



#DAMICOEDUCA

Istituto Comprensivo "F. D'AMICO"

#iorestoacasa CON I BAMBINI

ISTRUZIONI PER L'USO

Spiegate e raccontate ai bambini in modo semplice **cosa sta succedendo**, accogliete le loro domande e rispondete con calma

ROUTINE

È importante aiutare bambini ad organizzare la giornata, costruendo insieme uno schema delle attività con scritte e/o immagini che permettono di scandire i vari momenti



ATTIVITA' DOMESTICHE

Coinvolgere i bambini nelle attività domestiche come cucinare insieme, preparare la tavola, differenziare i rifiuti, li aiuta a sviluppare e consolidare diverse abilità.



ATTIVITA' DIDATTICA

Le ore mattutine sono quelle più adatte per svolgere le attività scolastiche perché i bambini sono più concentrati e più riposati.



MANGIARE BENE

Preparate pietanze gustose, ma salutari. Più frutta e verdure, meno merendine e bevande zuccherine!



TABLET- TV- CELLULARE

Evitatene l'uso incontrollato. Affiancate i bambini e scegliete insieme video e/o giochi educativi. Definite una durata del "momento digitale" evitando di utilizzarlo prima di andare a dormire.

ATTIVITA' IN AUTONOMIA

Prevedete un momento di gioco libero, senza richieste da parte dell'adulto. Le attività in autonomia non corrispondono a tablet/cellulare.

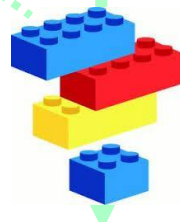


ATTIVITA' LUDICHE E MOTORIE

È importante alternare attività al tavolo con attività motorie, da fare anche insieme. Fate scegliere al bambino da quale gioco vuole iniziare.



Siamo isolati, ma non siamo soli. Coltivate le **relazioni**, mettendo i bambini in comunicazione con le persone importanti come zii, nonni, compagni, insegnanti. Sentirli vicini, è importante!



Siamo certamente tutti preoccupati da ciò che stiamo vivendo, ma non possiamo lasciarci scoraggiare. Cerchiamo di dare spazio a tutte le **emozioni**.



#DAMICOEDUCA

Istituto Comprensivo "F. D'AMICO"

ISTRUZIONI PER L'USO

CREIAMO UNA NUOVA ROUTINE!

C'è tanto tempo in casa da trascorrere ed è **necessario aiutare i bambini a programmare la giornata**. Questo permette di scandire il tempo, aiutarli ad orientarsi e mantenere un legame con la vita di prima che era super organizzata; pertanto sarebbe opportuno creare **le condizioni perché i bambini possano svegliarsi e andare a dormire alla stessa ora di tutti i giorni, mangiare in orari stabiliti e nel tempo che rimane proporre diverse attività!**

Provate a farlo **coinvolgendo i vostri figli: insieme potreste costruire l'orologio della giornata**. Vi consigliamo di usare delle immagini di orologi per identificare la scansione temporale, affiancate poi le immagini delle diverse attività alle ore per

scandirle con le lancette.

Seguendo le immagini il bambino/a si renderà conto di quanto ha fatto e di quanto dovrà ancora fare.

A fianco di ogni momento, potrete anche prevedere delle caselle in cui inserire degli smile, delle emoticon, o delle stelline **per riflettere insieme al bambino/a sui suoi comportamenti** e a fine giornata premiarlo con qualcosa di piacevole. **Evitate le premiazioni (e anche le punizioni) usando il cibo!!!**



ATTIVITÀ DIDATTICHE

Quello **delle attività didattiche** è il momento in cui la soglia di attenzione e concentrazione deve essere più alta. Per questo è bene prediligere il mattino. Non deve però diventare il momento critico della giornata né per il bambino né per voi! **Gestite voi la modalità di lavoro predisposto dai docenti** alternando le attività facili a quelle meno motivanti prevedendo al termine un'attività libera o ludica.

Affiancateli sempre e se fanno molta fatica o resistenza, cominciate voi il lavoro e lasciateli poi completare autonomamente in modo che si sentano più sicuri.





#DAMICOEDUCA

Istituto Comprensivo "F. D'AMICO"

MONTESSORI: ATTIVITA' DOMESTICHE

I bambini sono capaci di "fare" più di quanto pensiamo e hanno bisogno di sentirsi amati, utili e gratificati agli occhi dei genitori. Per questo, è possibile coinvolgerli in compiti pratici per farli divertire e fare insieme cose concrete e utili per allenare alcune abilità come la concentrazione e l'esecuzione delle richieste, la motricità fine, la capacità di mantenere la memoria di lavoro e compiere azioni in sequenza, la gestione delle autonomie.

Di certo, le attività cambiano in relazione alla loro età ma il loro coinvolgimento nelle faccende domestiche può essere visto anche come un gioco o un modo per sentirsi grandi e responsabili.

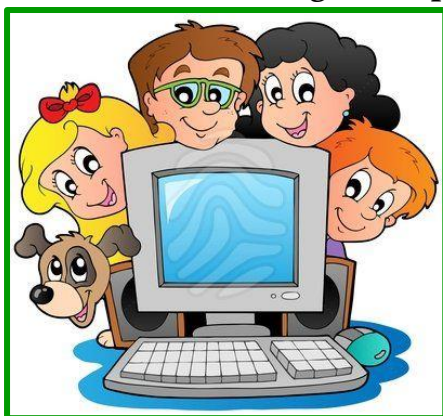
Potreste **preparare la tavola insieme, coinvolgerli nelle faccende di casa, farvi aiutare nello stendere i panni, nel sistemare le stoviglie, riorganizzare i giochi della cameretta, riparare oggetti, oppure dedicarvi ad attività di riciclo creativo come costruire giochi con il cartone, dipingere i bicchieri, colorare i sassi, fare collane con la pasta.**



TABLET TV E CELLULARE

Tablet, TV e cellulare sono molto graditi dai bambini e sicuramente apprezzati anche da voi genitori per il sollievo che vi possono dare per qualche momento.

Non sono da togliere, ma vi consigliamo di regolarne e controllarne l'uso che ne fanno i vostri figli e soprattutto di evitare l'utilizzo la sera in fase di addormentamento.



Potete inserire nella vostra routine il momento TV/tablet/cellulare, definendo una quantità di tempo in cui il bambino può stare davanti a questi supporti tecnologici. Può essere utile impostare una sveglia o un timer per segnalare la fine del momento e l'inizio di una nuova attività che suggeriamo sia motivante affinché il bambino possa distrarsi facilmente. La regola è che **il bambino deve capire e sapere che siete voi a regolare l'uso di questi supporti.**



#DAMICOEDUCA

Istituto Comprensivo "F. D'AMICO"

MANGIARE BENE

In questo periodo di ritmi rallentati **cercate di dedicarvi al mangiare sano. Preparate** per voi e per i vostri bambini **pietanze gustose**, facendovi anche aiutare da loro, **senza dimenticare la salute a tavola. Più frutta e verdura, meno dolci e bevande zuccherine!**

ATTIVITÀ LUDICHE E MOTORIE

Anche i bambini sentono lo stress, ed è importante trovare per loro un modo di rilassarsi che non sia solo sdraiarsi davanti alla TV o con uno smartphone in mano. Nel tempo che avete a disposizione non dimenticatevi che il **movimento è il primo fattore di apprendimento**. Le attività motorie permettono di scoprire lo spazio in relazione al proprio corpo e, di seguito, in relazione agli elementi da cui è composto.

Giocare con lo spazio, (conoscerlo, dominarlo e imparare ad orientarsi) costituisce la base fondamentale di tutti gli apprendimenti.

Per uno sviluppo armonico è necessario intervenire sia con attività di motricità fine e di concentrazione che con attività grosso-motorie che consentano loro di esprimersi attraverso movimenti del corpo.

Prevedete dunque durante la giornata un tempo dedicato all'attività motoria come ballo, corsa, ginnastica, giochi in coppia o percorsi.

Il divertimento è assicurato per tutti!



ATTIVITÀ IN AUTONOMIA

Per **creare spazi di autonomia in famiglia**, in cui voi genitori possiate svolgere alcune mansioni o hobby e anche per consentire ai bambini di rilassarsi, pensate e **prevedete nella routine un momento di gioco libero e indipendente in cui vostro figlio possa giocare con il materiale che preferisce e senza interventi da parte dell'adulto.**

Per attività in autonomia non si intendono tablet, TV o cellulare: **è un momento in cui il bambino/a è libero di giocare** usando costruzioni, puzzle, cubi, libri, bambole, piste, macchinine, **attività cioè che aiutano il bambino/a ad organizzare il suo tempo utilizzando oggetti in modo funzionale e a sviluppare fantasia e creatività.**

È sempre l'adulto che stabilisce i tempi: anche qui potete utilizzare una sveglia o un timer per segnare la fine dell'attività.



#DAMICOEDUCA

Istituto Comprensivo "F. D'AMICO"

EMOZIONI

Stiamo attraversando un periodo difficile che ci procura inevitabili momenti di preoccupazione, ma non possiamo lasciarci sopraffare. Dobbiamo **essere Resilienti** e quindi fronteggiare in maniera positiva gli eventi traumatici.

È importante che i vostri figli si sentano a loro agio nel condividere con voi ciò che provano.

Cerchiamo di dar spazio a tutte le emozioni, soprattutto calma, gioia, felicità. Cercate di trasmettere **gentilezza, affetto, tenerezza e sicurezza ai vostri bambini, ne gioveranno!**

Insegnate le buone abitudini. Le routine quotidiane aiutano a creare stabilità emotiva.

