L'ESPOSIZIONE PRECOCE E PROLUNGATA AGLI SCHERMI PUÒ AVERE EFFETTI NEGATIVI SU DIVERSI ASPETTI DELLO SVILUPPO DEL BAMBINO:

- ***sviluppo cognitivo e motorio***: *limita il movimento, il gioco attivo e le interazioni dirette*
- ***Salute***: *può causare affaticamento visivo, disturbi del sonno e difficoltà di attenzione e concentrazione.*
- ***Relazioni sociali ed emotive:*** *riduce il tempo dedicato al gioco con i pari, alla lettura e ad altre attività fondamentali per lo sviluppo emotivo e relazionale.*

QUINDI, GENITORI E CAREGIVER DOVREBBERO:

- Essere consapevoli dei rischi e chiedere il consiglio del pediatra per un uso sicuro e responsabile dei media digitali.
- Essere un modello positivo, riducendo il proprio tempo di esposizione agli schermi.
- Incoraggiare l'attività fisica, i giochi all'aperto e le interazioni sociali.
- Scegliere contenuti educativi e interattivi quando l'esposizione agli schermi è inevitabile.
- Limitare l'uso dei dispositivi digitali durante i pasti, appena svegli e prima di andare a dormire.

COSA DICONO I DOCUMENTI UFFICIALI?

Un documento ufficiale redatto dal Senato della Repubblica nel 2021 riconosce l'impatto dell'esposizione agli schermi sulla salute dei giovani, riportando danni fisici, psicologici e cognitivi

GUIDA OPERATIVA

Vuoi una guida completa con tante attività suggerite in base all'età?
Vai alla versione digitale di questa brochure:

https://dpg.unipd.it/en/neurodev/versione-italiana

Ricorda: non basta togliere il dispositivo digitale, è importante offrire almeno due valide attività alternative!

"NON POSSIAMO CONTROLLARE IL VENTO...
MA POSSIAMO ORIENTARE LE VELE"
(massima ispirata al pensiero di Seneca)

AGOSTO 2026

CONSULENZA GRAFICA A CURA DEL DOTT. SALVATORE FRISINA
PER INFO E PER SEMINARI: NEURODEV.INFOS@GMAIL.COM

OLTRE LO SCHERMO: EDUCARE ALL'USO DEL DIGITALE

Breve guida per genitori e caregiver

A cura di

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia Generale - DPG

IRCCS EUGENIO MEDEA
LA NOSTRA FAMIGLIA

Dott.ssa Lisa Toffoli
Prof. Giovanni Mento
Dott.ssa Ketty Giacchetto

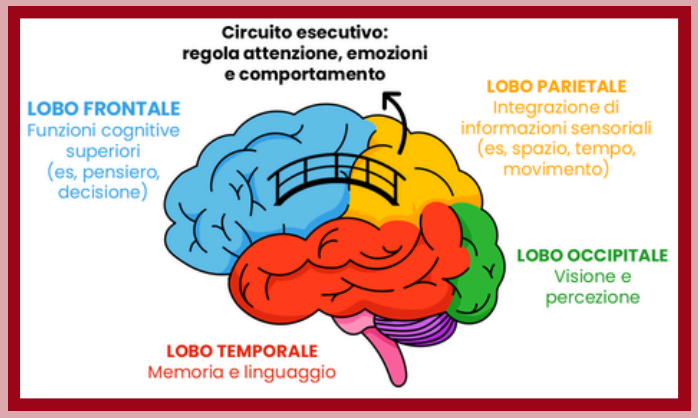
Con il patrocinio di

REGIONE DEL VENETO
UNIVERSITÀ DI PADOVA
OPPIV Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi del Veneto

L'USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI PUÒ INFLUENZARE NEGATIVAMENTE LO SVILUPPO NEUROCOGNITIVO

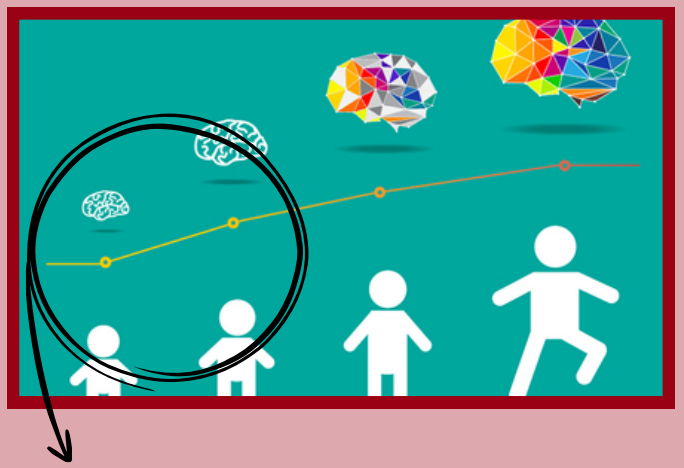
Il cervello è l'organo che guida il nostro comportamento, il pensiero, le emozioni e il linguaggio.

Nell'immagine sono rappresentate le principali aree cerebrali e le loro funzioni. Queste regioni non lavorano da sole: sono parte di reti cerebrali complesse che si attivano ogni volta che pensiamo, parliamo o agiamo.



Una delle reti cerebrali più importanti è il **circuito esecutivo**, che connette il lobo frontale con il lobo parietale, ed è fondamentale per l'attenzione e le funzioni esecutive (es., memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, controllo dell'impulsività, pianificazione, etc.).

Le reti neurali sono in parte presenti alla nascita ma si sviluppano progressivamente nei primi anni di vita. Infatti, **grazie all'interazione con l'ambiente circostante, il cervello si specializza:**



L'esposizione precoce (0-6 anni) agli schermi interferisce negativamente con questo sviluppo poichè limita le esperienze con l'ambiente (ad es., esplorazione di giochi, interazione con pari) e, di conseguenza, riduce la comunicazione tra le diverse aree del cervello da cui dipendono le funzioni esecutive, il linguaggio e il comportamento più in generale.

Gli esiti di tale esposizione spesso non sono immediatamente osservabili, ma possono emergere tardivamente ad esempio con l'entrata a scuola o in epoca preadolescenziale!

Linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e Società Italiana Pediatria (SIP)

Le linee guida dell'OMS raccomandano che i bambini sotto i 2 anni d'età non siano MAI esposti a schermi digitali (come TV, tablet, smartphone). La Società Italiana di Pediatria (SIP) sottolinea l'importanza di un utilizzo consapevole dei dispositivi digitali, promuovendo l'interazione genitore-bambino e la scelta di contenuti appropriati per l'età:

- Fino ai 2 anni: evitare l'uso di schermi (eccetto videochiamate con familiari)
- 2-5 anni: se si desidera introdurre gli schermi, scegliere app e programmi educativi di alta qualità e condividere l'esperienza con il bambino; limitare l'esposizione ad un'ora al giorno, in compagnia dei genitori.
- Oltre i 6 anni: stabilire limiti chiari all'uso degli schermi, assicurando che non interferisca con altre attività importanti come il gioco, il movimento, lo studio e il sonno