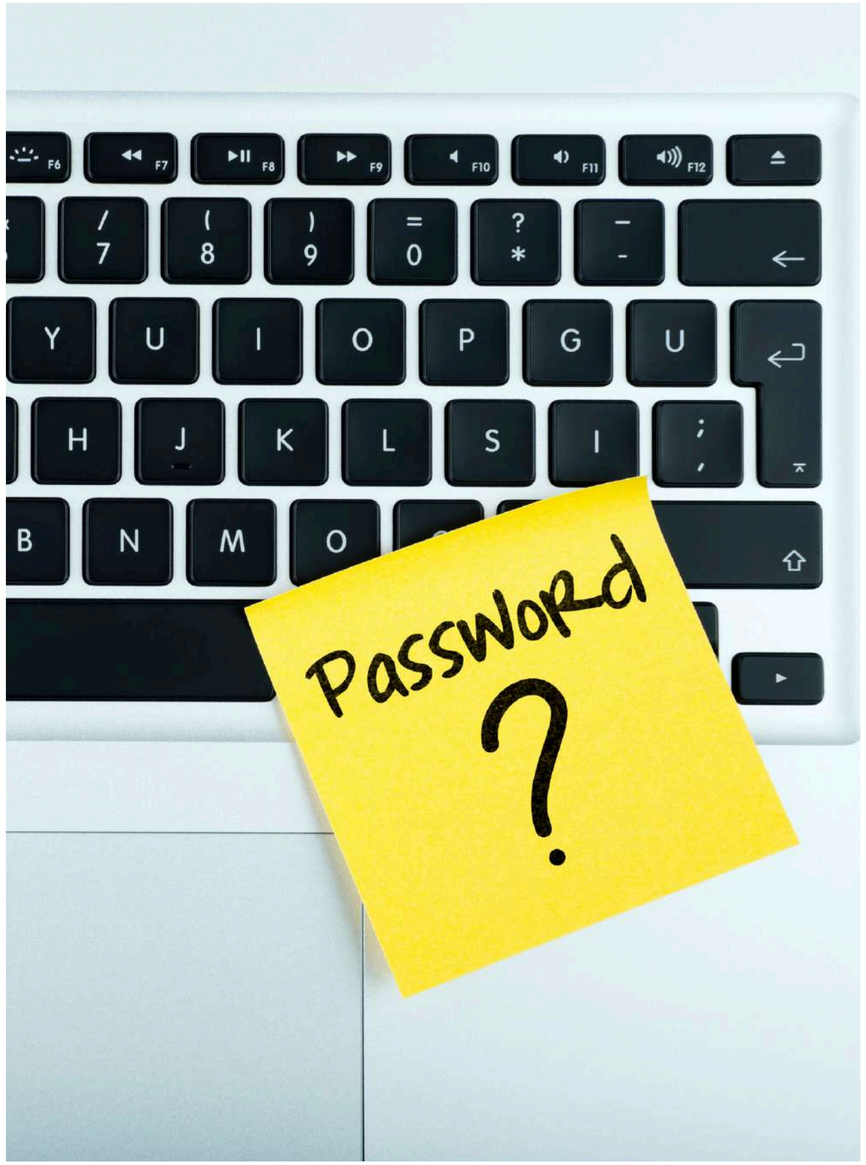
DOVE VENGONO SALVATE LE PASSWORD SUL COMPUTER

Anche i browser (i programmi per navigare su internet) salvano le password.

Se usi Google Chrome

1. Apri Chrome.
2. Clicca sui tre puntini in alto a destra.
3. Vai su Impostazioni.
4. Clicca Password e compilazione automatica.
5. Entra in Gestore delle password.

👉 Qui trovi tutte le password salvate quando hai cliccato “Salva password”.

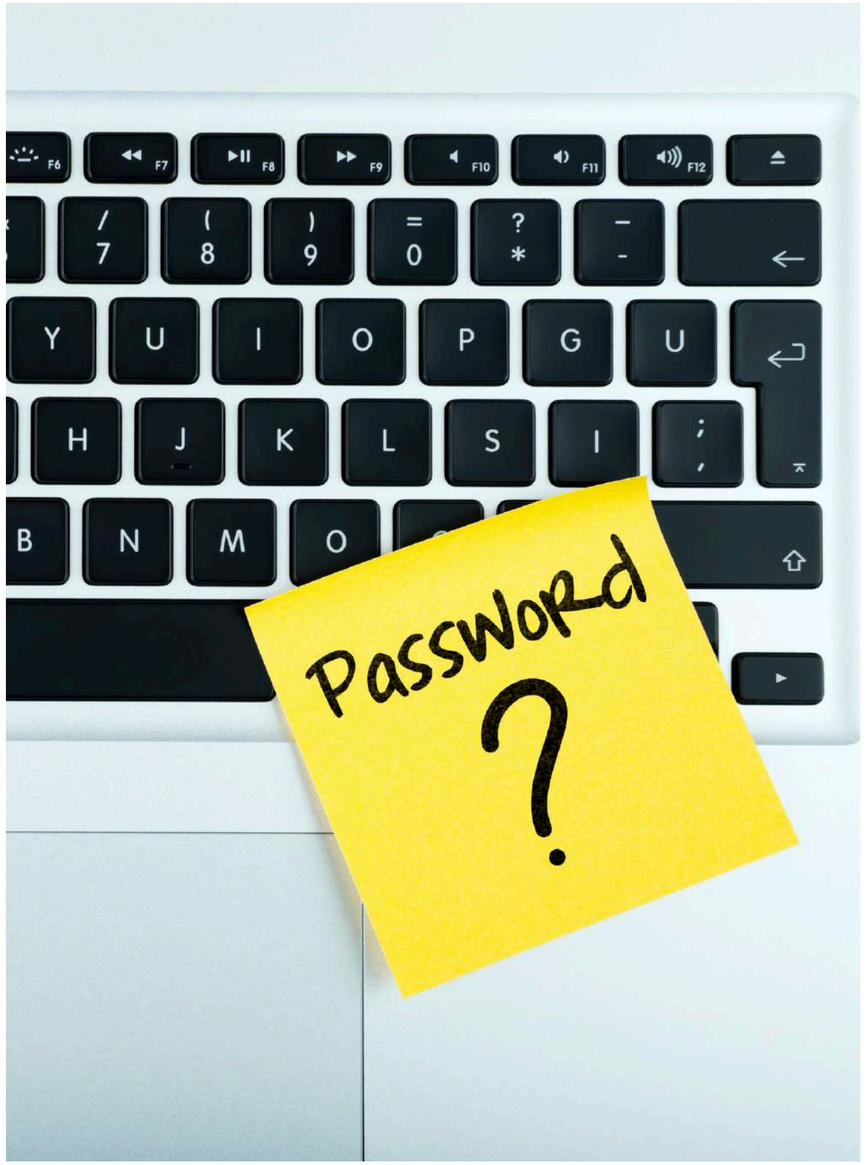


DOVE VENGONO SALVATE LE PASSWORD SUL COMPUTER

Se usi Microsoft Edge

1. Apri Edge.
2. Clicca sui tre puntini in alto a destra.
3. Vai su Impostazioni.
4. Clicca Profili.
5. Entra in Password.

👉 Anche qui puoi vedere e gestire le password salvate.



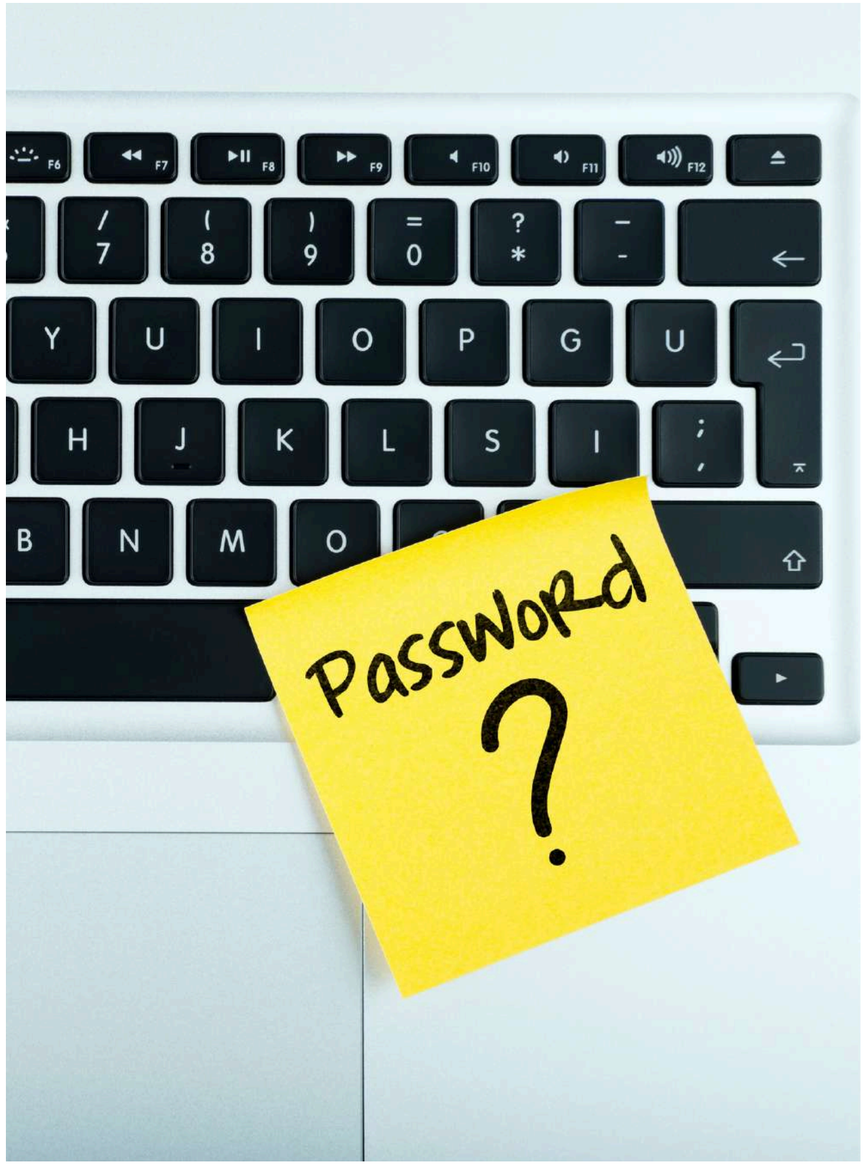
COME RICORDARE LE PASSWORD SENZA STRESS

Per chi non è abituato al digitale, ricordare tante password è difficile. Ecco i metodi più sicuri e semplici.

✔️ Metodo 1: Un quaderno personale tenuto in casa

- Scrivi le password in modo ordinato.
- Non lasciare il quaderno vicino al computer.
- Non portarlo fuori casa.

👉 È il metodo più semplice per chi non vuole complicazioni.



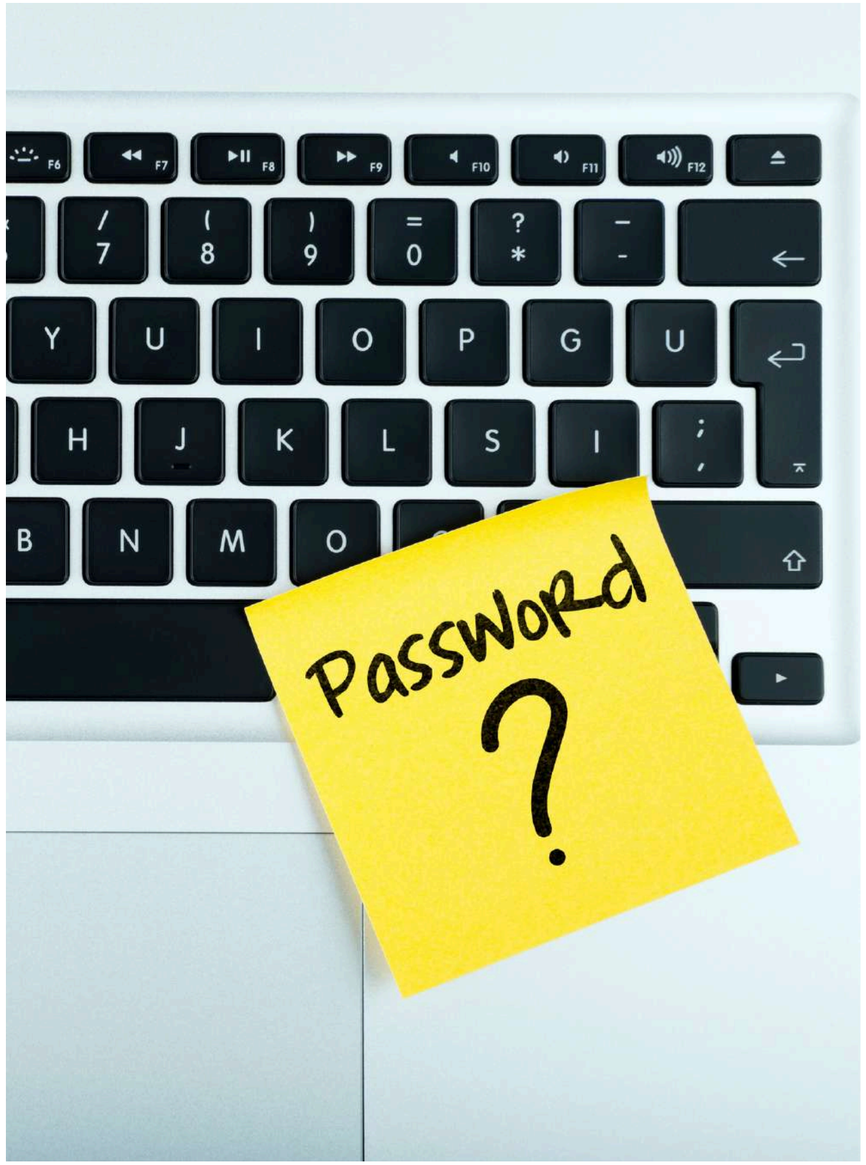
COME RICORDARE LE PASSWORD SENZA STRESS

Metodo 2: Usare il gestore password del telefono

È sicuro perché:

- richiede impronta digitale o PIN
- non può essere aperto da estranei
- non devi ricordare tutte le password

👉 Devi ricordare solo il PIN del telefono.



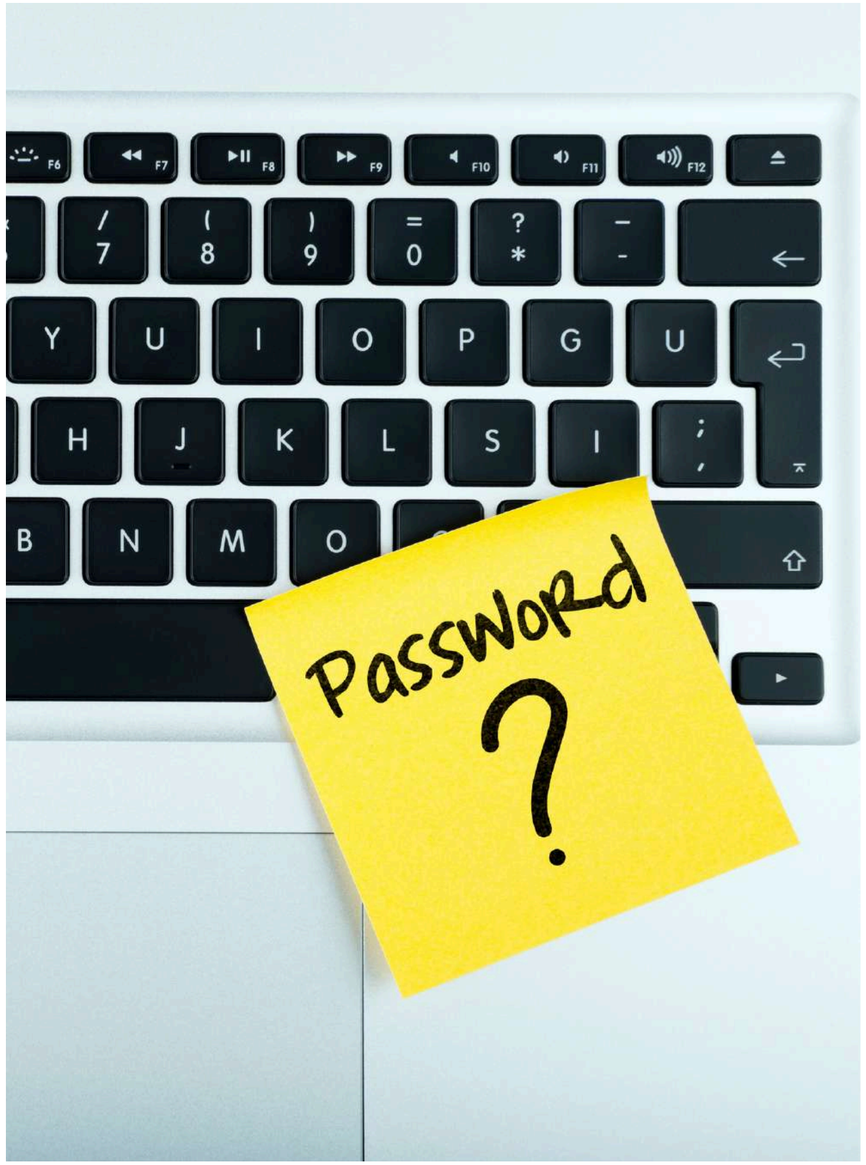
COME RECUPERARE UNA PASSWORD DIMENTICATA

Se non ricordi una password, non devi spaventarti. Tutti i servizi hanno il pulsante “Hai dimenticato la password?”.

Procedura:

1. Vai sulla schermata di accesso (Facebook, Instagram, email...).
2. Tocca Hai dimenticato la password?
3. Inserisci il tuo numero di telefono o email.
4. Riceverai un codice via SMS o email.
5. Inserisci il codice.
6. Crea una nuova password.

👉 Nessuno può farlo al posto tuo senza avere il tuo telefono.



COME EVITARE TRUFFE LEGATE ALLE PASSWORD

✔️ Nessuna banca, posta o social ti chiederà mai la password

Se qualcuno la chiede, è una truffa.

✔️ Non cliccare link ricevuti da sconosciuti

Potrebbero rubare i tuoi dati.

✔️ Non dare codici ricevuti via SMS

Sono personali.

✔️ Usa password diverse per servizi importanti

Esempio:

- una per Facebook
- una per l'email
- una per la banca