



**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE STATALE  
"GINO ZAPPA"**

Via Achille Grandi, 4 - 21047 Saronno (VA)  
**Telefono:** 02 960 31 66 - **Fax:** 02 967 014 31  
**Cod. Fisc.:** 94000170129 - **Cod. Mecc.:** VATD08000G  
**E-mail:** vatd08000g@istruzione.it - **Sito web:** www.itczappa.gov.it



**Sistema Qualità  
UNI EN ISO 9001  
ED 2015**



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**



**pon  
2014-2020**



**MIUR**

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
 Dipartimento per la programmazione e la gestione delle  
 Risorse Umane, Finanziarie e Strutturali  
 Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia  
 Scolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per  
 l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale  
 Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (PSE-FESR)

# **DECALOGO BULLISMO E CYBER-BULLISMO: SULLA RETE NON SEI INVISIBILE.**

- 1) **RISPETTA.**  
 Il bullismo non è uno scherzo. Non offendere i tuoi compagni o amici.  
 Anche se ognuno è diverso, la prima regola è sempre il rispetto.
  
- 2) **PENSA PRIMA DI PARLARE.**  
 Le parole sono invisibili agli occhi, ma hanno un peso grande sullo spirito delle persone.  
 Scrivi in rete solo ciò che hai il coraggio di dire di persona. Certe azioni, se gravi, comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili anche penalmente.
  
- 3) **LE CONSEGUENZE DELLE TUE AZIONI POTREBBERO ESSERE DANNOSE PER CHI LE SUBISCE.**  
 I danni possono essere tanti, diversi e gravi.  
 La persona colpita si sente diversa e inferiore; crede che la sua vita valga poco o nulla; soffre di disturbi che rendono le sue giornate difficili e sofferenti.
  
- 4) **IL BULLISMO DANNEGGIA TUTTI NOI.**  
 Essere spettatore di un fenomeno di bullismo o cyberbullismo senza reagire in modo appropriato ti rende già responsabile e colpevole. Fa dunque la cosa giusta: non essere indifferente, denuncia il bullo e proteggi la vittima.
  
- 5) **CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ.**  
 Usa i Social Network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non divulgare immagini personali ed intime di altre



persone e non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna.

6) **NON MOSTRARTI IMPAURITO E FRAGILE.**

Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che lo ignora e non gli dà importanza.

7) **REAGISCI PARLANDO.**

Se vieni aggredito, chiedi immediatamente aiuto. Se senti che non riesci ad affrontare e risolvere la situazione con qualcuno di cui ti fidi, può essere utile che ne parli con il tuo medico o, meglio, con uno psicologo. In ambito scolastico, puoi anche chiedere aiuto a chi ne ha competenza (REFERENTE CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO).

8) **OGNI PARTICOLARE È IMPORTANTE.**

Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo, dove puoi annotare i particolari degli episodi e le tue sensazioni. Una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.

9) **DENUNCIARE NON È UN REATO.**

Il bullismo e il cyberbullismo possono essere sanzionati giuridicamente con pesanti conseguenze civili, penali e amministrative, perché i danni che produce sono tanti, diversi e gravi. Secondo la legge, è sufficiente sporgere denuncia ad un organo di polizia o all'autorità giudiziaria (questura, carabinieri, ...).

Il processo penale può concludersi con:

- La reclusione del colpevole o il pagamento di una pena pecuniaria.
- Chiedere al colpevole di compiere attività socialmente utili.

10) **SCONFIGGI IL BULLISMO E IL CYBER-BULLISMO!**

Le parole pesano, sia quelle buone che quelle cattive. Le parole che scegli raccontano la persona che sei e ti rappresentano. Scegli parole buone.



**ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE STATALE  
"GINO ZAPPA"**

Via Achille Grandi, 4 - 21047 Saronno (VA)  
**Telefono:** 02 960 31 66 - **Fax:** 02 967 014 31  
**Cod. Fisc.:** 94000170129 - **Cod. Mecc.:** VATD08000G  
**E-mail:** vatd08000g@istruzione.it - **Sito web:** www.itczappa.gov.it



**Sistema Qualità  
UNI EN ISO 9001  
ED 2015**



Unione Europea

**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**



**pon  
2014-2020**



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle  
Risorse Umane, Finanziarie e Strumentali  
Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia  
Scuolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per  
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale  
Ufficio IV

**PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (PSE-FESR)**

Saronno, 8 Novembre 2018.

**Realizzato dalla 4<sup>^</sup> ARI/ASA**