

Guida Pratica ai Regali Tech

Cátia Martins Castro, Laura Orsolini, Sophia Achab, (2025)

Per bambini (8+ anni) e adolescenti

Questa scheda è pensata per aiutarti a riflettere prima di ricevere un nuovo dispositivo tecnologico o passare ad un modello più avanzato.

Non esistono risposte giuste o sbagliate: conta essere sinceri con sé stessi e con gli adulti che ti accompagnano.

1. Perché voglio questo dispositivo?

Per quale motivo questo dispositivo è importante per me in questo momento?

2. Cosa mi aspetto di ottenere da questo dispositivo?

(Comunicazione, studio, creatività, gioco, autonomia, organizzazione...)

3. Rischi che riconosco e da cui devo proteggermi

(Metti una spunta su quelli che senti vicini a te)

- ☐ Parlare con sconosciuti
- ☐ Condividere troppe informazioni personali
- ☐ Ricevere messaggi offensivi o di bullismo
- ☐ Confronto sociale sui social media
- ☐ Perdermi i compiti o distrarmi facilmente
- ☐ Dormire meno
- ☐ Passare troppo tempo online
- ☐ Fare fatica a smettere o disconnettermi
- ☐ Rischio di manipolazione emotiva (grooming)
- ☐ Mancanza di privacy e condivisione dei dati
- ☐ Acquisti in-app o spese impulsive
- ☐ Cambiamenti di umore, ansia o irritabilità legati all'uso
- ☐ Altro: _____

Scrivi con parole tue i rischi che ritieni più importanti:

4. Regole e limiti che considero essenziali

(Quali regole penso siano giuste e sono disposto a rispettare?)

- ☐ Orari di utilizzo chiari
- ☐ Niente dispositivi durante i pasti
- ☐ Niente dispositivi durante lo studio
- ☐ Nessun dispositivo in camera di notte
- ☐ Impostare un limite di tempo quotidiano
- ☐ Usare solo app e giochi adatti alla mia età
- ☐ Fare pause regolari
- ☐ Usare il dispositivo soprattutto nelle aree comuni della casa
- ☐ Chiedere aiuto se qualcosa online mi spaventa o mi mette a disagio
- ☐ Essere sincero se succede qualcosa di problematico
- ☐ Altro: _____

Scrivi le regole come pensi dovrebbero essere:

5. Come, dove e quando userò questo dispositivo?

Momenti in cui posso utilizzarlo:

Luoghi in cui ha senso utilizzarlo:

Per cosa lo utilizzerò principalmente

(giochi, messaggi, social, studio, hobby digitali...):

6. Come garantirò un uso sano ed equilibrato?

- ☐ Continuando a fare sport
- ☐ Passando tempo con amici e famiglia
- ☐ Facendo pause regolari
- ☐ Mantenendo abitudini di studio senza distrazioni
- ☐ Spegnendo i dispositivi prima di dormire (almeno 1 ora prima)
- ☐ Usando app educative o creative
- ☐ Chiedendo aiuto quando serve
- ☐ Proteggendo la mia privacy (password, dati, foto)
- ☐ Altro: _____

7. Responsabilità digitale

(Sono d'accordo con i seguenti principi)

- ☐ Usare il dispositivo in modo rispettoso ed etico
- ☐ Non condividere contenuti su me stesso o sugli altri senza permesso
- ☐ Pensare prima di pubblicare
- ☐ Non rispondere a messaggi offensivi
- ☐ Bloccare e segnalare comportamenti pericolosi
- ☐ Non installare app rischiose o farlo solo con permesso
- ☐ Sapere che tutto ciò che condivido lascia una traccia permanente
- ☐ Prendersi cura del dispositivo e mantenerlo in buone condizioni
- ☐ Rispettare le regole della scuola
- ☐ Altro: _____

8. Accordo familiare per un uso responsabile della tecnologia

Questo accordo è un impegno tra me e i miei genitori/tutori per garantire un uso sicuro, equilibrato e responsabile.

Io, _____, mi impegno a

I miei genitori/tutori si impegnano a

Data: ____ / ____ / ____

Firma del/lla giovane:

Firma dei genitori/tutori:
