

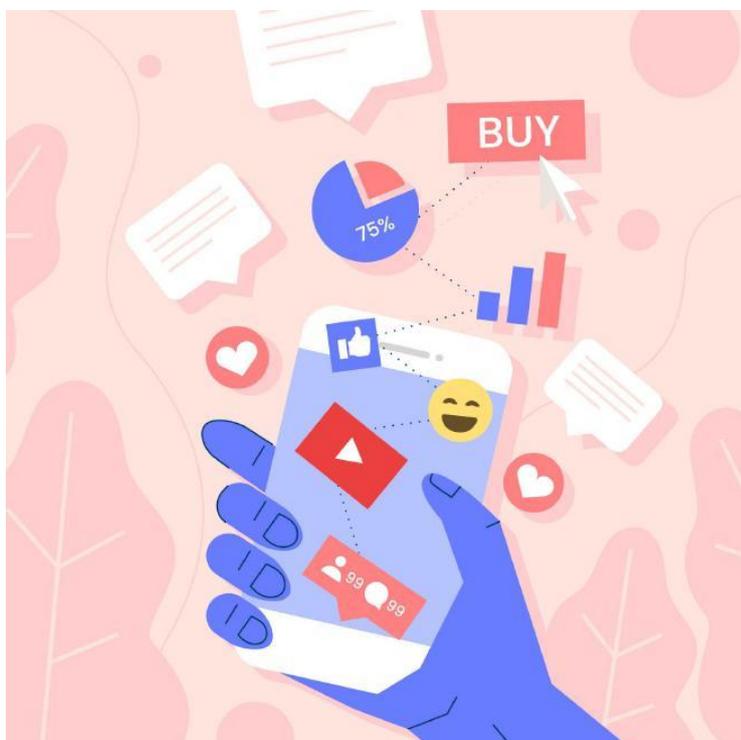
A project by

Supported by



GUIDA 4

RIPULIRE I SOCIAL NETWORKS





1. COMPRENDERE.....	3
Capire l'impatto dei dati sui tuoi social networks.....	3
Misurare il tuo impatto.....	4
2. AGIRE	5
Ripulire I tuoi dati: step by step	5
#1 Facebook.....	5
#2 Twitter	6
#3 YouTube.....	9
#4 LinkedIn	10
#5 Instagram, Snapchat & TikTok.....	11
3. VAI OLTRE.....	12
4. FONTI	12

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 sui tuoi social network

I social network sono responsabili di oltre il 5% del traffico internet globale. [Fonte](#)

I dati prodotti sono legati a tutto ciò che condividiamo: un selfie, un like, una GIF... e quello che pesa di più sono **foto e video**.

Ogni giorno si contano:

- Su Facebook, **8 miliardi di video** visualizzati e 350 milioni di foto condivise
- Su Instagram, **95 milioni di foto e video** pubblicati
- Su Snapchat, **3 miliardi di snap**

Secondo te, che percentuale di flussi di dati internet viene utilizzata per lo streaming video?
60%. [Fonte](#)

Per alimentare i data center necessari per lo streaming, vengono spesso utilizzati combustibili fossili come gas e carbone. Così fanno Amazon, Netflix, Pinterest e Twitter. Ma alcuni giganti digitali come YouTube, Google, Facebook e Apple stanno investendo in energie rinnovabili.

Utilizzando i social network, vengono creati e archiviati **metadati** (es. geolocalizzazione, tempo e durata della connessione, attività, etc).

Facebook ha quasi 2.4 miliardi di utenti attivi in tutto il mondo.

Secondo te, quanti kg di CO2 vengono rilasciati all'anno?

Oltre 645 milioni di kg di CO2, l'equivalente di 645.000 voli Parigi – New York.

[Fonte](#)

La pulizia dei dati sui social network ti consentirà di **liberare spazio di archiviazione e di controllare meglio la tua presenza su Internet**.



Misurare il tuo impatto

Sui social è più difficile misurare i dati prima e dopo la pulizia. Infatti, il volume di archiviazione visualizzato sul tuo telefono relativo all'applicazione del social network interessato rappresenta solo il volume dell'applicazione stessa e i dati memorizzati nella cache, non il peso del tuo profilo.

- L'unico modo per misurare efficacemente il tuo impatto sarebbe quello di richiedere, per ogni social network, la disponibilità dei tuoi dati memorizzati nei loro server.

Tale azione, sebbene interessante per **umentare la consapevolezza** del volume di dati archiviati dai social, e richiede tempo. E il costo ambientale causato dai flussi di dati generati sarebbe superiore al guadagno ottenuto dalla tua cancellazione.

Pertanto, verrà richiesta solo una **simulazione** dei dati cancellati.

Dunque, passiamo direttamente all'azione!



2. AGIRE

Ripulire I tuoi dati: step by step

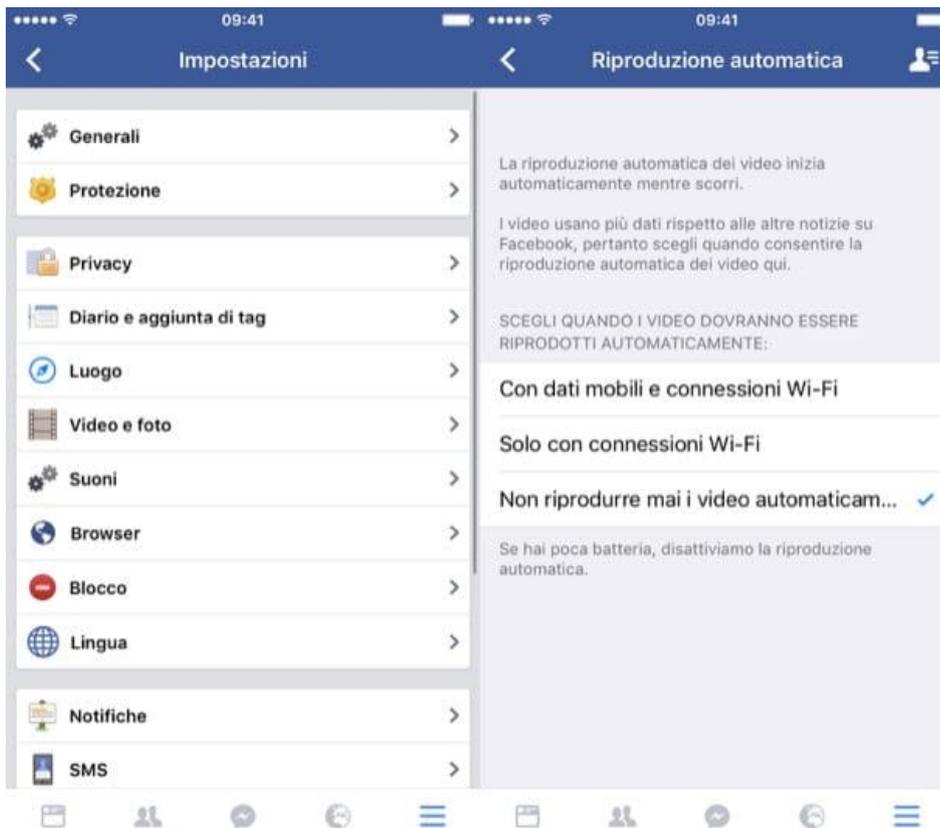
#1 Facebook

Le seguenti operazioni possono essere eseguite sull'applicazione mobile ma ti consigliamo di eseguirle sulla versione web, la quale offre più opzioni.

- *Elimina i vecchi post:* vai sulla pagina del tuo profilo e clicca su **"Gestisci post"**. Non c'è bisogno di scorrere i tuoi post di più di 10 anni fa per ripulirli: per ordinarli, **usa i filtri!** Una volta definito il filtro, puoi fare **"Seleziona tutto"** quindi **"Prosegui"** per accedere all'opzione di eliminazione. Puoi farlo su ogni post o su una selezione personalizzata.
- *Ordina ed elimina foto e video:* vai sulla pagina del tuo profilo e clicca su **"Foto"**. Cancella quelle che non vuoi conservare.
- *Ordina i tuoi gruppi:* vai su **"Gruppi"**, quindi seleziona il Gruppo da cui vuoi uscire e, nella sua pagina, clicca su **"Lascia il gruppo"**.
- *Ordina i tuoi Mi piace:* vai su **"Pagine" > "Pagine che ti piacciono"**, quindi seleziona la pagina da cui desideri annullare l'iscrizione e fai clic su **"Annulla iscrizione"**.

Approfitta della pulizia per aggiornare la sezione **"Informazioni"** e controllare le tue impostazioni sulla privacy.

Una buona pratica per limitare il consumo di dati è quella di **disabilitare la riproduzione automatica dei video**. Per farlo, in Facebook Watch, vai su **"Impostazioni" > "Media e contatti" > "Riproduzione automatica"**, quindi seleziona **"Non riprodurre mai i video automaticamente"**.



#2 Twitter

Twitter non ti consente di eliminare più tweet in una volta. Pertanto, poiché devi passare attraverso la soluzione manuale, intraprendere una grande pulizia richiede pazienza.

- Per **eliminare il tweet** di tua scelta:

Vai alla **pagina del tuo profilo**, individua il Tweet che desideri eliminare e clicca sull'icona, quindi clicca su **"Rimuovi"**.

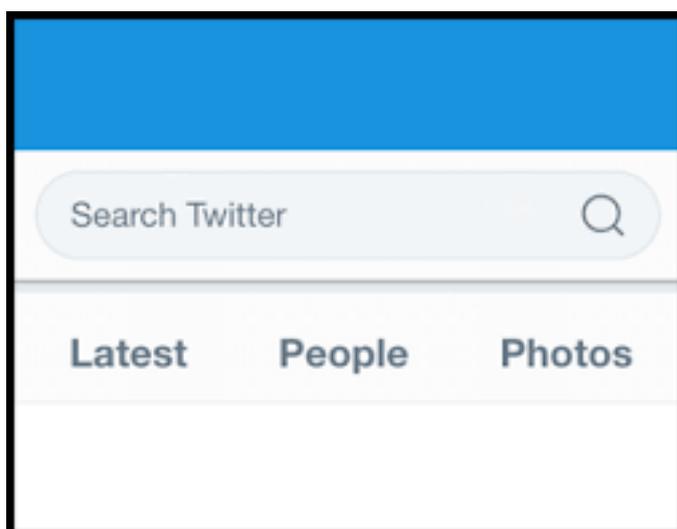


- Per **annullare un retweet**, clicca di nuovo sul pulsante retweet.

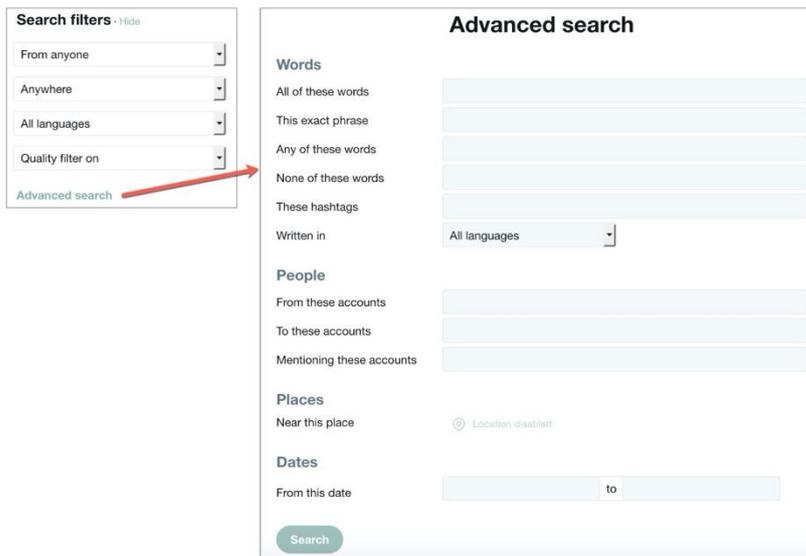
Suggerimento: puoi utilizzare il modulo di **ricerca avanzata**. La ricerca avanzata consente di personalizzare i risultati della ricerca specificando **intervallo di date, una persona o altri criteri**. È anche molto più facile trovare **Tweet** specifici.

Come utilizzare la ricerca avanzata?

1. Immettere il testo desiderato nella **barra di ricerca** offerta su Twitter.



2. Clicca su **"Ricerca avanzata"** in **"Filtri di ricerca"** in alto a destra nella pagina dei risultati.



Search filters - Hide

From anyone

Anywhere

All languages

Quality filter on

Advanced search

Advanced search

Words

All of these words

This exact phrase

Any of these words

None of these words

These hashtags

Written in

All languages

People

From these accounts

To these accounts

Mentioning these accounts

Places

Near this place

Location disabled

Dates

From this date

to

Search

3. **Affina i risultati della ricerca** compilando i campi appropriati.



Ricerca avanzata

Parole

Tutte queste parole

Questa frase esatta

Una di queste parole

Nessuna di queste parole

Questi hashtag

Scritto in

Tutte le lingue

Persone

Da questi utenti

A questi utenti

Che menzionano questi utenti

Posti

Vicino a questo posto

Date

Da questa data

a

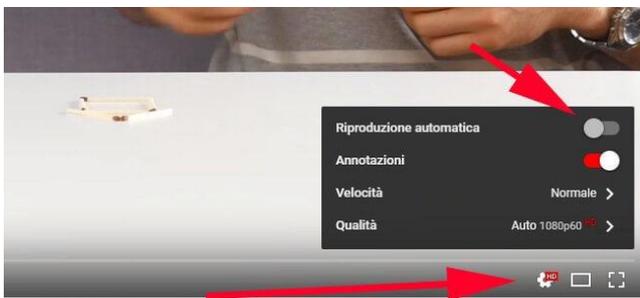
Ricerca

4. Infine, clicca su **“Cerca”** per visualizzare I risultati.

#3 YouTube

Per **disattivare la riproduzione automatica dei video**, durante la visualizzazione del video, è disponibile un pulsante “on/off” nelle icone della parte superiore del lettore.

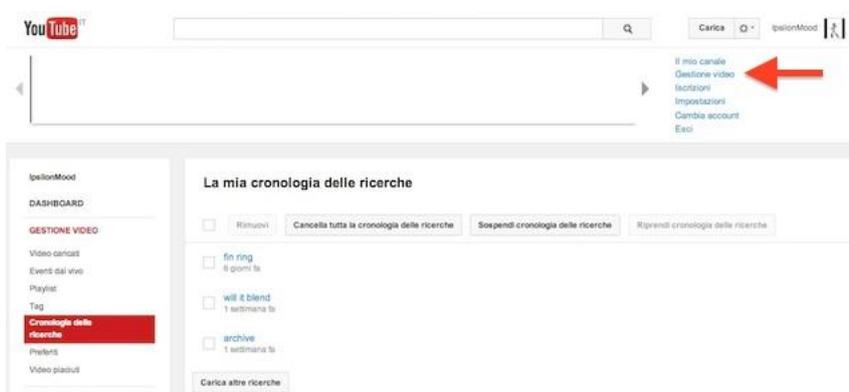
Anche i video avviati automaticamente nella home page consumano dati. Per disabilitare questa riproduzione automatica, clicca sulla tua immagine del profilo, vai su **“Impostazioni”** > **“Riproduzione automatica”** > **“Riproduzione automatica nella home page”** e clicca **“Disabilita”**.



Questa pulizia può essere eseguita anche ad altri livelli:

Nella **Libreria** ordina i tuoi video salvati e i tuoi diversi elenchi.

Puoi anche andare su **Cronologia** e cancellarla tutta. Nell’opzione **“Gestisci la tua cronologia”** puoi anche selezionare un periodo oltre il quale verrà automaticamente cancellato tutto.



Nel tuo **canale delle iscrizioni**, rivedi le tue iscrizioni. Se il canale in questione non ti interessa più, è sufficiente annullare l’iscrizione.



Se hai un canale YouTube personale, vai su **"I tuoi video"** per eliminare i video obsoleti e inutilizzati.

#4 LinkedIn

Le reti professionali non vengono secluse. Pertanto, su LinkedIn, vanno esaminati diversi elementi:

- Elimina le vecchie pubblicazioni: vai su **"Profilo personale / Post e attività"** per eliminare le pubblicazioni obsolete.
- Elimina le conversazioni: clicca su **"Messaggi"** > clicca sui tre punti ("...") > **Seleziona i messaggi vecchi** > Clicca sul cestino e conferma cliccando su **"Sì, elimina"**.
- Elimina le notifiche: nell'omonima scheda, clicca sui tre puntini alla fine della notifica che desideri eliminare. In **"Visualizza preferenze"** possiamo assicurarci di ricevere solo le notifiche che ci interessano.
- Ordina i tuoi gruppi: vai su **"Gruppi"**, clicca sui tre punti sulla riga del Gruppo da cui vuoi uscire e seleziona **"Lascia questo gruppo"**.
- Gestisci la tua rete: vai su **"Network"**, nella Colonna di sinistra seleziona **"Network"** > **"Teammates"** > **"Contatti"** > **"Persone che seguo"** > **"Eventi"** > **"Pagine"** > **"Newsletter"** > **"Hashtag"**, al fine di verificare che tutte le informazioni siano ancora rilevanti.

Anche su LinkedIn puoi disattivare l'opzione **"Avvia i video automaticamente"** andando su **"Preferenze"** > **"Preferenze account"**.

Nello stesso menù **"Preferenze"** puoi anche andare su **"Riservatezza dei dati"** e **"Cronologia"** per cancellarla.

E se sei un'azienda, non dimenticare di controllare che tutte le informazioni sulla pagina dell'azienda siano aggiornate – sia in termini generali che relative ai dipendenti identificati come ancora appartenenti all'azienda.



#5 Instagram, Snapchat & TikTok

Dovrai ordinare ed eliminare manualmente foto e video nell'app, ma anche nella cartella del tuo smartphone. Se desideri conservarli, valuta la possibilità di archivarli su un disco rigido esterno.

Checklist

- Svuota la cache
- Ordina ed elimina i file multimediali (foto e video)
- Ordina ed elimina i vecchi post
- Ordina ed elimina le conversazioni
- Ordina ed elimina i gruppi
- Cancella la cronologia (conversazioni, ricerche, posizione, etc)
- Blocca la riproduzione automatica dei video

Ben fatto!

Hai pulito I tuoi social networks!



3. VAI OLTRE

Ora che hai fatto pulizie nei tuoi social media, vorresti rimanessero puliti tutto l'anno?
Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a gestire meglio i tuoi dati:

- **Limita il consumo di video in streaming.** Per smettere di scorrere all'infinito i video dei social media, chiediti se vuoi davvero guardare il video che ti viene presentato. In tal caso, scegli una qualità inferiore o scaricalo.
- **Riduci la qualità delle foto e dei video** che condividi.
- Imposta un **risparmio dati**.
- Passa alla **modalità di navigazione in incognito**.
- Scegli di **disconnetterti dai social network** dopo un certo tempo.

4. FONTI

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

<https://www.qqf.fr/infographie/69/pollution-numerique-du-clic-au-declic>

<https://www.greenpeace.fr/la-pollution-numerique/>

<https://techno.konbini.com/fr/testsetutos/tuto-comment-bien-nettoyer-ses-reseaux-sociaux/>

<https://www.pandasecurity.com/fr/mediacenter/conseils/comment-nettoyer-vos-donnees-sur-les-medias-sociaux/>

<https://www.cnil.fr/fr/twitter-supprimer-ses-anciens-tweets>

<https://www.frandroid.com/comment-faire/tutoriaux/550963-comment-desactiver-la-lecture-automatique-sur-youtube-tutoriel-pour-debutant>