

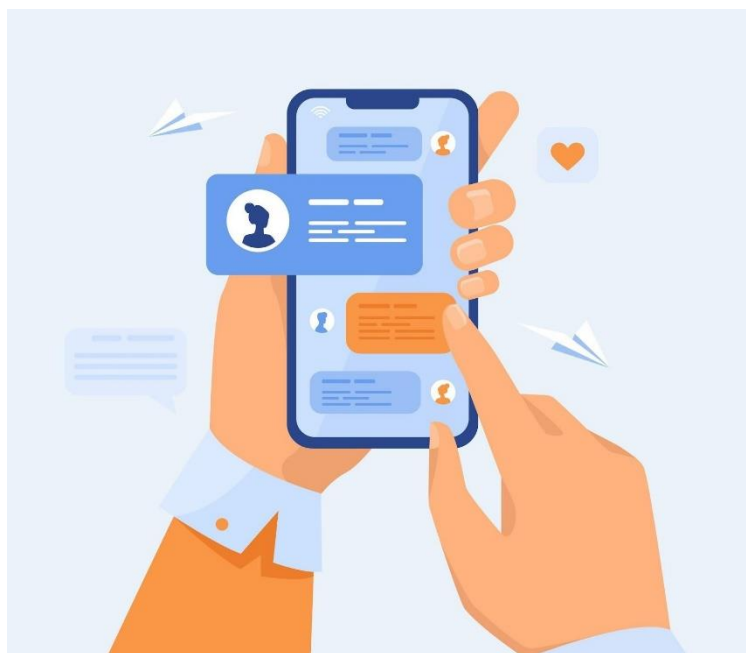
A project by

Supported by



## GUIDA 3

### *RIPULIRE SMARTPHONE E TABLET*





<b>1. COMPRENDERE</b> .....	<b>3</b>
Capire l'impatto dei dati sul tuo smartphone.....	3
Misurare il tuo impatto.....	3
<b>2. AGIRE</b> .....	<b>5</b>
Ripulire i tuoi dati: step by step .....	5
#1 Ordina ed elimina le app.....	5
#2 Svuota la cache.....	5
#3 Ordina ed elimina i file.....	5
#4 Ordina ed elimina le conversazioni .....	6
<b>3. VAI OLTRE</b> .....	<b>7</b>
<b>4. FONTI</b> .....	<b>7</b>

**NB:** Prima di iniziare il tuo CleanUp dovrai avere a portata **la Griglia Quantitativa**.

Dovrai ricordarti di segnare **il numero di elementi** eliminato (es: 50 emails) e **il volume di memoria** eliminato (es: 50 megabyte), quest'ultimo passaggio è la sottrazione tra la memoria prima e dopo aver cancellato i dati.

*Senza questa informazione non sarà possibile calcolare il tuo impatto positivo.*

## 1. COMPRENDERE

### Capire l'impatto dei dati sul tuo smartphone

Le app che non utilizzi più consumano ancora memoria, potenza e larghezza di banda. Rimuovendole puoi dare al tuo smartphone o tablet maggiori prestazioni. È inoltre consigliabile disporre di almeno 1GB di spazio libero per garantire il corretto funzionamento del sistema operativo.

Le applicazioni di messaggistica istantanea come Messenger o Whatsapp sono diventate essenziali nel nostro smartphone, ma occupano spazio. Inoltre, occupano ancora più spazio se i messaggi contengono allegati. Non è dunque necessario conservare tutta la cronologia delle conversazioni, dei messaggi pubblicitari, dello spam, etc.

Quanti messaggi al giorno pensi vengano scambiati in tutto il mondo tramite Whatsapp?  
Quasi **100 miliardi** durante il 2019. [Fonte](#)

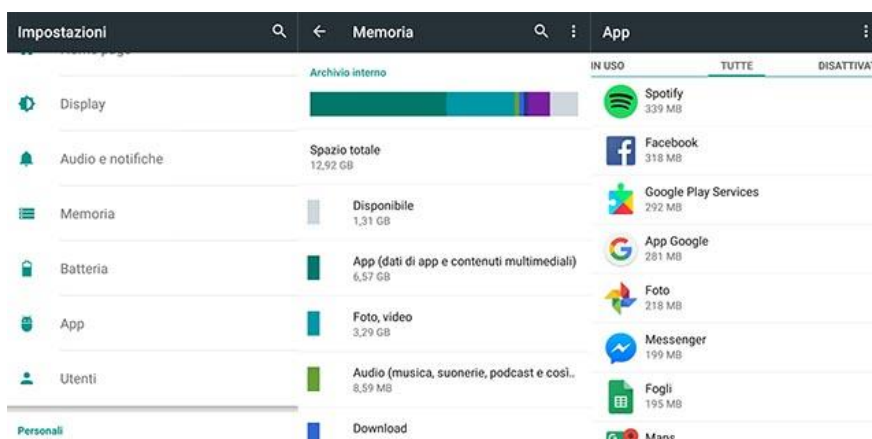
### Misurare il tuo impatto

Per misurare la dimensione attuale dei dati memorizzati nel tuo smartphone vai su **"Impostazioni"** > **"Memoria"**.

Ricordati di scrivere la memoria prima e dopo l'azione di pulizia, in modo da poter misurare l'impatto della tua pulizia e condividere i tuoi sforzi con noi in seguito!

#### Android

Vai a **"Impostazioni"** > **"Archiviazione"**



## Iphone

Vai a **“Impostazioni” > “Generali” > “Spazio iPhone”**



**Ora che conosci il peso dei tuoi file, sei pronto ad agire!**



## 2. AGIRE

### Ripulire i tuoi dati: step by step

#### #1 Ordina ed elimina le app

Identifica le app che non usi, quelle che hai dimenticato, quelle che hai aperto solo poche volte. È improbabile che le utilizzerai in futuro, quindi eliminale. Potresti anche avere più applicazioni con la stessa funzione: chiediti se una di esse è sufficiente ed elimina le altre. Per farlo, su **Android** e **Iphone** vai su **"Impostazioni" > "Applicazioni"**, per accedere all'elenco delle applicazioni installate.

Fai clic sull'applicazione di tua scelta e quindi su **"Disinstalla"**.

#### #2 Svuota la cache

La memoria cache è costituita da file temporanei o dati archiviati per velocizzare l'esecuzione delle applicazioni, ma essi possono occupare spazio e rallentare il sistema. Considera di svuotare la cache delle tue applicazioni.

Su **Android** e **Iphone** vai su **"Impostazioni" > "Applicazioni"**, per accedere all'elenco delle applicazioni installate. Fai clic sull'applicazione di tua scelta e quindi su **"Cancella cache"**.

Per eliminare tutti i file temporanei vai su **"Impostazioni" > "Archiviazione" > "Libera spazio"** e seleziona **"Elimina file cestino"** o qualsiasi altra categoria desiderata. A seconda del modello del tuo smartphone puoi trovare queste informazioni seguendo **"Impostazioni" > "Archiviazione" > "Cleaner" > Clicca su "Pulisci xxx MB"**.

#### #3 Ordina ed elimina i file

Avendo spesso con te il tuo smartphone, è sicuramente un tuo alleato per immortalare momenti attraverso foto e video – e spesso diversi scatti dello stesso momento, più o meno sfocati. Se presi in alta definizione, essi possono occupare spazio nella memoria. **Puoi memorizzare nel Cloud quelli che vuoi conservare ed eliminarli dal tuo smartphone.**

In un secondo momento puoi anche scegliere di **archiviare le foto e i video su un disco rigido esterno ed eliminare la loro versione online.**



Oltre a foto, video e registrazioni acquisite dal tuo smartphone, potresti aver scaricato file come documenti, musica, podcast o libri. Se vuoi avere spazio per vedere altro in futuro, eliminali.

#### ***#4 Ordina ed elimina le conversazioni***

Nei tuoi **Messaggi** (SMS e MMS) seleziona ed elimina le conversazioni ormai diventate obsolete come messaggi pubblicitari, spam, messaggi di “Ok”, “Buon anno”, etc. Puoi anche automatizzare l’eliminazione dei vecchi messaggi impostando una soglia temporale in base alla quale i messaggi verranno eliminati automaticamente.

Su **Whatsapp**, vai su **“Impostazioni” > “Chat” > “Cronologia” > “Elimina tutto”**. Puoi anche selezionare manualmente le conversazioni e fare clic sull’icona del cestino. Non dimenticarti le tue chat archiviate: puoi accedervi in alto o in fondo alla tua pagina conversazioni. Ricorda anche di lasciare i gruppi diventati inattivi.

Su **Messenger**, così come su **Signal** o **Telegram**, nella tua pagina chat, è possibile cliccare su una conversazione e fare clic su **“Elimina”**. Telegram consente anche di eliminare tutte le bozze non inviate in **“Parametri” > “Dati e archiviazione” > “Elimina tutte le bozze”**.

#### **Checklist**

- Elimina le app inutilizzate
- Svuota la cache
- Elimina i file che non ti servono da foto, video, documenti, audio o file temporanei
- Elimina la cronologia delle conversazioni

**Ben fatto!**

**Hai pulito il tuo smartphone!**

Ora puoi tornare sulle tue impostazioni e misurare il tuo impatto.



### 3. VAI OLTRE

Ora che hai fatto pulizie sul tuo smartphone vorresti che rimanesse pulito tutto l'anno? Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a gestire meglio i tuoi dati:

- Quando esiste, **scegli la versione più leggera delle tue applicazioni.**
- **Scrivi messaggi più leggeri:** proprio come con le e-mail, fai attenzione a ridurre il più possibile le dimensioni dei file che invii.
- **Prenditi cura del tuo smartphone:** agendo come un telefono, come un lettore musicale, come una console di gioco o come GPS, il tuo smartphone ha bisogno di prendersi delle pause.
- **Aggiorna le applicazioni regolarmente:** quando gli sviluppatori aggiornano le applicazioni spesso aggiungono nuove funzionalità, proteggono dalle minacce alla sicurezza ma riducono anche l'utilizzo delle risorse. Un aggiornamento regolare sarà dunque utile. Tuttavia, opta per l'aggiornamento manuale così da mantenere il controllo della tua applicazione. In questo modo potrai anche vedere quali applicazioni non usi più e quali continuano a consumare dati e spazio sul tuo telefono.

### 4. FONTI

Immagine di copertina: <https://fr.freepik.com>

<https://www.presse-citron.net/whatsapp-et-messenger-cest-maintenant-60-milliards-%20de-messages-par-jour/>

<https://www.blogdumoderateur.com/liberer-espace-stockage-android/>