



PROGETTO PROMOSSO DA

fimp Federazione
Italiana
Medici *Pediatr*i



A TAVOLA **SENZA** SCHERMI

Il tempo prezioso si condivide senza schermo

È un progetto condiviso tra **Istituzioni** e **Ristoratori** per riportare al centro del pasto il tempo in famiglia, lontano dagli schermi dei cellulari o dei tablet.

I dispositivi digitali aprono infatti finestre straordinarie sul mondo: facilitano l'apprendimento, stimolano le capacità cognitive e permettono di accorciare le distanze con le persone care. Accanto a questi indubbi vantaggi, emergono però sfide complesse legate all'abuso e all'isolamento virtuale.

95% degli adolescenti italiani usa regolarmente lo smartphone e più della metà lo tiene acceso 24 ore su 24.

1 su 4 dei ragazzi mostra segnali di uso problematico dello smartphone: difficoltà a staccarsi, nervosismo se manca la batteria, abbandono di altre attività.

87% dei genitori di preadolescenti (11–15 anni) chiede più informazioni su come gestire il rapporto dei figli con il digitale.

Quando lo schermo sottrae spazio al movimento, allo studio e al dialogo in famiglia, le ripercussioni sul **benessere dei ragazzi** diventano evidenti.

Accompagnare **bambini e adolescenti** verso un uso libero ma consapevole del digitale è la strada maestra per proteggere la loro crescita emotiva, fisica e sociale.

I nostri figli sono sempre più connessi. Spesso, più di noi.

Il Progetto prevede:

Un patto di disconnessione volontario

che i locali aderenti
propongono alle famiglie
durante il pasto.

Il Kit del Ritrovo:

giochi e attività pensati
per fasce d'età, da usare
a tavola al posto
del telefono.

Materiale informativo per genitori,

in sperimentazione presso
ristoranti selezionati
in tutta la Sardegna.

**Se il telefono resta in tasca a tavola,
sarà più naturale che lo sia anche per loro.**

I bambini imparano guardando noi.

Le regole del Progetto

1

**Al tavolo,
i telefoni
riposano e non
stanno con noi!**

Mettili in borsa o
in cestino.
Una regola che
vale per tutti,
grandi e piccoli.

2

**Si usa il tempo
del pasto per
raccontarsi la
giornata:**

una domanda
semplice basta
per iniziare.

3

**Per i più piccoli,
un gioco
da tavolo o
un'attività
manuale
sostituisce lo
schermo
nell'attesa
delle portate.**

Ma quando si
mangia i giochi
non stanno
a tavola!

4

**Le eccezioni
si decidono
insieme,** prima,
non si negoziano
a tavola

5

**Le chiamate
davvero urgenti
si fanno fuori
dal tavolo,**
non sotto
al tovagliolo.

Il patto a tavola: cinque gesti semplici

I'Elenco dei Ristoranti

CAGLIARI

Antica Cagliari

La Terrazza *(Capoterra)*

Pani e Casu

NUORO

I Tre Mori da Mario

Il Niala *(Ulassai)*

Pappas Experience

SASSARI

La Rosa dei Venti *(Porto Rotondo)*

Les Arenes *(Alghero)*

Risto Fever *(Alghero)*

Ristorante Movida *(Alghero)*

Ristorante Terranostra *(Olbia)*

S'Andira *(Santa Teresa Gallura)*

Scoprite una nuova esperienza

l'Elenco dei Ristoranti

ORISTANO

Craf da Banana

Eolo *(Torre Grande)*



Scoprite una nuova esperienza

Scarica la guida completa
a cura della Federazione Italiana Medici Pediatri



Se vuoi parlare con noi scrivici a:
garanteinfanzia@consregsardegna.it