

WORKBOOK PER GENITORI

Estate senza
schermi





Un piccolo
quaderno
per famiglie con
bambini
dai 2 ai 7 anni per
riscoprire il piacere
del tempo condiviso.



L'estate è un tempo
prezioso:
le giornate si allungano,
i ritmi
cambiano e abbiamo
l'opportunità di rallentare.
Non servono giochi costosi
né programmi perfetti.



L'obiettivo di questo workbook non è eliminare la tecnologia, ma ricordarci che i bambini hanno bisogno anche di:

- ☀ tempo per **giocare liberamente**
- ☀ esperienze con il **corpo e i sensi**
- ☀ momenti di **relazione e presenza**
 - ☀ occasioni per **annoarsi e inventare**
- ☀ contatto con la **natura** e
con le
persone che amano.



L'equilibrio non
nasce
dalla perfezione, ma
dalla
possibilità di offrire ai
bambini
esperienze diverse
e ricche.



Non si tratta di
demonizzare gli schermi,
ma di chiederci:

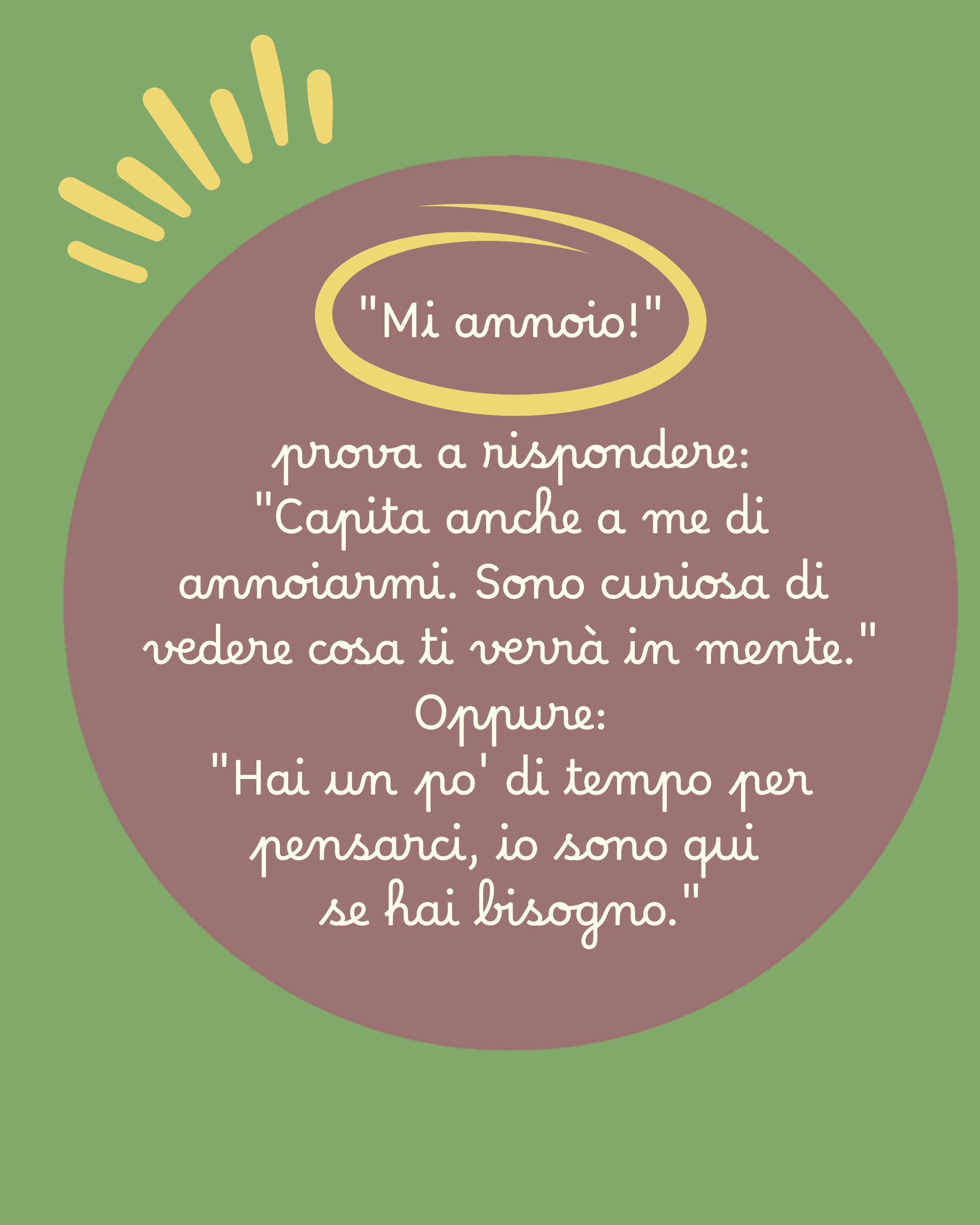
- C'è spazio anche per il
gioco libero?
- Ci sono momenti di
connessione
in famiglia?
- Gli schermi stanno
sostituendo esperienze importanti
o si inseriscono in una
giornata già ricca di
relazioni
e scoperte?



E ricordiamoci che la
noia non è un problema da
eliminare.

La noia è uno spazio vuoto
che può diventare:

- ★ immaginazione;
- ★ creatività;
- ★ iniziativa;
- ★ scoperta di sé;
- ★ capacità di inventare e
trovare risorse
dentro di sé.



"Mi annoio!"

prova a rispondere:
"Capita anche a me di annoiarmi. Sono curiosa di vedere cosa ti verrà in mente."

Oppure:
"Hai un po' di tempo per pensarci, io sono qui se hai bisogno."



CACCIA AL
TESORO NELLA
NATURA

Trova:

una foglia grande
un sasso liscio
qualcosa di giallo
un fiore
una piuma.

GHIACCIO COLORATO

*Congela acqua
e qualche goccia di
colorante alimentare e
usala per dipingere.*





*Giornali,
forbici colla
e creatività*



MANDALA CON ELEMENTI NATURALI

Sassi,
sabbia, foglie,
rametti per creare
liberamente
o ricreare
immagini





Sperimentiamo
diverse
consistenze
del terreno
a piedi
nudi
insieme

PASSEGGIATA
SENSORIALE
A PIEDI
NUDI

L'acqua è un elemento
interessante e allo
stesso tempo ha effetto
calmante
e rassicurante

LAVIAMO
I GIOCHI





PIC-NIC



E se
trasformassimo
la cena in
un pic nic,
anche
in casa?



Inseriamo
degli oggetti di uso
comune in un
sacchetto

e proponiamo al
nostro bimbo di
mettere la mano
dentro e
indovinare gli
oggetti attraverso
il tatto

SACCHETTO
MISTERIOSO

SCATOLA DEI RICORDI

Creiamo insieme
una scatola
dei ricordi estivi:
foto, biglietti, disegni,
conchiglie, sassolini.
Piccole cose
che contengono
grandi ricordi





Costruiamo storie
insieme,
ognuno inventa un
pezzettino.
'C'era una volta un
unicorno
che....'

STORIA
CONDIVISA

Creiamo un mappa del
quartiere un po' particolare:
Qual'è il luogo più silenzioso?
Qual'è il posto più profumato?
Quale è il negoziante più simpatico?
Quale posto non mi piace?

MAPPA
SEGRETA
DEL
QUARTIERE



INTERVISTA AI NONNI

E se intervistassimo i nonni?
Com'eri da bambino?
Quale era il tuo gioco preferito?
Cosa facevi d'estate?
Quale era la tua merenda preferita?



Pomgo, pasta di sale,
acqua, sabbia cinetica.
Il tatto per i bambini
è una via privilegiata
di apprendimento

ESPERIENZE DI MANIPOLAZIONE

Nelle attività manipolative non conta
il risultato finale, ma il processo, il
tempo e le scoperte che avvengono
lungo il percorso





PERCORSO MOTORIO IN SALOTTO

Cuscini, scatole che diventano
tunnel, una coperta che diventa
un mare da attraversare.
Liberiamo corpo e fantasia
sperimentando nuovi
movimenti