

# 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/la giovane:** \_\_\_\_\_

**Firma dei genitori/tutori:** \_\_\_\_\_