UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

BUONE ABITUDINI DA COLTIVARE OGGI PER AVERE UNA MARCIA IN PIU' DOMANI

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

LA ROUTINE QUOTIDIANA

La cosa migliore per affrontare queste giornate è far sì che ciascuno di noi, bambini, ragazzi e genitori, organizzi il proprio tempo cercando di seguire delle buone abitudini…

ALZIAMOCI AL MATTINO… COL SORRISO!

Ma soprattutto cercando di svegliarci (e di coricarci alla sera) sempre alla stessa ora: in questo modo il nostro ritmo sonno-veglia non si altererà ed eviteremo eventuali difficoltà a dormire.

INFORMIAMOCI… SAGGIAMENTE!

È giusto tenersi informarti, ma è bene farlo nel modo migliore per la nostra stessa serenità. Individuiamo un momento della giornata (lontano dalle ore serali, per evitare agitazione aggiuntiva e disturbare il sonno) per informarci, privilegiando i canali ufficiali come fonte di informazione.

TELEDIDATTICA… E SMART-WORKING

Individuare degli spazi quotidiani, mattina e pomeriggio, da dedicare ai compiti scolastici e al lavoro da casa, cercando di definirne l'orario di inizio e di fine, e delle pause intermedie.

… SI MANGIA!

Colazione, pranzo, cena e la merenda (sia al mattino che al pomeriggio) potrebbero diventare un momento della giornata in cui riunirsi tutti insieme, condividendo non solo il piacere di mangiare qualcosa di buono, ma anche la sua preparazione… che può andare da una semplice spremuta d'arancia a una gustosissima pizza fatta in casa!

QUALCHE ESERCIZIO NON GUASTA

Un po' di tempo della nostra giornata è bene dedicarlo a noi stessi e al nostro corpo: abbiamo tutti necessità di muoverci un po'! Ciascuno a turno può proporre degli esercizi fisici che possono essere svolti in casa, oppure un video online dove seguire un istruttore (non servono esercizi difficili… giusto quel poco per stimolare il nostro corpo). E se non trovate esercizi che vi piacciono… mettete un po' di musica e ballate!!

TEMPO LIBERO

Durante la giornata è fondamentale ricavarci un po' di spazio per fare ciò che ci piace di più. Possiamo giocare, disegnare, ascoltare la musica, guardare un po' di TV, chiamare (e videochiamare) nonni, parenti, amici, leggere un libro o ascoltare un audiolibro… chi più ne ha più ne metta! L'importante è che siano attività che vi aiutino a rilassarvi…e a divertirvi!

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

A CIASCUNO QUALCHE PICCOLA RESPONSABILITA'

In questi giorni possiamo organizzarci in modo che tutti in famiglia, anche i più piccoli, abbiano qualche piccola responsabilità a livello domestico, così che mamma e papà possano avere un aiuto in più!

BAMBINI E RAGAZZI POTREBBERO INVESTIRE UN PO' DEL LORO TEMPO IN ATTIVITA' DOMESTICHE COME:

- ✓ Apparecchiare la tavola per pranzo/cena e ripulirla al termine
- ✓ Per i più grandi, aiutare a preparare le pietanze per il pranzo e la cena
- ✓ Aiutare ad impastare (biscotti, pane, pizza, focacce… !!)
- ✓ Lavare i piatti, con supervisione di mamma o papà
- ✓ Rifare il letto e tenere in ordine la propria stanza
- ✓ Mettere in ordine i giocattoli
- ✓ Aiutare a spolverare e spazzare
- ✓ Sistemare la spesa
- ✓ Aiutare a sistemare garage/cantina/soffitta
- ✓ Lavare la macchina con papà e mamma
- ✓ Appaiare i calzini spaiati
- ✓ Mettere i vestiti e la biancheria stirati in armadi e cassetti
- ✓ Riempire la ciotola del cane o del gatto
- ✓ Annaffiare le piante…

…e a questa lista si può aggiungere tutto quello che bambini e ragazzi si sentono di fare per aiutare nelle attività domestiche mamma e papà!

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

GIOCHIAMO!

Giochi per stimolare le abilità linguistiche e la capacità di riconoscere e fondere i suoni che formano le parole

PER I PIU' PICCOLI... MA ANCHE PER I PIU' GRANDI

RICERCA DEL FONEMA INIZIALE/FINALE DI UNA PAROLA

- "Ti dico una parola e mi dici la lettera iniziale/finale";
- "Il Bastimento" (arriva un bastimento carico di... parole che iniziano con la "s");
- "Strega tocca oggetto" (tocca un oggetto che inizia/finisce con la lettera "a");
- "Catena delle sillabe" (l'adulto dice una parola e il bambino deve inventare una nuova parola con l'ultima sillaba di quella detta precedentemente).

GIOCHI CON LE RIME

- Scrivere poesie in rima;
- Inventare testi di canzoni;
- Pronunciare una parola e il bambino deve individuarne un'altra che faccia rima.

GIOCHI DI FUSIONE E ANALISI (SEGMENTAZIONE) SILLABICA E FONEMICA

- Una persona pronuncia una parola e il bambino deve battere tanti colpi o fare tanti salti quante sono le sillabe lettere che compongono la parola;
- "Il Robot" in cui l'adulto dice una parola a pezzettini (CA-SA oppure C-A-S-A) e il bambino deve indovinare che parola è; allo stesso modo l'adulto pronuncia la parola e chiede al bambino di segmentarla in sillabe o singole lettere;
- "L'impiccato";
- "Scarabeo".

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

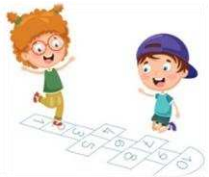
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

GIOCHIAMO!

Giochi e attività domestiche per stimolare la motricità e la coordinazione

PER I PIU' PICCOLI... MA ANCHE PER I PIU' GRANDI



LA CAMPANA

Il classico gioco della campana richiede al bambino di saltare, di controllare la forza e la distanza per finire sulla casella giusta e di mantenersi in equilibrio su un piede!

A PASSO DI ANIMALE!

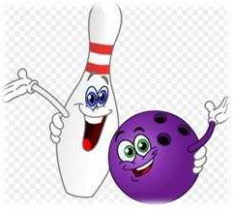
Chiedere al bambino di muoversi simulando il passo di diversi animali. Si può spaziare dal piccolo passo di una formica al passo gigante di un elefante, dal piccolo saltello della rana al salto più grande di un canguro, e molto altro!

IL SUPER CANESTRO!

Un cestino, una pallina e il gioco è fatto! Si può passare a livelli più avanzati: il contenitore da centrare può diventare una tazza o un bicchiere e la distanza può aumentare!

LE FILASTROCCHE ANIMATE!

Le filastrocche e le canzoncine possono essere accompagnate da movimenti delle braccia, delle mani, delle gambe, ecc. Alcune hanno già le loro sequenze...in alternativa spazio alla creatività!



IL BOWLING CASALINGO

Non sarà difficile trovare in casa oggetti come soldatini, pupazzetti, mattoncini tratti da altri giochi o altro. Disponeteli a terra o sul tavolo, individuate un punto di lancio e provate a colpirne il più possibile!

ATTIVITÀ DOMESTICHE COORDINATE!

Molte attività domestiche richiedono coordinazione delle mani! Chiedete ai bambini di aiutarvi. Ad es. versare liquidi o solidi da un contenitore all'altro, mescolare, impastare, infilare i lacci nei fori delle scarpe, stendere calzini, infilare bottoni nelle asole o chiudere le cerniere prima di piegare i vestiti...

ALTRI GIOCHI

Giochi enigmistici come unisci i punti o labirinti, Shangai, Jenga, puzzle, costruzioni, collane con la pasta, ecc.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

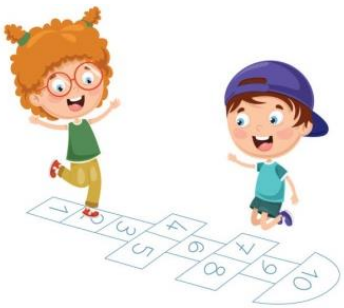
IMPARARE DIVERTENDOSI

Le scuole si sono attivate per consentire agli studenti, anche con l'aiuto dei genitori, di raggiungere gli obiettivi di apprendimento prefissati nonostante il prolungato periodo di chiusura.
Accanto a queste iniziative più strutturate, è possibile stimolare e consolidare gli apprendimenti con attività ludiche che possono essere facilmente gestite in casa.

COLTIVA IL PIACERE DELLA LETTURA!

Stimolate i bambini ad individuare materiali di loro interesse da leggere (fumetti, racconti, curiosità, barzellette, ecc.)!
Se i bambini presentano dislessia o difficoltà di lettura, ricordate che questa attività può essere faticosa! È quindi importante supportarli:

- Lettura condivisa (una parte del testo lo legge la mamma o il papà e una parte il bambino);
- Lettura recitata (se ci sono diversi personaggi, ogni membro della famiglia ne impersonerà uno… così sarà come leggere e recitare un copione).



GIOCA CON I NUMERI!

Molti giochi e attività possono essere utili per allenare le capacità di fare calcoli!
Ecco qualche esempio:

- Giochi con le carte;
- Gioco della campana *(puoi fare delle varianti…es. basta aggiungere uno «0» ai numeri classici – da 1 a 10 - e si giocherà con numeri più grandi – da 10 a 100);*
- Aiutare la mamma o il papà a pesare gli ingredienti per fare la torta o la pizza;
- Memory con i numeri.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

IMPARARE DIVERTENDOSI

ALLENA LA CREATIVITÀ E LA FANTASIA!

Stimolate i bambini a usare la loro fantasia per creare delle **storie** che possono essere **scritte** o **disegnate**! Anche il coronavirus può diventare il protagonista cattivo di una storia in cui ci sono tanti supereroi che lo stanno combattendo (i medici; le mamme, i papà e i bambini che restano a casa, ecc.). Questo può essere anche un mezzo per spiegare con il linguaggio dei bambini la situazione che stiamo vivendo e aprire la prospettiva di un finale in cui il virus sarà sconfitto!

GIOCHI CON LE PAROLE!

Anche l'ortografia può essere allenata con il gioco! Ecco alcuni esempi:

- Cruciverba;
- Crucipuzzle;
- Scarabeo;
- L'impiccato;
- La ruota della fortuna…

QUIZ!

Anche le conoscenze legate alle materie di studio possono essere consolidate e ripassate giocando. Ad esempio, si può organizzare un quiz in famiglia in cui le domande possono riguardare gli ambiti più svariati:

- Cartoni animati
- Film
- Sport
- Scienze
- Storia
- Geografia
- Animali
- Ecc.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

ORGANIZZIAMO LO STUDIO

Cercare di osservare dei piccoli accorgimenti nella strutturazione delle attività ordinarie può aiutare a gestire questo momento con maggiore normalità e passare il messaggio che si tratta di un periodo ben diverso dalle vacanze.

DEFINIRE SPAZI E TEMPI

- Tutte le attività in questo periodo si svolgono tra le mura domestiche, pertanto è utile individuare degli **spazi per le attività da svolgere singolarmente (come lo studio)** diversi da quelli dedicati alle attività collettive
- **«Allestire» lo spazio studio** con materiali identificativi (pc, libri/quaderni, orologio, calendario, ecc.)
- **Mantenere le routine scolastiche** degli impegni e delle scadenze evitando di procrastinare (senza pretendere di riproporre a casa la durata dell'attività scolastica!)

- Aumentare la prevedibilità sostituendo l'abituale orario scolastico quotidiano con gli eventuali **orari già preimpostati per le video-lezioni**
- Per il **lavoro in autonomia**, scrivere una **scaletta delle attività** da svolgere e chiedere al bambino di barrare via via quelle portate a termine. Ciò aumenterà la sensazione positiva di aver portato a termine un compito!
- Far sì che tutti i **materiali** siano **organizzati** e riposti nello spazio dedicato allo studio;
- Tenere distinti i materiali di gioco o piacere da quelli di studio.

ORGANIZZARE UN «PIANO DI LAVORO»!

- Individuare degli orari per svolgere i compiti stabilendo **momento d'inizio e momento di fine**
- Svolgere sessioni di attività di **circa 20-30 minuti** per la scuola primaria, **40-50 minuti** per la scuola secondaria di I grado e **60-90 minuti** per la scuola secondaria di II grado, alle quali alternare **brevi pause**;
- **Variare gli argomenti** all'interno del pomeriggio di studio;
- Per gli argomenti più complessi aiutare i bambini con dei video;
- In caso di materiale di studio **su nuovi argomenti**, ricercare nei materiali precedenti tutte le conoscenze che possono aiutare i ragazzi a **creare dei collegamenti con le nuove acquisizioni**;
- Iniziare dagli argomenti più complessi in modo da affrontare successivamente quelli più leggeri;
- Fare annotare ai bambini e ai ragazzi le attività percepite come più complesse e perché, in modo da stimolare una **riflessione metacognitiva**.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

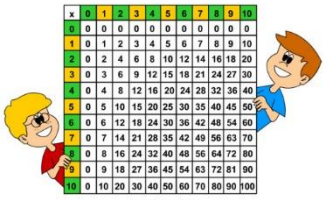
ORGANIZZIAMO LO STUDIO

STRATEGIE PER RIDURRE LE DIFFICOLTÁ!

I ragazzini con disturbi dell'apprendimento o con bisogni educativi speciali, accanto alla complessità del momento, potrebbero essere maggiormente in difficoltà nella gestione dello studio

Per i bambini con **DIFFICOLTÀ DI ATTENZIONE E IRREQUIETEZZA** è particolarmente importante:

- eliminare dall'ambiente di studio possibili fonti di distrazione;
- organizzare le attività in modo che esse siano varie e di durata limitata, tenendo conto dell'effettiva tenuta attentiva del bambino;
- favorire la prevedibilità implementando routine;
- Suddividere le attività più lunghe in più parti (ad es. svolgere 3 operazioni di matematica e poi altre 3, piuttosto che tutte e 6 insieme!);
- Alternare le attività (es. se ci sono 10 frasi da scrivere, programmare di scriverne 5, poi svolgere un'altra attività, poi scriverne altre 5);
- Con la collaborazione dell'altro genitore, organizzare il lavoro in modo che la presenza di fratelli non costituisca motivo di distrazione;
- Trovare delle attività in movimento, seppur dentro casa, per stimolare pause attive.



Per i bambini con **DSA o difficoltà di apprendimento** è particolarmente importante:

- prevedere momenti di lettura alternata con un adulto o con mezzi di lettura alternativa (sintesi vocale);
- favorire l'utilizzo di strumenti compensativi quali tavola pitagorica, tabelle di promemoria, computer, mappe, uso consapevole della calcolatrice, ecc.;
- assicurarsi di seguire e applicare le misure compensative e dispensative previste nel PDP

In questa situazione appare ancora più importante la **collaborazione tra scuola e famiglia** perciò, se possibile, favorire lo scambio di informazioni. A questo proposito è fondamentale curare la definizione del carico di lavoro, privilegiando l'acquisizione dei contenuti e non il mero e ripetitivo esercizio.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

AVERE UNA PROSPETTIVA

Il clima di incertezza in cui siamo non ci permette di fare previsioni attendibili sulla ripresa delle attività. Alimentare speranze o catastrofizzare non aiuta. Si possono stimolare i bambini all'ottimismo, per esempio cercando di far avere un «diario» delle loro scoperte/esperienze più gratificanti, in modo che, una volta rincontrati i propri amici, possano condividere tali attività.

Ecco alcuni esempi!

- Incollare resti di materiali che sono serviti per fare una costruzione in giardino
- Scrivere le istruzioni di origami da poter insegnare
- Fare un disegno
- Annotare la trama di un film;
- Scrivere la ricetta del loro piatto preferito preparato con la mamma o con il papà;
- Scrivere degli indovinelli;
- …

Questo può aiutare i bambini ad avere una prospettiva e a capire che, quando questo brutto periodo finirà, potranno rivedere i loro amici e ricominciare a condividere con loro esperienze.

Accanto a questo si può chiedere ai bambini di fare una lista delle cose che vorranno fare una volta che si sarà concluso questo momento. Ciò li aiuterà a usare questo tempo per ricaricare le batterie e mettere in moto il pensiero, la fantasia e la creatività, ma gli rimanderà anche l'idea che questo momento difficile avrà un termine e la **prospettiva di un futuro da progettare**!

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Lab. D. A.
CENTRO PER L'ETÀ EVOLUTIVA E GLI APPRENDIMENTI
www.labda-spinoff.it

QUALCHE DRITTA PER IL BENESSERE PSICOLOGICO DI MAMMA E PAPA'

In questo periodo è importante non trascurare il benessere dei genitori, in modo da affrontare con energia positiva i momenti e le giornate che verranno. Stare a casa con i propri bambini regala grandi momenti di gioia e di complicità, ma allo stesso tempo mette alla prova la pazienza e priva di molti spazi personali. Per tali ragioni, di seguito riportiamo alcuni suggerimenti per mamme e papà!

Programma in ogni giornata, se è possibile anche grazie alla complicità dell'altro genitore, uno spazio personale dove poter dedicare del **tempo esclusivo a te stesso**. Pensa a quelle cose piccole e semplici che ti fanno stare bene (es. cura del proprio corpo, tempo dedicato alla cucina, ecc). Ricorda che questo spazio te lo meriti!!

Diventa **consapevole** dei momenti o delle giornate più stressanti, in questo modo sarai pronto a **reagire in modo equilibrato allo stress**. Ad esempio, se prepararsi per andare a dormire è un momento ricco di tensioni, cerca di prenderne coscienza in modo da affrontare con maggiore consapevolezza la situazione. Le nostre interpretazioni e reazioni alle situazioni sono spesso condizionate da una serie di fattori di cui siamo scarsamente consapevoli (es. stanchezza, stress, ecc).

Se rispetti gli **orari programmati** nella gestione della tua giornata con i figli (sveglia, pranzo, compiti, cena, preparazione per la nanna, ecc.), dovresti riuscire ad avere uno **spazio di relax alla fine della giornata** da dedicare alla visione di un film, alla lettura di un buon libro, ecc.

Metti **via i sensi di colpa** se in una giornata non sei stato abbastanza propositivo e positivo in famiglia, pensa piuttosto che il giorno dopo andrà meglio ed una **giornata storta capita proprio a chiunque**!

Anche se passi tutta la giornata in casa, cerca sempre di vestirti con indumenti comodi ma che **ti facciano sentire bene e curato**.

Ricordati poi di **metterti nei panni dei tuoi figli**: per i bambini non è semplice comprendere ed accettare tutte le restrizioni a cui siamo sottoposti e questo li può rendere nervosi e più irritabili.

SEDE PADOVA CENTRO: Galleria Berchet, 3 - PADOVA - Tel. e Fax 049/8209059 – 328/4366766
SEDE PADOVA NORD: Via Astichello, 10 – PADOVA – Tel. e Fax 049/7292307