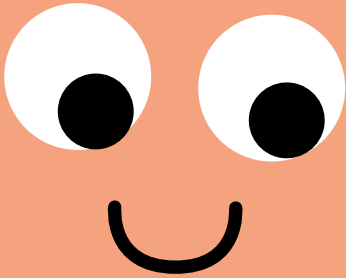



# SCOLI LEGATI

Divertirsi  
senza schermi



**FABA**

# SCOL LEGATI



Divertirsi  
senza schermi

A cura della pedagoga  
Veronica Aureli e della pediatra  
Claudia Ciarlito

# Un mondo DIGITALE?

Nell'era degli smartphone e dei tablet, i dispositivi digitali sono diventati una presenza naturale nella quotidianità delle famiglie, offrendo opportunità di apprendimento e intrattenimento. Tuttavia, per i bambini da 0 a 8 anni, il gioco, l'interazione e l'esplorazione rimangono fondamentali per uno sviluppo armonioso. Quando le esperienze sensoriali occupano un ruolo centrale

nella loro giornata, i bambini rafforzano in modo naturale le loro capacità cognitive, sociali ed emotive. Creare un equilibrio tra mondo digitale e attività reali non significa rinunciare alla tecnologia, ma valorizzare il potere del gioco, della creatività e della scoperta per accompagnare i piccoli in un percorso di crescita sano e stimolante.

**0-2**  
anni



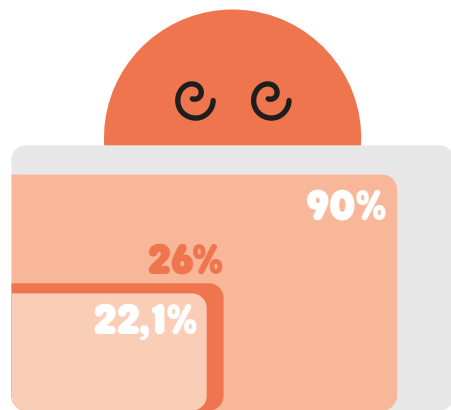
**2-5**  
anni

**1h**  
max

**5-10**  
anni

**2h**  
max

Limiti giornalieri definiti dall'OMS per l'esposizione agli schermi dei bambini tra 0 e 10 anni.



● 2/5 mesi ● 2 anni ● 5 anni

Percentuale di bambini che supera il limite di esposizione agli schermi indicato dall'OMS.

## Il parere della pedagogista

Dott.ssa Veronica Aureli



Mentre la tecnologia offre indubbe opportunità di accesso a informazioni e forme di intrattenimento, è essenziale considerare anche gli effetti che ha sullo sviluppo psicologico dei bambini e come intervenire per un armonioso sviluppo delle loro capacità cognitive ed emotive.

## Sviluppo COGNITIVO

L'uso dei dispositivi digitali promuove un'interazione veloce e una gratificazione istantanea, limitando lo sviluppo della capacità di aspettare. È importante, quindi, bilanciare l'esposizione agli schermi con attività ed esperienze di gioco che favoriscono la pazienza e la capacità di attenzione dei bambini, in modo da incoraggiare il rafforzamento di abilità come la concentrazione e l'autoregolazione.

Numerose ricerche evidenziano come le attività di gioco e apprendimento svolte lontano dai dispositivi digitali stimolino lo sviluppo cerebrale. Tali esperienze arricchiscono le competenze linguistiche e l'alfabetizzazione, migliorano le funzioni esecutive e contribuiscono significativamente allo sviluppo delle capacità di concentrazione, attenzione e apprendimento.

## Sviluppo EMOTIVO

I bambini, fin dai primi anni di vita, vivono il mondo attraverso esperienze concrete, fondamentali nella costruzione di sé e del proprio bagaglio interiore.

Di fronte a un momento di difficoltà emotiva, è auspicabile non utilizzare il dispositivo digitale come strumento di distrazione, bensì lasciare che il bambino affronti il processo di riconoscimento dell'emozione che sta vivendo e trovi le risorse per gestirla, così da poter affrontare le successive sfide emotive che gli si presenteranno.

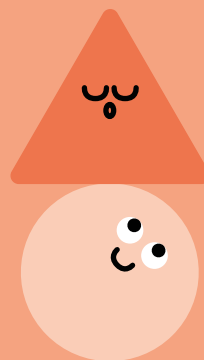
# L'importanza del GIOCO

Specialmente nei primi anni di vita, il gioco riveste un ruolo fondamentale nella crescita educativa, favorendo l'apprendimento precoce. Giocando, i bambini mettono alla prova le proprie competenze, alimentano i loro interessi, esplorano aspetti di sé ancora sconosciuti e maturano conoscenze rispetto a ciò con cui interagiscono.

Il compito dell'adulto è, quindi, quello di favorire il gioco autonomo e condiviso, la lettura ad alta voce e le esperienze sensoriali, a discapito dell'utilizzo dei dispositivi digitali.



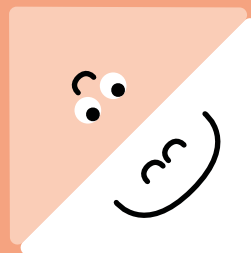
Alcune semplici azioni per un uso equilibrato dei dispositivi digitali:



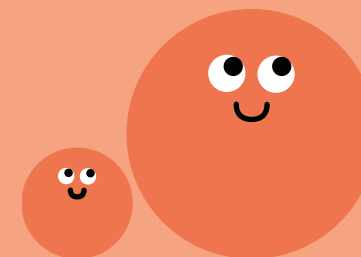
**Mediare**  
È importante sapere a quali contenuti hanno accesso i bambini e supervisionarli.



**Dare delle priorità**  
Le attività sensoriali e le esperienze nel mondo reale devono avere la precedenza sul mondo virtuale.



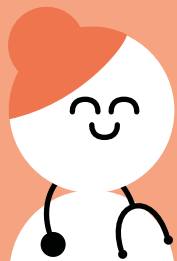
**Definire limiti condivisi**  
Le regole legate all'utilizzo degli schermi sono inizialmente imposte dall'adulto, ma con la crescita possono essere definite insieme ai bambini, favorendo la responsabilizzazione.



**Dare l'esempio**  
Come adulti, siamo chiamati a esercitare la nostra responsabilità educativa dando il miglior esempio educativo possibile. Evitiamo l'uso dei dispositivi digitali quando interagiamo con i bambini e durante i pasti.

## Il parere della pediatra

Dott.ssa Claudia Ciarlitto



La ricerca nel campo della neurologia e della psicologia infantile è costantemente impegnata a studiare come l'esposizione precoce ai media digitali possa influenzare il cervello dei bambini che nelle prime fasi dello sviluppo è particolarmente plastico e sensibile agli stimoli esterni.

## Gli effetti sul CERVELLO

Nei primi due anni di vita è importante che i bambini interagiscano in maniera diretta con il mondo circostante. In questo modo, si sviluppa un'elaborazione sensoriale corretta, cioè quel processo attraverso cui il cervello raccoglie e interpreta le informazioni ricevute dai sensi in modo adeguato.

Gli schermi, invece, favorendo stimoli visivi e sonori molto intensi e rapidi, possono alterare la capacità del cervello di elaborare in modo equilibrato le informazioni sensoriali provenienti dall'ambiente circostante, che sono più naturali e graduali. Di conseguenza, i bambini possono diventare ipersensibili, ed essere disturbati da luci o rumori, oppure ricercare, al contrario, stimoli più

forti e intensi. Un uso ridotto dei dispositivi digitali in questa fase permette, quindi, di mantenere un sano sviluppo percettivo dei bambini, che imparano così a rispondere in maniera adeguata agli input che ricevono dal mondo reale.

Un utilizzo controllato degli schermi fin dalla prima infanzia contribuisce, inoltre, al benessere psicologico dei bambini, riducendo i livelli di stress e ansia e migliorando la capacità di gestione delle emozioni. Limitare l'uso dei dispositivi digitali permette anche lo sviluppo di migliori capacità di autoregolazione e di interazione sociale, influenzando positivamente la salute mentale e la serenità dei bambini nel lungo periodo.

## Effetti a livello FISICO



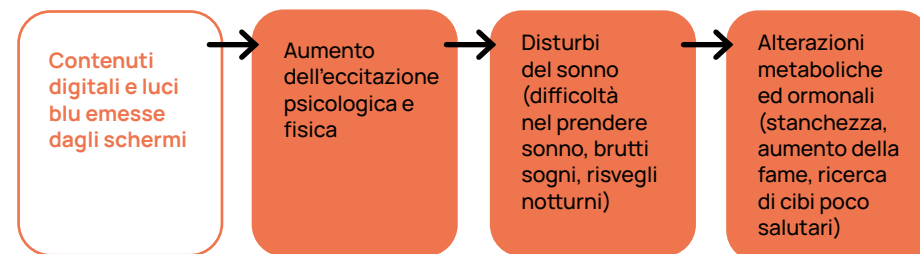
L'uso prolungato degli schermi causa irritazione e affaticamento degli occhi e, a lungo andare, può portare all'insorgenza o al peggioramento di difetti visivi come miopia, astigmatismo e strabismo.



Anche l'udito può risentirne, perché i livelli di rumore a cui i bambini sono esposti sono spesso troppo elevati e rendono difficile distinguere le parole, con conseguenze anche sullo sviluppo del linguaggio.



Possono anche manifestarsi frequenti mal di testa e dolori al collo e alle spalle, legati a posture scorrette.



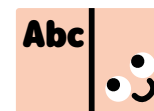
## Favorire buone abitudini



Attività fisica all'aperto



Adeguate ore di sonno



Letture e gioco



Sano sviluppo cognitivo, regolazione delle emozioni, crescita equilibrata

# Giochiamo!

## 0-3 anni

Per i bambini da 0 a 3 anni, l'esperienza sensoriale rappresenta lo strumento fondamentale per conoscere il mondo circostante.

Ecco perché i dispositivi digitali non possono essere dei validi sostituti dell'attività di gioco e di scoperta dei bambini, durante la quale i sensi svolgono un ruolo chiave nell'apprendimento precoce.

Di seguito alcune proposte di attività alternative:

### Percorsi sensoriali

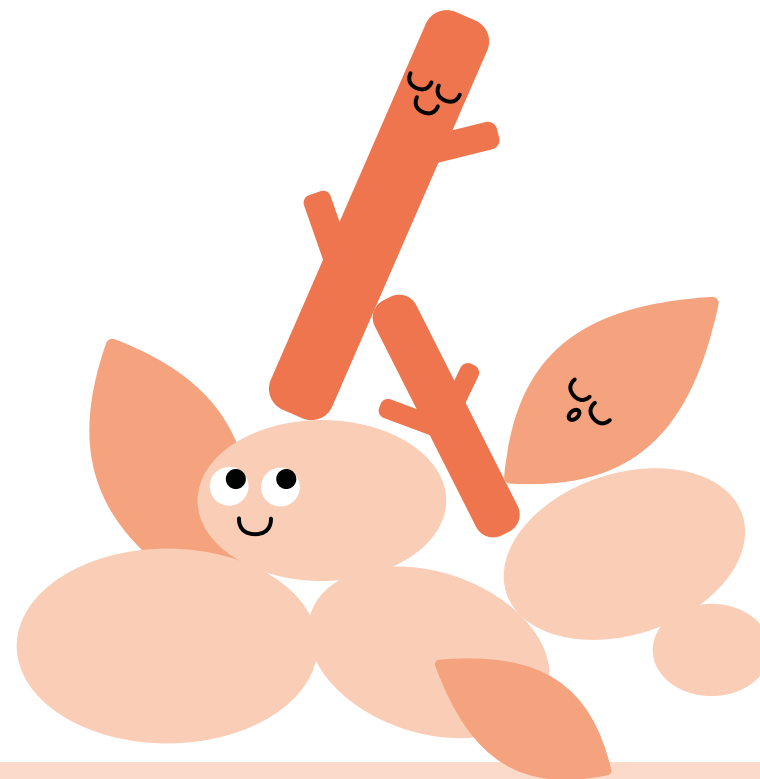
Realizzati con tappetini di erba sintetica, carta vetrata, stoffa morbida, chicchi di mais o altro ancora, i percorsi sensoriali permettono ai bambini di esplorare diverse consistenze e stimoli tattili attraverso piedi e mani, favorendo la scoperta sensoriale, la coordinazione e la percezione corporea.

### Sacchetti delle scoperte

Riempiamo sacchetti di stoffa o plastica trasparente con materiali di varia consistenza come riso, pasta, cotone, conchiglie, carta stropicciata, che i bambini possono toccare, premere e scuotere, sviluppando l'esplorazione e la curiosità.

### Bottiglie sensoriali fai da te

Riempiamo bottiglie di plastica trasparente con elementi diversi: acqua e glitter, olio e acqua colorata, riso con piccoli oggetti nascosti. Scuotendo la bottiglia, i bambini sentono i suoni e osservano i movimenti interni, migliorando la concentrazione e la coordinazione oculomotoria.



### Letture ad alta voce

Leggere ai bambini fin dalla nascita li aiuta a sviluppare il linguaggio e la capacità di ascolto. Libri con immagini nitide, texture da toccare e suoni integrati rendono l'esperienza più coinvolgente. Variamo il tono della voce e interagiamo con i piccoli durante la lettura.

### Manipolazioni di elementi naturali

Toccare elementi naturali come foglie, terra, fango, legnetti, sassi levigati aiuta i bambini a sviluppare il senso del tatto e la coordinazione motoria. Possiamo proporre attività di travasi con sabbia, impasti di terra e acqua, oppure creazioni con fiori e foglie.

### Giochi con l'acqua

L'acqua offre stimoli tattili e visivi rilassanti, oltre a stimolare la curiosità e la sperimentazione. Proponiamo giochi con spugne da strizzare, oggetti che galleggiano e travasi con bicchieri e imbuto per migliorare la presa e il coordinamento.

# Giochiamo!

## 3-5 anni

I bambini tra i 3 e i 5 anni approfondiscono la loro conoscenza del mondo e di se stessi aggiungendo alla dimensione sensoriale elementi più complessi.

Le attività da proporre in alternativa agli schermi dovrebbero incoraggiare un'esperienza attraverso i sensi più articolata e ricca, ma anche un'esplorazione delle emozioni, del gioco simbolico e della motricità fine.

Ecco alcune attività consigliate:

### Il memory degli odori

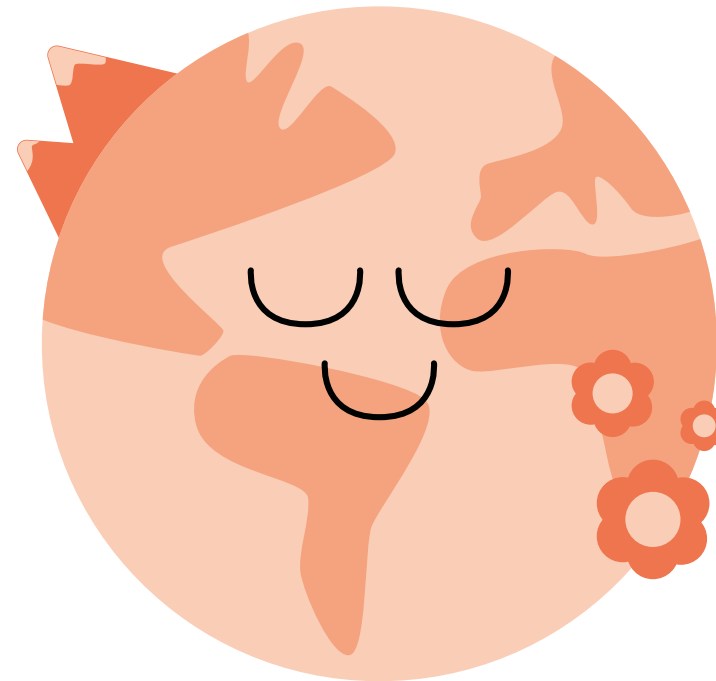
Prepariamo coppie di barattolini contenenti materiali profumati (bucce di agrumi, caffè, lavanda, spezie) e chiediamo ai bambini di annusare e trovare quelli uguali, per stimolare l'olfatto e la memoria sensoriale.

### Esplorare le emozioni

Possiamo usare carte con espressioni facciali da riconoscere e imitare utilizzando uno specchio, oppure leggere o ascoltare racconti che affrontano le varie emozioni. Queste attività aiutano i bambini a sviluppare la consapevolezza emotiva e l'empatia.

### Luci e ombre

Attraverso l'uso di torce, sagome di cartoncino e filtri colorati, i bambini possono creare ombre e giochi di luce su pareti e superfici. L'attività stimola la creatività, la curiosità scientifica e la capacità di osservazione.



### Minimondi

Allestiamo piccoli scenari con materiali naturali (sassi, sabbia, legnetti, muschio) e oggetti in miniatura per stimolare il gioco simbolico e l'immaginazione. I bambini possono inventare storie e interagire con i personaggi del minimondo.

### Storie sensoriali

Mentre raccontiamo una storia, arricchiamo la narrazione con stimoli tattili e sonori, come soffiare per simulare il vento, accarezzare il bambino con una piuma per evocare una carezza, usare piccoli strumenti musicali. L'esperienza multisensoriale rafforza la comprensione e l'attenzione.

### Attività artistiche

Pittura con le dita, collage con materiali di recupero, disegni con spezie colorate sono attività che favoriscono la sperimentazione e sviluppano la creatività e la motricità fine.

# Giochiamo!

## 5-10 anni

Per i bambini dai 5 ai 10 anni, che in alcuni casi già possiedono dispositivi digitali, oltre a garantire una costante supervisione dell'utilizzo degli schermi, è importante anche fornire alternative accattivanti e stimolanti.

In questa fascia d'età le attività da proporre possono essere molteplici, favorendo lo sviluppo di aspetti diversi come il pensiero critico e strategico, la creatività, l'espressione individuale e la collaborazione:

### Escape Room in famiglia

Creiamo enigmi e prove di logica da risolvere per "uscire" da una situazione immaginaria (ad esempio una stanza bloccata, una missione segreta). L'attività sviluppa il pensiero critico, la collaborazione e il problem-solving.

### Inventiamo le storie

I bambini possono scrivere o raccontare storie inventate, utilizzando carte con immagini casuali come spunti narrativi. Questo favorisce la creatività, il linguaggio e la capacità di strutturare un racconto.

### Esperimenti scientifici

Attività pratiche come la riproduzione dell'eruzione di un vulcano utilizzando bicarbonato e aceto o esperimenti di densità e magnetismo aiutano i bambini a sperimentare il metodo scientifico e la curiosità verso la scienza.

### Creazioni con materiali riciclati

Con cartoni, tappi, bottiglie e stoffe possiamo costruire strumenti musicali, marionette, casette per uccellini. Questo tipo di attività stimola la creatività e la consapevolezza ambientale.

### Giochi di strategia artigianali

Creiamo giochi da tavolo fatti in casa con pedine, dadi e percorsi inventati per stimolare la capacità strategica e il pensiero logico. Possiamo realizzare memory personalizzati, giochi dell'oca tematici o labirinti di carta.

### Piccoli artisti

Esperienze artistiche con tecniche diverse: pittura su tela, scultura con pasta di sale, mosaici con carta colorata. L'obiettivo è favorire l'espressione individuale e la sperimentazione creativa.



# Benefici delle storie sonore

FABA è un valido alleato per evitare la sovraesposizione dei bambini agli schermi. Infatti, favorisce lo sviluppo dell'immaginazione e la capacità di astrazione perché i bambini sono chiamati a seguire il racconto utilizzando solo il canale uditivo, arricchendo in questo modo il loro pensiero creativo.

L'ascolto favorisce lo sviluppo di:

## Creatività

I bambini immaginano i personaggi e usano il pensiero per visualizzare gli scenari proposti.

## Attenzione e memoria

Le abilità di ascolto sono correlate alla capacità di concentrarsi, competenza fondamentale per riuscire a seguire il racconto.

## Linguaggio

L'esposizione ai vocaboli e ad altre lingue permette di aumentare le competenze legate al linguaggio.

## Competenze empatiche

Rispecchiarsi nei personaggi permette ai bambini di comprendere il punto di vista e le emozioni vissute dagli altri.

Di seguito, una selezione di prodotti sonori per fascia d'età, indicati sia per l'ascolto in autonomia che condiviso. Grazie a musiche, filastrocche, fiabe classiche e storie inedite, bambini e bambine avranno sempre dei compagni di gioco con cui esplorare nuovi mondi e viaggiare con l'immaginazione.



A day with Olivia  
Ascolta e impara



Super Nonna  
e i Super Buffi



Otto, Spino e la tartaruga  
da salvare



America Latina  
in musica



Codarossa  
diventa grande



Storie di pirati  
e corsari



Piccole storie  
di Pimpa



PAW Patrol  
La squadra dei cuccioli:  
Chase



Pippi Calzelunghe



Dormi, dormi stellina



Unico come Leo



Sofia e la bicicletta magica

0-3 anni

3-5 anni

5-10 anni

# Bibliografia

Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., et al. (2018). Media devices in pre-school children: The recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, 44(69). <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>

Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of Internet addiction in a sample of southern Italian high school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 708–715.

Montessori, M. (1952). *La mente del bambino*. Garzanti.

Robinson, T. N., et al. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Nov).

Suggate, S. P., & Martzog, P. (2020). Screen-time influences children's mental imagery performance. *Developmental Science*, 23, e12978. <https://doi.org/10.1111/desc.12978>

World Health Organization. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. World Health Organization.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/>

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*.

Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society Bozzola et al. *Italian Journal of Pediatrics* (2018) 44:69

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age World Health Organization 2019 ISBN 978-92-4-155053-6

Salute dei minori e digitale Comitato stampa delle Associazioni di pediatri insieme a Fondazione Carolina e Meta 2022 [www.sip.it/2022/11/30/salute-dei-minori-e-digitale](http://www.sip.it/2022/11/30/salute-dei-minori-e-digitale)

Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 PMID: 30606703; PMCID: PMC6326346

Testi a cura di Veronica Aureli  
e Claudia Ciarlitto  
Illustrazioni di Paolo Gargano

© 2026 FABa srl  
Via G. Bortolan 28  
31050 Vascon di Carbonera (TV)  
[www.myfaba.it](http://www.myfaba.it)

È vietata la copia e la riproduzione di contenuti o immagini non autorizzata espressamente dall'editore.

Quante ore possono trascorrere i bambini davanti agli schermi? Quali sono i benefici di un utilizzo più contenuto dei dispositivi digitali? Come proporre alternative stimolanti e accattivanti all'uso della tecnologia?

Un utilizzo equilibrato dei dispositivi digitali è fondamentale per favorire uno sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale armonioso nei bambini. Questa guida vi fornirà alcune nozioni teoriche riguardanti i benefici di una gestione consapevole della tecnologia, proponendo idee creative e divertenti per allontanare i bambini dagli schermi senza stress.

**Veronica Aureli** è una pedagoga specializzata in consulenza pedagogica scolastica, familiare e forense, con una formazione specifica riguardo l'educazione emotiva e i disturbi del sonno. Promuove la diffusione di progetti educativi a sostegno della genitorialità ed è una delle cinque esperte di Faba, con cui collabora per diffondere gli obiettivi educativi e creare attività che possano coinvolgere e accompagnare i bambini nel loro percorso di crescita. @pedagogistaveronica

**Claudia Ciarlito** è un medico specialista in Pediatria con un master in Pneumologia Pediatrica. Vincitrice del premio come miglior giovane ricercatore 2019 della Società italiana di Pediatria, ha partecipato a studi scientifici nell'ambito delle malattie infettive e respiratorie. È autrice di articoli scientifici su riviste internazionali e attualmente opera come pediatra di libera scelta sul territorio, dove è impegnata in progetti di educazione e divulgazione. @dott.ssa\_claudiaciarlito

