

DIGITAL SENIOR ROUTINE™

I primi passaggi per usare il telefono
con più sicurezza.

MODULO 1

Smartphone senza confusione

Cosa imparerai

In questo primo modulo getteremo le fondamenta. Non parleremo di funzioni complicate. Impareremo a orientarci.

Pensa al tuo smartphone come a una nuova casa. Prima di invitare gli ospiti, devi capire dove si trovano le stanze principali e come si accendono le luci. Al termine di questo modulo, saprai muoverti con calma tra le schermate principali, senza la paura di "rompere qualcosa".

Le cose principali da riconoscere

Ci sono solo due concetti fondamentali: la schermata principale e le app.

1. La Schermata Principale (o "Home")

È la prima schermata che vedi quando sblocchi il telefono. È come la tua scrivania: qui tieni le cose che usi più spesso. Se mai dovessi sentirti "perso", premi il tasto centrale in basso per tornare qui. È il tuo rifugio sicuro.

2. Le App (Applicazioni) e le Icone

"App" è l'abbreviazione di Applicazione: uno strumento che serve a fare una cosa specifica. Le app sono rappresentate da piccoli disegni colorati, chiamati Icone.

- Icona del Telefono (cornetta verde): per le telefonate.
- Icona di WhatsApp (fumetto verde): per messaggi gratuiti.
- Icona della Fotocamera: per scattare foto.
- Icona delle Impostazioni (ingranaggio): per regolare il telefono.

RICORDA: UN TOCCO LEGGERO

Gli schermi sono molto sensibili. Non serve premere forte. Immagina di toccare una bolla di sapone senza farla scoppiare: un tocco breve e leggero è sufficiente.

Passaggi pratici: Aprire e chiudere un'app

Per usare uno strumento, devi aprirlo. E quando hai finito, puoi semplicemente "uscire" per fare altro.

PASSO PRATICO: APRIRE UN'APP

1. Cerca sulla schermata principale l'icona dell'app che vuoi usare.
2. Fai un singolo "tap" (un tocco leggero e veloce) sull'icona.
3. Attendi un secondo: l'app si aprirà a tutto schermo.

PASSO PRATICO: CHIUDERE UN'APP (USCIRE)

1. Premi il tasto centrale in basso (oppure scorri dal bordo inferiore verso l'alto).
2. L'app scompare e torni alla schermata principale.
3. L'app non è stata cancellata, è solo "messa via", pronta per la prossima volta.

Il Metodo da usare sempre

Prima di fare qualsiasi operazione importante, applica sempre questa regola. Ti salverà da molti errori comuni.

LEGGI — CONTROLLA — FAI™

1. LEGGI

Cosa dice la scritta sullo schermo? Leggi tutte le parole prima di agire.

2. CONTROLLA

Sei sicuro di voler fare questa azione? Controlla di non aver selezionato la voce sbagliata.

3. FAI

Ora tocca lo schermo con un tocco leggero e deciso. Senza fretta.

Notifiche, volume, luminosità e batteria

In cima allo schermo c'è una riga sottile piena di piccoli simboli: la barra di stato. Serve a dirti come "sta" il tuo telefono.

- La Batteria (icona a forma di pila): quanta energia ti è rimasta. Se diventa rossa, collega il caricabatterie.
- Le Notifiche (campanella o numeri rossi): il telefono ti dice "c'è una novità!". Non sei obbligato a leggerle subito.

PASSO PRATICO: REGOLARE VOLUME E LUMINOSITÀ

- Volume: Trova i due tasti lunghi sul lato del telefono. Uno alza la voce, l'altro l'abbassa. Premili ripetutamente, non tenerli premuti a lungo.
- Luminosità (icona sole): Se lo schermo è troppo scuro, scorri col dito dalla cima verso il basso. Apparirà una barra con un sole: trascina il pallino verso destra.

Una parola sugli "Aggiornamenti"

Ogni tanto il telefono mostra "È disponibile un nuovo aggiornamento". È come una manutenzione periodica: rende il telefono più sicuro e veloce. Puoi scegliere "Aggiorna più tardi" o "Installa ora" (meglio quando è collegato alla corrente).

ATTENZIONE AGLI AVVISI FINTI

I veri aggiornamenti si fanno tramite le impostazioni del telefono. Se stai leggendo una notizia su internet e compare una pagina rossa o lampeggiante che dice "Il tuo telefono è infetto, aggiorna subito!", è una pubblicità ingannevole. Chiudi la pagina e ignorala.

Errori da evitare

Molte delle paure legate al telefono derivano da piccoli movimenti fatti troppo in fretta. Ecco le tre cose da non fare:

1. IL TOCCO TROPPO VELOCE E RIPETUTO

Hai toccato un'icona ma non succede nulla. L'istinto è toccare altre tre o quattro volte. Sbagliato! Il telefono ha bisogno di un paio di secondi per "pensare". Se tocchi troppe volte, rischi di aprire cose che non volevi. Tocca una volta e aspetta.

2. CANCELLARE SENZA LEGGERE

Appare una finestra con "Annulla" o "Elimina". Per toglierla, alcune persone premono un tasto a caso. Ricorda il metodo: LEGGI prima di agire. Se non sai cosa fare, premi sempre "Annulla" o torna indietro.

3. PREMERE CON FORZA LO SCHERMO

Il telefono riconosce il calore del polpastrello, non la forza. Se premi con forza, non funziona meglio e alcuni telefoni interpretano la pressione forte come un comando diverso. Usa sempre tocchi leggeri.

Se ti blocchi

Cosa fare se lo schermo non risponde più, o se ti trovi in una schermata che non riconosci e non riesci ad uscire?

SE TI BLOCCHI: PROCEDURA DI EMERGENZA

1. Fermati: Togli le mani dallo schermo. Non toccare nient'altro.
2. Usa il "Tasto Home": Cerca di tornare alla schermata principale premendo il tasto in basso o scorrendo dal basso verso l'alto.
3. Spegni e riaccendi lo schermo: Premi una sola volta il tasto laterale di accensione. Lo schermo diventa nero. Premilo di nuovo. Spesso questo sblocca la situazione.
4. Il riavvio (solo se necessario): Se il telefono è completamente bloccato e non reagisce da minuti, tieni premuto a lungo (anche per 10 secondi) il tasto laterale, finché non vedi "Riavvia" o il telefono si spegne e riaccende da solo.

Checklist finale

Siamo arrivati alla fine di questo primo modulo. Rileggi queste affermazioni. Se puoi rispondere "Sì" a tutte, sei pronto per passare alla fase successiva con sicurezza.

CHECKLIST: I MIEI PRIMI PASSI SICURI

- ✓ So riconoscere la "Schermata Principale" del mio telefono.
- ✓ So che cos'è l'icona di un'App (il piccolo disegno colorato).
- ✓ So che per aprire un'app basta un tocco singolo e leggero.
- ✓ So che se mi trovo in una schermata strana, posso usare il tasto in basso per tornare alla base.
- ✓ So che toccare nervosamente e più volte lo schermo è controproducente.
- ✓ Conosco il metodo Leggi — Controlla — Fai™ e so che devo fermarmi a leggere i messaggi prima di premere un tasto.
- ✓ So dove guardare per capire se la batteria si sta scaricando (l'icona della pila in alto).

Bravissimo! Hai completato il Modulo 1.

Ora che ti sai orientare e sai come usare un tocco leggero e sicuro, sei pronto per usare lo strumento più amato per comunicare con la famiglia.

**Il prossimo passo è semplice:
apri il "Modulo 2 — WhatsApp semplice".**