



**Attenzione:**  
**mente in sovraccarico.**

2 minuti fa

Aiutala a rilassarsi e abbassare lo stress

**Non ignorare  
le notifiche  
più importanti.**

L'uso eccessivo  
del digitale espone  
te e i tuoi figli  
a rischi reali.



Spegni il dispositivo

**Sonno, emozioni, concentrazione,  
relazioni:** è ciò che la **sovraesposizione  
agli schermi compromette** ogni giorno.

L'aiuto che cerchi è qui:  
[regione.emilia-romagna.it](https://regione.emilia-romagna.it)



**Emilia-Romagna. Insieme, con cura.**