

10 COSE DA FARE PRIMA DEI 6 ANNI

Cultura per crescere, cultura per tutti

Comunicazione prodotta nell'ambito dei progetti Nati per Leggere/Cultura per Crescere dello SBAM coordinati da Regione Piemonte e sostenuti da Fondazione Compagnia di San Paolo.

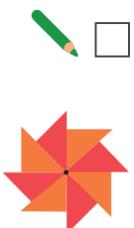
1. CONOSCERSI



Conoscere il tuo bambino è guardarlo negli occhi. I bambini rispondono alle tue espressioni del viso e imparano i primi suoni con te.

COME? Essere tenuti in braccio dona sensazioni piacevoli e un senso di sicurezza al tuo bambino e lo aiuta a imparare a gestire le sue emozioni.

2. RIME, RITMI E FILASTROCCHES



Tutti i bambini, fin da piccoli, si divertono a cantare o ascoltare rime, filastrocche e ritmi. Farlo insieme a tuo figlio lo aiuta a sviluppare la capacità di ascolto e di comunicazione.

COME? Inizia con rime, filastrocche e ritmi che conosci bene per sentirti sicuro.

Se non ne conosci puoi trovare degli esempi in Biblioteca. Non è necessario conoscerne molte: ai bambini piccoli piace la ripetizione!

3. NATI PER LEGGERE



Leggere libri ai bambini fin da piccoli è utilissimo per arricchire l'immaginazione e sviluppare le abilità linguistiche. Inizia fin dai primi mesi e non smettere mai di leggere libri con i tuoi figli. Nati per leggere è il più grande programma nazionale per la lettura ai bambini. Vai su natiiperleggere.it e sulla pagina FB **Nati per Leggere Piemonte**.

COME? Oltre a leggere la storia, parlate insieme del libro, incoraggia il bambino a partecipare alla conversazione con domande aperte. Commentate insieme le immagini ("Vedo un piccolo uovo. Tu cosa vedi?"); cercate di prevedere cosa succederà dopo; scegliete i vostri personaggi preferiti. In biblioteca puoi trovare tantissimi libri di qualità, fai la tessera per te e tuo figlio, è gratis!

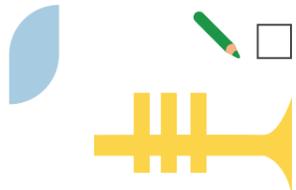
4. NATI CON LA CULTURA



L'arte può trasformarsi in una potente risorsa di benessere, rigenerazione e potenziamento creativo per tutti. Disegnate, colorate, dipingete e create insieme: sono attività culturali che vi daranno grande serenità.

COME? Segui il progetto **Nati con la Cultura** e richiedi il Passaporto culturale. Viene consegnato in tutti gli ospedali di Torino e area metropolitana o si può richiedere compilando il form su naticonlacultura.it. Consente a due adulti di entrare gratuitamente in tutti i musei se accompagnano dei bambini fino a 12 mesi di età.

5. NATI PER LA MUSICA



I bambini piccoli mostrano una grande curiosità per la musica e le melodie. Prova a visitare il sito di Nati per la Musica (natiiperlamusica.org) che promuove l'esperienza musicale in famiglia come strumento di relazione.

COME? Create una banda da cucina, battendo su pentole e padelle, facendo sonagli con le bottiglie di plastica e legumi secchi, oppure facendo vibrare elastici avvolti intorno a ciotole di plastica. Ascolta diversi tipi di musica, su CD, alla radio e online.

6. CINEMA E SPETTACOLI



Passate un pomeriggio a guardare un film per bambini al cinema, ad assistere a uno spettacolo teatrale per bambini, a una lettura animata in biblioteca. Sarà rilassante, divertente, un'occasione speciale da ricordare.

COME? Sono tante le proposte gratuite nel tuo territorio, dal Comune e dalle Biblioteche. Consulta l'offerta sui loro canali social ed istituzionali. Quando lo spettacolo inizia, ascoltate in silenzio, concentratevi: entrerete insieme in un mondo magico e fantastico.

7. DANZE E GIROTONDI



Ballare è divertente oltre ad essere un ottimo modo per incoraggiare tuo figlio ad essere attivo e in salute. Il tuo bambino si diventerà a muovere il proprio corpo al ritmo di diversi tipi di musica e a copiare i tuoi favolosi passi di danza!

COME? Inizia ballando con il tuo bambino tra le braccia e continua a condividere canzoni e musica diverse quando i tuoi figli iniziano a muoversi in modo indipendente. Mostra loro come ondeggi al ritmo di una musica delicata oppure muovi braccia e gambe con un pezzo più movimentato.

8. PASSEGGIATE IN NATURA



Visitate un bosco, un parco, passeggiate in montagna, in riva al fiume, al lago, al mare, in campagna. Immersi nella natura vi accorgete di quanto spesso non facciamo caso alla bellezza del nostro territorio. Raccogliete ghiande, castagne, bastoncini oppure foglie, sassi, conchiglie, fiori. State fermi e ascoltate. Cosa si vede? Cosa si sente? Cosa c'è laggiù? Qualcosa si è mosso?

COME? Imparate a scoprire i tesori nascosti del vostro territorio: monumenti, scorci paesaggistici, piccoli borghi. Prepara una lista dei posti da visitare a km zero e organizza piccole gite in famiglia! Scattate foto della vostra passeggiata, usatele per ricordare e parlare di cosa avete fatto, dove siete andati, cosa avete visto e trovato. Rispettate la natura e gli animali.

9. SALTI E CAPRIOLE



Tutti i bambini amano muoversi, quindi assicurati che abbiano molte opportunità per esercitare le loro abilità fisiche. Costruire la fiducia nelle proprie capacità fisiche è importante e favorisce uno sviluppo salutare.

COME? Guarda come il tuo bambino inizia a muoversi autonomamente e dagli lo spazio e il supporto di cui ha bisogno. Il tuo bambino avrà bisogno di luoghi e opportunità per correre, saltare, saltellare e volteggiare: spesso è più facile farlo all'aperto.

10. PICNIC ALL'ARIA APERTA



Organizza una merenda picnic nel parco! Portate con voi anche il pupazzo preferito oppure invitate qualche amico del nido o della scuola materna. Fare un picnic è una grande opportunità per passare un po' di tempo speciale e avventuroso con tuo figlio: è semplice, costa poco e, se piove, potete fare un picnic in cameretta.

COME? Decidete insieme un menu e cosa comprare. Lascia che tuo figlio ti aiuti con la lista. Osservate insieme i chioschi del mercato o i banchi del supermercato per scoprire quanti tipi di frutta, verdura e cibo sano esistono e quali sono di stagione.

10 COSE DA FARE PRIMA DEI 6 ANNI

Attività svolta?
Spuntala dalla lista!

sbam.to.it

Per sole ragioni di sintesi si utilizza il genere maschile ma è chiaro che ci si riferisce sia ai bambini che alle bambine.

10 COSE DA FARE PRIMA DEI 6 ANNI



SISTEMA
BIBLIOTECARIO
AREA METROPOLITANA
TORINESE



sixeleven

Numerose ricerche scientifiche dimostrano che la partecipazione ad attività culturali (visitare musei, mostre, assistere a spettacoli teatrali, andare al cinema, in biblioteca, passeggiare nella natura) aumenta il benessere e migliora lo stato di salute delle persone. Inizia subito a partecipare ad attività culturali con tuo figlio e aiutalo a crescere sano, forte, curioso e felice.

Il Sistema Bibliotecario
dell'Area Metropolitana Torinese

sbam.to.it #le10c06e



Progetto promosso da
REGIONE
PIEMONTE
Fondazione
Compagnie
di San Paolo