



Reminder. 7 minuti fa
Cantiamo insieme.
Divertiti con lei

Promemoria. 10 minuti fa
Hai un abbraccio in attesa.
Non perderlo

Attenzione: 15 minuti fa
curiosità interrotta.
Raccontagli una nuova storia

Non ignorare le notifiche più importanti.

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



Spegni il dispositivo

L'uso eccessivo dei dispositivi può influenzare diversi aspetti dello sviluppo, come:

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

L'abuso del digitale **sottrae tempo** prezioso alle **relazioni dal vivo**, che sono il **vero motore dello sviluppo linguistico ed emotivo** dei bambini.



SONNO E CONCENTRAZIONE

La **luce blu** inibisce la produzione di **melatonina** e **altera il ritmo sonno-veglia**. Inoltre, le **immagini veloci** e i continui **cambi di scena** abitmano la mente a una **stimolazione estrema**.



EMOZIONI E COMPORTAMENTO

Usare lo smartphone per assecondare i capricci **impedisce di imparare a gestire le emozioni negative**. L'**iperstimolazione digitale sovraccarica il sistema nervoso**, portando a maggiore irritabilità e sbalzi d'umore.

APPRENDIMENTO E GIOCO

Con un uso eccessivo dei dispositivi digitali i bambini rischiano di diventare **consumatori passivi**: questo **limita fantasia**, immaginazione e capacità di **risolvere problemi reali**.

4 regole per proteggere i bambini dal digitale:



IL MIGLIOR GIOCO NON HA BATTERIA

Correre, esplorare, inventare: il **movimento** e il **gioco all'aria aperta** **stimolano il cervello** in modo che nessun dispositivo può replicare. Tempo permettendo, stabilisci momenti fissi di gioco outdoor ogni giorno.



MAMMA E PAPÀ... UN DETOX ANCHE PER VOI!

Mostra come **apprezzare ogni momento**, **senza** il bisogno di viverlo attraverso un **dispositivo**.



LE EMOZIONI NON SI METTONO IN PAUSA

Tristezza, rabbia, noia... servono per crescere! Distrarli con uno schermo è semplice, ma spegne l'emozione senza insegnare come gestirla.



CREA SPAZI DIGITAL-FREE

Dalla tavola al momento della nanna: **scegliete** insieme gli **spazi** e i **momenti** dove **i dispositivi non possono entrare**. Riscoprite la bellezza delle notifiche reali!

Ci sono tanti luoghi dove i bambini possono scoprire il mondo, e dove tu puoi trovare sostegno.

Cerca quelli del tuo Comune!



PER LORO

Ludoteche Biblioteche Doposcuola Musei
Spazi culturali Centri sportivi Parchi gioco
Parchi regionali Centri bambini e famiglie



PER TE

Centri per le famiglie Consultori familiari
Sportelli di consulenza educativa
Pediatrie di Comunità Pediatri di libera scelta

Sappiamo che non è sempre facile, per questo siamo al tuo fianco.

L'aiuto che cerchi è qui:
regione.emilia-romagna.it

Emilia-Romagna.
Insieme, con cura.



Idee e alternative all'uso dei dispositivi digitali:



COINVOLGILI DURANTE I PASTI

0-2 ANNI

GIOCARRE AGLI ESPLORATORI

Nomina colori, sapori, ingredienti e storia di ciò che c'è nel piatto!

3-5 ANNI

TRASFORMARSI IN ASSAGGIATORI REALI

Descriviamo il cibo: croccante come un ramo, morbido come una nuvola, dolce come un bacio...

6 ANNI

INDOVINARE LA RICETTA SEGRETA

Scoprite insieme tutti gli ingredienti usati per preparare il piatto!



INTRATTIENILI DURANTE LE ATTESE

0-2 ANNI

SCOPRIRE I NON-SO-CHE

Tieni in borsa alcuni oggetti speciali da mostrare solo in queste occasioni: la novità catturerà l'attenzione!

3-5 ANNI

FARE UNA GARA DI SCOPERTE

Tre cose dello stesso colore, della stessa forma o con la stessa iniziale... pronti, partenza, via!

6 ANNI

GIOCARRE AI DILEMMI IMPOSSIBILI

Rispondete alle domande più surreali che vi vengono in mente tipo... tu preferiresti avere un dinosauro in giardino o un'astronave in garage?



INCURIOSISCILI DURANTE IL VIAGGIO

0-2 ANNI

SCATENARSI A RITMO DI MUSICA

Ascoltate canzoncine allegre e divertitevi a canticchiarle insieme, un chilometro alla volta!

3-5 ANNI

FARE UNA CACCIA AL TESORO

Fate un elenco di cose da cercare: una macchina gialla, una mucca, un camper... chi li trova per primo vince!

6 ANNI

IMMAGINARE COSA SAREMMO...

Se fossi una pizza sarei la...
Se fossi un colore sarei il...
Se fossi un oggetto sarei un...



RILASSALI PRIMA DELLA NANNA

0-2 ANNI

NINNA NANNA NINNA OH

Una musica lenta e rilassante è il modo migliore per darsi la buonanotte!

3-5 ANNI

RIVIVERE LE COSE BELLE DI OGGI

Cosa ti ha fatto ridere? Qual è la cosa più interessante che hai fatto? E la più stupefacente?!

6 ANNI

RACCONTARE UNA STORIA A STAFFETTA

Racconta una favola, con dei particolari da completare: c'era una volta un _____ bianco...



Bonus tips: coinvolgili e inventate altre attività per divertirvi insieme!