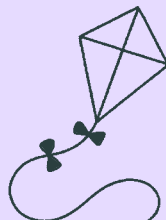
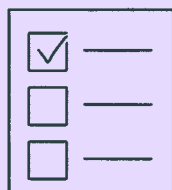
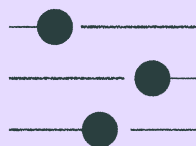
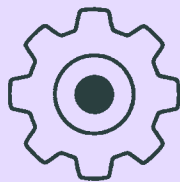


# SMART- PHONE STARTER KIT

PRIMO SMARTPHONE: GUIDA PRATICA PER GENITORI



# Il primo smartphone



Questo starter kit è pensato per aiutarla, insieme a sua figlia o figlio, ad iniziare in modo sicuro e consapevole l'esperienza con il primo smartphone.

Il primo smartphone personale rappresenta un passo importante, sia per sua figlia o figlio che per lei come genitore. Questo dispositivo permette infatti un accesso più ampio al mondo digitale, che può essere stimolante e utile, ma comporta anche dei rischi. È per questo importante imparare ad assumersi gradualmente delle responsabilità.

Consigliamo un primo "smartphone light" non prima degli 11-12 anni. Si tratta di uno smartphone pensato per le funzioni di base, come: telefonare, cercare informazioni, ascoltare musica, giocare a giochi adatti all'età.

Sul primo smartphone non dovrebbero essere installati social media. I social media sono app e siti web in cui le persone condividono messaggi, foto o video e comunicano tra loro. Queste piattaforme utilizzano meccanismi molto coinvolgenti, che possono distrarre o mettere sotto pressione bambine, bambini e giovani. Se si decide di usare i social media, ne consigliamo l'utilizzo non prima dei 14 anni e sempre insieme ai genitori.

---

Nella scelta di uno smartphone non conta solo l'età. La domanda fondamentale è: **mia figlia o mio figlio è pronto per uno smartphone?**

Questo kit la aiuta a capire se è così: mostra quali conoscenze e competenze sono necessarie e vi guida nei primi passi per un utilizzo consapevole.

È utile compilare le checklist insieme. Così potrete prepararvi al meglio a un utilizzo sicuro e responsabile dello smartphone.



Ulteriori informazioni e consigli sull'uso dei media in famiglia sono disponibili su [www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz).

# Nel kit troverà

01

**Checklist:**  
mia figlia o mio figlio è pronto  
per il primo smartphone?

Pagina 6

02

**Checklist:**  
impostazioni di sicurezza per  
il primo smartphone

Pagina 8

03

**Checklist:**  
essere un buon esempio nella  
vita digitale quotidiana

Pagina 10

04

**Emergenze digitali:**  
cosa fare

Pagina 12

05

**Accordo**  
per l'utilizzo del mio smartphone

Pagina 14

# Mia figlia o mio figlio è pronto per il primo smartphone?

Checklist

# 01



Questa checklist la aiuta a capire quali conoscenze e competenze sono necessarie per poter utilizzare uno smartphone in autonomia. Si prenda il tempo necessario e discuta con calma ogni punto insieme a sua figlia o figlio.



## Equilibrio quotidiano

- Mia figlia o mio figlio conosce le opportunità e i rischi legati all'uso dello smartphone?
- Sono state stabilite regole chiare e adatte all'età su quando usare lo smartphone e quando invece è meglio lasciarlo da parte (ad esempio durante i compiti, i pasti in famiglia o la notte)?
- Mia figlia o mio figlio rispetta le regole e le pause dai dispositivi digitali concordate insieme?
- Ha hobby e interessi anche senza dispositivi digitali?
- Trascorre regolarmente tempo con altre bambine e bambini, all'aperto, in associazioni o con amiche e amici?

## Protezione dei dati e privacy

Mia figlia o mio figlio:

- Sa cosa sono i dati personali? Tra questi rientrano, ad esempio: nome e cognome, data di nascita, indirizzo, posizione attuale e foto.
- Sa con chi è possibile condividere i dati personali e con chi invece non è consentito?
- Sa che i contenuti pubblicati o inviati online rimangono memorizzati in modo permanente?
- Sa che altre persone possono salvare e riutilizzare i contenuti inviati?

## Sicurezza

Mia figlia o mio figlio:

- Ha già esperienza e competenze nell'uso di dispositivi digitali (come tablet, PC o lo smartphone dei genitori)?
- Sa che su Internet possono esserci contenuti inappropriati o pericolosi, come commenti d'odio, scene di violenza, pornografia o informazioni false?
- È consapevole che dietro ai profili online non sempre ci sono le persone che dichiarano di essere?
- Sa come reagire se viene contattata o contattato da persone sconosciute?
- Riconosce quando app o giochi possono generare costi aggiuntivi, ad esempio tramite acquisti in-app?
- Sa a quali tre persone di fiducia rivolgersi se ha bisogno di aiuto?

## Pensiero critico

Mia figlia o mio figlio:

- Sa che le informazioni presenti su Internet non sono sempre corrette?
- Sa che immagini e video online possono essere modificati o presentati fuori contesto?
- Chiede chiarimenti o ne parla con me quando ha dubbi sulla veridicità di ciò che trova su Internet?
- Sta imparando a confrontare le informazioni provenienti da diverse fonti?

## Netiquette

Mia figlia o mio figlio:

- Sa cos'è un comportamento rispettoso e che è importante anche online?
- Sa che le offese possono essere punibili dalla legge anche se fatte in rete?
- Sa che non si possono condividere foto di altre persone senza il loro consenso?



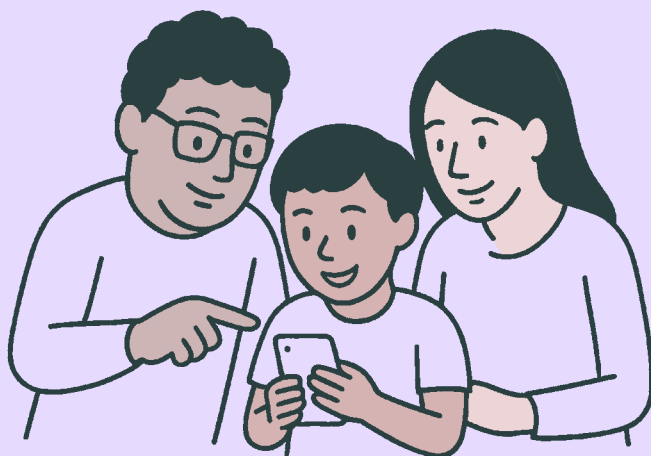
## Valutazione

Se alla maggior parte dei punti delle cinque categorie potete rispondere "sì", significa che suo figlio o sua figlia dispone delle basi necessarie per avere un proprio dispositivo. Questo è importante, perché solo così potrà utilizzare lo smartphone nel modo più sicuro possibile. Se invece molti aspetti non sono ancora soddisfatti, è meglio rimandare un po' l'acquisto. In questo modo avrete il tempo di prepararvi insieme con maggiore consapevolezza.

# Impostazioni di sicurezza per il primo smartphone



Genitori e figli dovrebbero configurare insieme il primo smartphone, stabilendo regole chiare e orari precisi per il suo utilizzo. Questa checklist la supporta in questo processo e va discussa insieme a sua figlia o suo figlio. Vi aiuta a impostare le principali misure di sicurezza sullo smartphone e a garantire un avvio sicuro nel mondo digitale. Se necessario, su [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de) può trovare istruzioni – in tedesco – che la aiutano passo passo a configurare le impostazioni di protezione per bambine, bambini e giovani.



Checklist

02

## Sicurezza del dispositivo e privacy

- Abbiamo impostato un codice di sblocco sicuro e/o il riconoscimento tramite impronta digitale, proteggendo così lo smartphone da accessi non autorizzati.
- Abbiamo limitato la condivisione della posizione e i permessi delle app installate. Solo le app che ne hanno realmente bisogno possono accedere a fotocamera, microfono e posizione.
- Abbiamo regolato le impostazioni di privacy e sicurezza delle app installate. Su piattaforme come TikTok o Instagram sono stati attivati profili privati o la possibilità di ricevere commenti solo da amiche e amici.
- Conservo in modo sicuro i dati di accesso dello smartphone di mia figlia o mio figlio (Google Account, Apple ID), proteggendoli bene per non rischiare di perderli.

## Controllo parentale

- Sullo smartphone abbiamo attivato una funzione di controllo parentale o un account familiare, come ad esempio Google Family Link o tramite l'impostazione "Tempo di utilizzo" su iOS.
- Le app possono essere scaricate solo con il mio consenso.

## App e limiti di età

- Abbiamo installato solo app adatte all'età. Le indicazioni sulle fasce di età negli app-store sono un utile riferimento.
- Abbiamo limitato il tempo di utilizzo delle app che più distraggono, come ad esempio determinati giochi.
- Abbiamo disattivato le notifiche push per evitare continue distrazioni.

## Uso dei media e vita quotidiana

- Abbiamo concordato insieme tempi e luoghi in cui lo smartphone non deve essere utilizzato (ad esempio durante i pasti in famiglia, i compiti o la notte in camera da letto).
- Per i compiti, se possibile, è disponibile un dispositivo senza app che distolgano l'attenzione, in modo che il bambino o la bambina possa concentrarsi meglio.



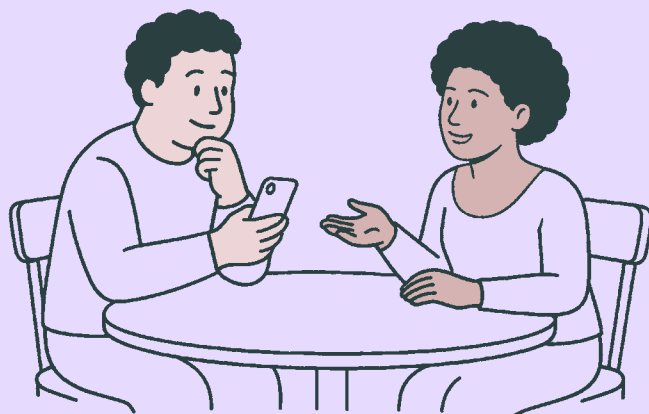
## Valutazione

Più punti della checklist sono stati completati, più sicuro sarà l'uso dello smartphone. Accompagni comunque sempre sua figlia o suo figlio, stabilisca regole chiare e mantenga un dialogo aperto. Per fissare le regole per iscritto, può redigere un accordo sull'uso dei media (vedi QR code a pagina 14).

# Essere un buon esempio nella vita digitale quotidiana



Regole e accompagnamento sono fondamentali per i nostri figli e le nostre figlie. Altrettanto importante è, però, il modo in cui noi adulti utilizziamo lo smartphone e gli altri dispositivi digitali. Questa checklist la invita a riflettere sul suo uso quotidiano dei dispositivi.



Checklist

# 03

### Essere un modello di riferimento

- Utilizzo il mio smartphone in modo consapevole e non costante.
- Nella mia vita quotidiana ci sono momenti e luoghi in cui i dispositivi digitali non vengono usati, ad esempio durante i pasti o in attività condivise.
- Mi comporto online con rispetto e correttezza, come nella vita reale.
- Non pubblico né condivido foto di mia figlia o mio figlio.

### Conoscenze e approccio

- So che lo smartphone offre vantaggi, ma comporta anche dei rischi.
- Conosco le app, le piattaforme e i giochi che mio figlio o mia figlia utilizza e so come funzionano.
- Mi interesso a ciò che mio figlio o mia figlia fa online, ai temi che trova interessanti e con chi entra in contatto.
- Guardiamo insieme i contenuti, ne parliamo e mostro interesse per ciò che lo/la appassiona.
- So dove trovare aiuto in caso di domande o difficoltà.

### Educare e comunicare

- Rispetto la sfera privata di mio figlio o mia figlia e controllo lo smartphone solo in accordo con lui o lei.
- Offro a mio figlio o mia figlia la possibilità di rivolgersi a me in ogni momento se ha dubbi o preoccupazioni.
- Se sorgono dei problemi cerchiamo insieme le soluzioni. Se necessario richiedo un aiuto esterno.



### Valutazione

Forse ha notato che alcuni punti le vengono più facili di altri, è normale. Non si tratta di fare tutto alla perfezione. Bambini e bambine imparano soprattutto attraverso l'osservazione. Spesso il nostro rapporto con i dispositivi digitali li influenza più di quanto facciamo regole o divieti. La checklist può essere uno spunto per riflettere sulle proprie abitudini, provare piccoli trucchi e per rimanere in dialogo con sua figlia o suo figlio.

# Emergenze digitali: cosa fare



Nel mondo digitale possono presentarsi situazioni che vanno prese sul serio, come costi nascosti, contenuti o contatti inappropriati, cyberbullismo o conflitti legati all'uso del cellulare. In certi casi è necessario intervenire subito.

## Diffusione non autorizzata di immagini o video a contenuto sessuale

- ① Mantenere la calma.
- ② Conservare le prove (screenshot)
- ③ Richiedere la cancellazione di tutti i contenuti (richiamo alla violazione della privacy o diffusione di materiale pedopornografico se minorenne).
- ④ Segnalare la situazione alla piattaforma.
- ⑤ Se necessario, contattare la polizia

## Cybergrooming

- ① Supportare emotivamente il bambino o la bambina.
- ② Interrompere immediatamente ogni contatto con la persona.
- ③ Bloccare l'utente.
- ④ Segnalare l'utente alla piattaforma.
- ⑤ Conservare le prove (screenshot).
- ⑥ Presentare denuncia.

## Se subisce atti di cyberbullismo

- ① Supportare emotivamente il bambino o la bambina dando rassicurazioni: "non è colpa tua, non sei solo/non sei sola, ti aiuto io."
- ② Pianificare insieme i passi successivi: salvare gli screenshot, informare la piattaforma o l'amministrazione.
- ③ In accordo con il bambino o la bambina coinvolgere persone di fiducia, la scuola o centri di consulenza.
- ④ Non contattare direttamente i genitori di chi compie cyberbullismo.
- ⑤ Bloccare la persona e impostare l'account come privato.

## Se compie cyberbullismo

- ① Interrompere subito il comportamento.
- ② Spiegare che questo comportamento fa male alle altre persone e stimolare l'empatia.
- ③ Richiedere la cancellazione dei contenuti. Se non avviene limitare l'accesso al telefono o a determinate piattaforme.
- ④ Cercare soluzioni insieme, ad esempio stimolare scuse o rimedi.
- ⑤ Coinvolgere lo sportello di consulenza psicologica interno alla scuola o altri centri di consulenza.

## Frodi online / furto d'identità

- ① Modificare immediatamente la password.
- ② Attivare l'autenticazione a due fattori.
- ③ Informare la piattaforma o il sito interessato.
- ④ Rivolgersi al Centro tutela consumatori o alla polizia.

## Uso eccessivo dei dispositivi

- ① Non rimproverare il bambino o la bambina.
- ② Mantenere la relazione e comprendere i motivi dell'uso eccessivo (es: stress, ansia, sovraccarico, ecc.)
- ③ Stabilire momenti fissi senza schermi.
- ④ Proporre e sostenere attività senza schermi.
- ⑤ Rivolgersi a centri di consulenza.

## Contenuti pericolosi (violenza, autolesionismo)

- ① Salvare i contenuti come prova
- ② Segnalare i contenuti alla piattaforma.
- ③ Segnalare e bloccare i profili problematici.
- ④ Supportare emotivamente il bambino o la bambina e confrontarsi sui contenuti.
- ⑤ Chiedere aiuto professionale, se necessario.

## Filter bubble / Influenza digitale

- ① Parlare di come i contenuti di cui si usufruisce possono influenzare le opinioni.
- ② Esaminare insieme diverse piattaforme, profili e contenuti per fare dei confronti.
- ③ Usare strumenti di fact-checking per verificare le notizie false.

### Servizi di consulenza

Qui può trovare i servizi di consulenza disponibili in Alto Adige:  
[www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz)

# 05

# Accordo per l'utilizzo del mio smartphone

Per fare in modo che la quotidianità familiare funzioni bene anche con i dispositivi digitali è necessario prendere degli accordi chiari. In un accordo riguardante l'utilizzo dei dispositivi digitali vengono inserite le regole per il primo smartphone. In questo modo si evitano alcuni conflitti. Con la firma, i genitori così come i figli o le figlie, si impegnano a mantenere le regole pattuite.



Può scaricare facilmente l'accordo scansionando il QR code e compilarlo subito. Regole e tempi di utilizzo vanno rivisti e adattati di volta in volta, seguendo la crescita di sua figlia o figlio e la sua capacità graduale di assumersi responsabilità.

**A cura di**  
Forum Prevenzione  
Via Talvera 4  
I-39100 Bolzano  
+39 0471 324801  
info@forum-p.it  
www.forum-p.it

**Redazione**  
Ambito mondi digitali  
Bamhackl Nicole  
Kemenater Melanie  
Lechner Manuela  
Oberkalmsteiner Manuel  
Zenatti Elisa

**Con il sostegno di**  
Agenzia per la famiglia, Provincia  
autonoma di Bolzano – Alto Adige

**Edizione**  
1ª edizione, 2026

**Copyright**  
© Forum Prevenzione – 2026.  
Tutti i diritti riservati.

**Design**  
christophmich.com

Trovi lo smartphone starter kit  
così come ulteriori informazioni e  
consigli riguardanti la gestione del  
digitale in famiglia al seguente link:  
[www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz)



**FORUM**  
PRÄVENTION  
PREVENZIONE

[eltern-medienfit.bz](http://eltern-medienfit.bz)  
[genitori-connessi.bz](http://genitori-connessi.bz)



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Südtirol  
**SÜDTIROL - ALTO ADIGE**



Südtiroler  
Sanitätsbetrieb  
Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige  
Azienda Sanitaria de Südtirol