

National  
Literacy  
Trust

Changing life stories

# Trascorrere il tempo insieme

Attività semplici e  
divertenti da fare  
con il vostro  
bambino a casa



# Benvenuto

**Parlare con il tuo bambino o la tua bambina e condividere libri è importantissimo nei loro primi anni di vita.**

Come genitore sei chiamato a svolgere un ruolo speciale. La buona notizia è che bisogna essere un esperto per aiutare tuo figlio ad essere pronto ad imparare.

**Lo sapevi che i bambini imparano molto attraverso le semplici esperienze quotidiane con te!**



## Consigli stellati

I consigli stellati presenti in questo libro danno ottimi suggerimenti su come aiutare l'apprendimento di tuo figlio e prepararlo per la scuola.

## Idee per brevi dialoghi

Usa le idee per brevi dialoghi per aiutare tuo figlio a costruire il linguaggio di cui avrà bisogno per la scuola.

Prova questi per iniziare. Puoi trovare altre idee online su [small-talk.org.uk](http://small-talk.org.uk).

### Consiglio stellato

Tuo figlio sarà felice quando gli dirai "ben fatto"! Elogiarlo di frequente aiuterà tuo figlio a sentirsi bene con se stesso.

### Idea per un breve dialogo

Parla con tuo figlio ogni volta che puoi: mentre passeggiate per strada, sull'autobus, ovunque! Possono imparare molte parole nuove da te.



# Chiacchierare, giocare, leggere

## Chiacchierare è importante!

Ritagliati del tempo per parlare con tuo figlio e ascoltarlo.

I bambini imparano facendo domande, parlando delle loro idee, descrivendo ciò che vedono e facendosi domande ad alta voce.

Quando chiacchieri con tuo figlio potete divertirvi insieme. Prova a:

- Fare domande
- Parlare delle esperienze quotidiane
- Raccontare barzellette
- Essere buffi
- Giocare
- Cantare canzoni

**Lo sapevi che** più parli con tuo figlio e più parole ti sente usare, meglio andrà a scuola a 10 anni?



## Consiglio stellato

Per altre idee visita [wordsforlife.org.uk](http://wordsforlife.org.uk)

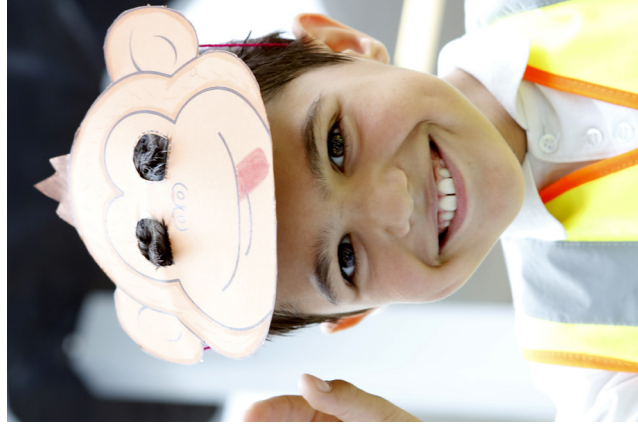
## Idea per un breve dialogo

Parla con tuo figlio di quello che stai facendo mentre svolgi le attività quotidiane, come sistemare il bucato o preparare la cena.



### Consiglio stellato

Se il gioco è vivace o rumoroso, andate a giocare al parco!



## Essere giocosi

I bambini imparano a dare un senso al mondo attraverso il gioco!

Il gioco è molto importante per lo sviluppo dei bambini. Giocare con altri bambini li aiuta ad imparare a comunicare, a chiedere il proprio turno, a condividere e a fare amicizia.

I bambini si divertono a usare la loro immaginazione per trasformare i diversi oggetti in oggetti di gioco. Puoi dar loro vestiti come scarpe, abiti, borse o anche contenitori vuoti: gli scatoloni sono perfetti!

### Idea per un breve dialogo

Racconta la storia "A caccia dell'orso" e poi andate a fare una caccia immaginaria all'orso nel giardino di casa o al parco!

### Idea per un breve dialogo

Partecipa ed entra nel personaggio durante il gioco immaginativo di tuo figlio! Fagli domande sul personaggio o descrivi quello che stai facendo. Ciò può dare a tuo figlio l'opportunità di ascoltare nuove parole e risolvere problemi.

**Lo sapevi che** lasciare che tuo figlio scelga a cosa vuole giocare favorisce la sua indipendenza e lo aiuta a prepararsi per la scuola?



# Leggere i cartelli stradali

**Le scritte sono ovunque!**

I bambini vivono in un mondo pieno di scritte e vedono messaggi, immagini e loghi ovunque.

Fargli riconoscere il loro posto preferito per mangiare o il nome del supermercato è uno dei primi passi per farli imparare a leggere e scrivere.

**Lo sapevi che** più tuo figlio ti vede leggere, più vorrà leggere anche lui!

## Consiglio stellato

Fai in modo che tuo figlio ti veda leggere cose che ti piacciono, come libri, riviste, fumetti, manuali, ricette o istruzioni e digli perché lo stai facendo.

## Idea per un breve dialogo

Quando sei in giro con tuo figlio, guardate i cartelli stradali, i simboli, i loghi e le parole intorno a voi. Incoraggiato a mostrarteli e aiutato a "leggere" quelli che riconosce!

# Mangiare, dormire, muoversi

## Nutri il corpo di tuo figlio che cresce!

Una dieta mista e varia con frutta fresca, verdura e latticini è importante per aiutare il corpo e le ossa a crescere in modo sano. Cucinare da zero può essere più economico che comprare cibo già pronto. Gli alimenti secchi o in scatola come pasta, pomodori e fagioli sono buoni, più economici e possono essere utilizzati in molti piatti diversi.

**Sapevi che** molti supermercati presentano ottime idee di ricette per pasti non troppo costosi? Oppure, puoi cercare online altre idee:

**[goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections](http://goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections)**

## Idea per un breve dialogo

Coinvolgi tuo figlio mentre cucini parlando con lui di quello che stai facendo.



## Consiglio stellato

Chiedi agli amici cosa piace mangiare ai loro figli e scambiatevi le ricette!

## Consiglio stellato

Chiedi alla scuola di tuo figlio le opzioni di colazione e pranzo!

# Dormire bene

## Riposare e rilassarsi!

Riposarsi a sufficienza è molto importante per i bambini, perché così crescono e favorisce lo sviluppo.

## Routine della buonanotte

Una routine della buonanotte potrebbe essere la seguente:

- 18:45: mettere il pigiama, lavarsi i denti, andare in bagno.
- 19:15: tempo per rilassarsi con un libro, una storiella o una chiacchierata.
- 19:30: buonanotte e spegnimento delle luci<sup>1</sup>

**Sapevi che** le canzoni e le ninne nanne rilassanti riescono a calmare i bambini e favoriscono un sonno riposante?



## Consiglio stellato

Cerca di ridurre il "tempo davanti allo schermo" di cellulari, TV o computer nell'ora prima di andare a letto, perché può impedire ai bambini di prendere sonno.

Per suggerimenti per aiutare tuo figlio a dormire, visita [sleepfoundation.org](https://www.sleepfoundation.org)

## Idea per un breve dialogo

Invece di un libro prima di dormire, prova a inventare una storia usando la tua immaginazione!





### Consiglio stellato

Trova un'attività fisica che ti piace (magari ballare al ritmo di musica o fare jogging) e incoraggia anche tuo figlio a partecipare!

### Idea per un breve dialogo

Chiedi a tuo figlio di raccontarti un'attività che ha fatto all'asilo. Chiedigli cosa gli è piaciuto e cosa non gli è piaciuto, e perché.

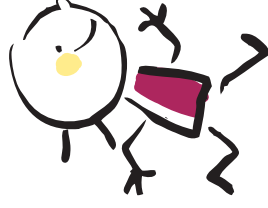
## Muoversi

### È il momento di fare attività fisica!

Consigliamo che i bambini fino a cinque anni facciano tre ore di attività fisica distribuite nell'arco della giornata<sup>2</sup>. Queste attività possono includere camminare, saltare, correre, arrampicarsi e restare in equilibrio. Il corpo dei bambini cresce e si sviluppa rapidamente in questo periodo. Ai bambini piace essere attivi e hanno bisogno di tenersi in movimento per stare bene e in salute.

### Le attività adatte alla maggior parte dei bambini in grado di camminare da soli includono:

- Gioco attivo (come nascondino o giocare nel fango)
- Correre in giro
- Saltare su un trampolino
- Andare in bicicletta
- Ballare
- Nuotare
- Saltare la corda
- Fare ginnastica<sup>3</sup>



# Cosa puoi fare per supportare tuo figlio

La ricerca mostra che ci sono sette cose che i genitori possono fare con i propri figli per aiutarli a imparare e raggiungere buoni risultati nella vita<sup>4</sup>.

## Condividere libri e storie

Guardare i libri insieme è un ottimo modo per imparare fin da piccoli.

## Cantare canzoni e fiastrocche

Cantare fiastrocche e canzoni è un ottimo modo per aiutare il bambino a imparare nuovi suoni e parole attraverso rime e ripetizioni.

## Giocare insieme

I bambini piccoli imparano attraverso il gioco. Giocare insieme aiuta i bambini a sviluppare le abilità necessarie per comunicare e socializzare.

## Giocare con le lettere

Giocare con le forme e i suoni delle lettere rende l'apprendimento divertente.

## Uscire e andare in giro

Fare una passeggiata o andare per negozi insieme crea l'occasione per te e tuo figlio di sperimentare nuove cose, tra cui cose da vedere, sentire, annusare, assaggiare e ascoltare, oltre a tante cose di cui chiacchierare!

## Accesso ai libri

Se nella tua zona è presente una biblioteca, puoi prendere in prestito libri gratuitamente e partecipare ad attività gratuite per bambini. Gli asili locali, i centri per bambini e le scuole possono fornire accesso a libri gratuiti. Basta chiedere!

## Dipingere e disegnare

Fare segni e scarabocchi è l'inizio dell'apprendimento della scrittura.

Queste semplici attività fanno davvero la differenza nel modo in cui tuo figlio

impara e sviluppa le sue capacità di ascolto, conversazione, lettura e scrittura. Potete divertirvi insieme preparandovi al contempo per la scuola!





# Condividere storie

Non è sempre necessario leggere le parole. Guardare e parlare di libri illustrati è un ottimo modo per incoraggiare tuo figlio ad apprezzare le storie. Se a casa parli un'altra lingua, parla delle immagini e della storia nella tua lingua.

Condividendo i libri potete divertirvi insieme:

- Parla della copertina del libro e indica il titolo.
- Lascia che tuo figlio mantenga il libro e giri le pagine.
- Incoraggiateli a parlare delle immagini.
- Usa voci diverse per personaggi diversi. Aggiungi effetti sonori come spruzzi nelle pozzanghere, clacson di auto o versi di animali.
- Quando la storia è finita, puoi chiedergli se gli è piaciuta e se ha un personaggio preferito.

## Consiglio stellato

Create insieme una tana (un panno sopra un tavolo), con uno spazio da condividere. Puoi rendere la tana parte della storia: potrebbe essere la caverna di un mostro, un'astronave o la torre di una principessa.

**Lo sapevi che** i bambini i cui genitori leggevano loro regolarmente quando avevano cinque anni hanno ottenuto risultati migliori nei test di matematica, lingua e ortografia all'età di 16 anni rispetto a quelli che non sono stati aiutati in questo modo?<sup>5</sup>

**Lo sapevi che** i bambini hanno spesso una storia preferita che vogliono ascoltare più e più volte? Questo li aiuta a imparare l'ordine delle parole e a collegare la parola scritta alla storia, e questi sono i primi passi per imparare a leggere!

## Idea per un breve dialogo

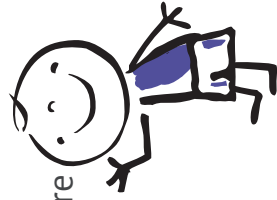
Parla con tuo figlio di quello che facevi da piccolo. Coinvolgi tutta la famiglia: i nonni potrebbero avere storie da condividere di quando erano giovani!

## Cantare canzoni e filastrocche

Le canzoni e le filastrocche sviluppano il linguaggio, il vocabolario, il movimento e la coordinazione dei bambini se includono azioni. Molte aiutano anche a imparare a contare.

Non preoccuparti se la tua voce è stridula o stonata, non è questo ciò che conta e più canti con tuo figlio e più diventerai sicuro di te.

Se non conosci la melodia, puoi prendere in prestito CD di filastrocche dalla biblioteca o cercarle su YouTube. Puoi sempre inventare una tua canzone, o semplicemente cantare insieme alla radio.



**Lo sapevi che** le canzoni e le filastrocche possono aiutare a insegnare al tuo bambino il mondo? Puoi fare i versi degli animali in "Nella vecchia fattoria" e contare i pesci in "1, 2, 3, 4, 5 Una volta ho preso un pesce vivo"

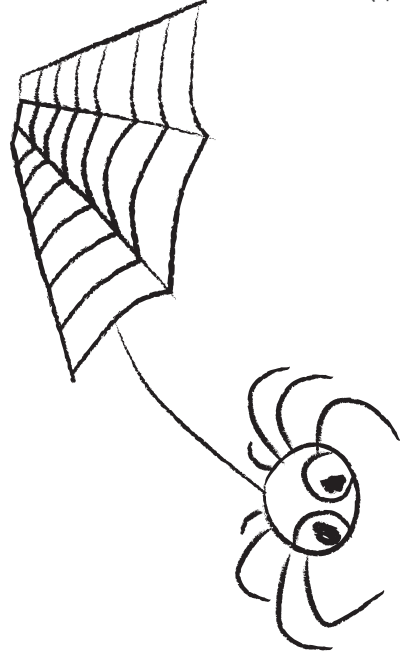


## Wincy il ragnetto

Recita il testo mentre lo canti, o costruisci il tuo ragno e il tuo tubo di scarico usando cose come vasetti di yogurt, lana e tubi di carta da cucina. Puoi trovare un video della canzone con le azioni su YouTube:

[youtube.com/watch?v=m7f1W0xElak](https://www.youtube.com/watch?v=m7f1W0xElak).

*Wincy il ragnetto va sulla grondaia  
Scende la pioggia e Wincy cade giù  
Poi esce il sole e asciuga la grondaia  
Ed ecco che ora Wincy di nuovo torna su*



### Consiglio stellato

Se conosci canzoni o filastrocche in un'altra lingua, canta anche quelle con tuo bambino.

# Giocare insieme

Imparare a condividere, fare a turno, comunicare, essere a proprio agio e diventare amici degli altri sono abilità che durano tutta la vita ma che richiedono un po' di tempo per essere apprese! Puoi aiutare tuo figlio ad apprendere queste importanti abilità giocando insieme, o organizzando appuntamenti di gioco con amici o membri della famiglia, di persona o via FaceTime o WhatsApp.



## Consiglio stellato

Tutti i bambini sono diversi! Alcuni sono più vivaci e più sicuri di altri, non fare paragoni e non preoccuparti: conosci meglio tuo figlio, quindi dagli il sostegno e l'incoraggiamento di cui ha bisogno.



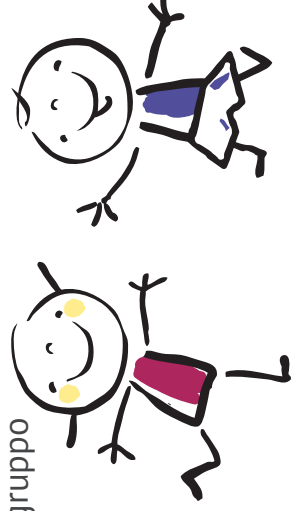
**Lo sapevi che** imparare a giocare con gli altri è importante per lo sviluppo personale, sociale ed emotivo dei bambini? Li aiuta anche a imparare che le altre persone hanno sentimenti e idee diverse dalle loro.





I bambini giocano in molti modi diversi:

- Giocano da soli
- Guardano gli altri bambini giocare
- Giocano accanto ad altri: fanno la stessa attività senza unirsi a loro
- Si interessano sempre più a ciò a cui gli altri stanno giocando e iniziano a chiacchiere insieme
- Giocano insieme, di solito in un piccolo gruppo



### Consiglio stellato

Incoraggia e rassicura tuo figlio per costruire la sua fiducia mentre comincia a farsi degli amici.

## Giocare con lettere e numeri

Ci sono tanti tipi di giochi che potete fare con le lettere e i numeri, dalla loro forma e suono all'apprendimento di nuove parole con la stessa prima lettera. Puoi cercare dei numeri che tuo figlio riconoscerà, come il numero di casa o la sua età, e vedere se puoi trovare questi numeri sugli autobus, nei negozi o sui cartelli stradali. Ricorda che le lettere e i numeri sono ovunque!



### Consiglio stellato

Conta ad alta voce con tuo figlio: scopri quanti passi devi fare per arrivare alla porta di casa o il numero di lampioni che passi mentre vai al parco!

### Idea per un breve dialogo

Parla delle lettere che puoi trovare nella posta indesiderata e nelle vecchie riviste. Ritaglia alcune delle lettere e fai un collage. Vedi se riesci a trovare la prima lettera del nome di tuo figlio. Se non sa ancora riconoscere la lettera, disegnatela insieme e vedi se riesce a individuarla quando passeggiare.



## "Vado al parco"

Fate un gioco dicendo a turno cosa portereste in una gita al parco. La regola è che potete portare solo cose che iniziano con la lettera "p" (ad esempio, "Vado al parco e porto un picnic/pappagallo/penna"). Potete continuare a divertirvi cambiando il luogo in cui state andando (per esempio, alla spiaggia, dove potete portare solo cose che iniziano per "s"). Riesci a ricordare tutto quello che vuoi portare?

## Lettere di plastilina o pasta da gioco

Provate a fare insieme delle forme di lettere con la plastilina, o create la pasta da gioco.

Mescolare insieme:

- due tazze di farina
- ½ tazza di acqua fredda
- tre cucchiaini di olio vegetale
- un cucchiaino di succo di limone (opzionale)
- qualsiasi colorante alimentare o glitter che preferisci.

## Idea per un breve dialogo

Per incoraggiare la lettura precoce del tuo bambino, usa i suoni delle lettere invece dei nomi delle lettere dell'alfabeto. Usare i suoni delle lettere quando fate giochi come 'Vado al parco' o 'I spy' insieme, li aiuterà a scandire le parole mentre imparano a leggere.

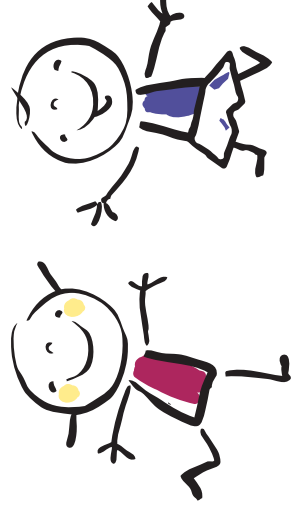


# Uscire e andare in giro

Il mondo è pieno di parole e immagini che stimolano emozioni e di cose da fare, sentire ed esplorare, dalle confezioni di cereali e dai cartelli stradali alle pozzanghere e alle foglie cadute.

Incoraggia tuo figlio ad esplorare il mondo che lo circonda.

- Fate una passeggiata e commentate lettere, parole e numeri sui cartelli stradali e sulle vetrine dei negozi
- Quando fai la spesa, confronta le dimensioni, i colori e gli odori di frutta e verdura



**Lo sapevi che** uscire per una passeggiata aiuta tuo figlio ad imparare. Cammina alla velocità di tuo figlio, chiacchierate e interessati alle cose che nota e di cui chiede.



## Come fare e usare un portachiavi a forma di carta fotografica

Cosa ti serve

- Carta e matita per la lista della spesa
- Immagini di frutta e verdura
- Forbici dalla punta arrotondata
- Spillatrice
- Corda o nastro per inflare le immagini

Cosa devi fare

Trova una ricetta e fate insieme una lista della spesa ritagliando immagini di ingredienti da volantini e riviste.

Realizza un portachiavi praticando un foro in un angolo di ogni immagine e legale insieme con dello spago.

Lascia che tuo figlio usi il portachiavi quando andate a fare la spesa. Lo aiuterà a trovare il cibo usando le immagini. Parlate insieme di quello che vedete e contate insieme quante ve ne servono.

### Consiglio stellato

I portachiavi a forma di carta fotografica sono un ottimo modo di giocare con tuo figlio. Prova a fare un portachiavi di immagini che puoi far vedere quando sei in giro.

### Idea per un breve dialogo

Quando sei in giro con tuo figlio, ascoltate i suoni che potete sentire, compresi i rumori del traffico, le sirene, la musica, i cani che abbaiano, il canto degli uccelli e gli aerei sopra la testa. Parlate di quello che sentite. Prova a copiare i suoni: riesci a fare lo stesso rumore?



### Consiglio stellato

Tieni a portata di mano i libri della biblioteca di tuo figlio, in modo che possa scegliere di sfogliarne uno quando vuole. Oppure puoi tenere i libri di tuo figlio assieme ai suoi giocattoli. Anche ai peluche e alle bambole piace leggere!

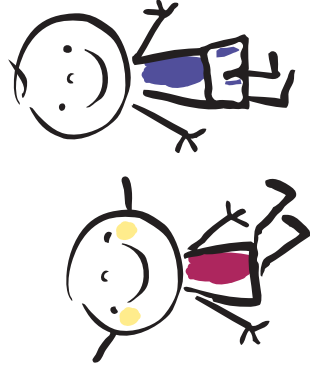
### Trovare un libro che sia adatto

È molto più probabile che tuo figlio voglia condividere un libro se lo ha scelto lui stesso. Ecco alcuni modi in cui puoi aiutarlo a scegliere un libro che gli piacerà:

- **Guarda la copertina**  
Riesce a vedere dei libri che parlano di cose che gli piacciono?
- **Sfogliatelo!**  
Date un'occhiata al suo interno. Gli piacciono le immagini?
- **Ci sono dei personaggi che gli piacciono?**  
Gli piacciono i mostri, gli orsacchiotti, gli alieni o i treni?
- **Riuscite a fare dei rumori che corrispondano alle immagini?**  
Rumori di animali, rumori di auto, treni o razzi.
- **È una storia con azioni?**  
Gli piace partecipare a questo tipo di storie?
- **Ci sono delle sorprese?**  
Gli piacciono i libri con immagini pop-up o schede da girare? Riesci a trovare il personaggio nascosto?

### Idea per un breve dialogo

Anche le riviste sono buone da condividere. Parla delle diverse immagini e chiedi a tuo figlio quali gradisce di più.



# Divertitevi a dipingere e disegnare

La pittura e il disegno aiutano il bambino a sviluppare la concentrazione, la creatività e le abilità di cui avrà bisogno per scrivere.

Usa diversi materiali per creare segni: pastelli a cera, matite, schiuma da barba e vernice. È divertente usare l'acqua e un pennello sulle pietre da pavimentazione in giardino.

## Consiglio stellato

Siate creativi. Stimola tuo figlio a fare segni, disegnare e incollare immagini realizzate con diversi tipi di oggetti come piume, conchiglie o ramoscelli.

Ritaglia le immagini preferite dalle riviste e fai dei collage.





## Come creare il tuo libro dei ricordi

Cosa ti serve

- Un album di ritagli
- Penne, pastelli e matite
- Fotografie
- Riviste e cataloghi
- Forbici dalla punta arrotondata
- Colla

Cosa devi fare

- Aiuta tuo figlio a decorare la parte anteriore del suo libro dei ricordi. Scriveteci sopra il loro nome insieme.
- Aggiungete parole o disegni sulle sue cose preferite, come cibo, luoghi o giocattoli, o foto della vostra famiglia o degli animali domestici.
- Raccogli i biglietti dell'autobus e altri biglietti quando sei fuori e lasci che tuo figlio bambino li incolli.
- Lascia che tuo figlio usi glitter, vernice, adesivi o qualsiasi cosa per rendere il suo libro dei ricordi divertente e colorato.

### Idea per un breve dialogo

Parla degli scarabocchi di tuo figlio e chiedigli cosa ha disegnato. Scegli forme e immagini riconoscibili e disegnano alcune tu stesso.



# Prepararsi per la scuola

## Puoi preparare tuo figlio per la scuola:

- Fare giochi che prevedono turni e condivisione
- Aiutarlo a chiedere ciò di cui ha bisogno, se ha fame, sete o è stanco.
- Insegnargli a vestirsi, mangiare e usare il bagno da solo.

## Iniziare la scuola può essere un'esperienza positiva per tutti

- Come genitore, sei il primo insegnante di tuo figlio.
- Informati sulla scuola in modo da capire cosa succederà quando tuo figlio inizierà.
- Pensa a una visita a casa dell'insegnante prima di iniziare la scuola, se ti viene offerta.
- Guarda il sito web della scuola.

Assicurati di sapere cosa fare il primo giorno: dove andare la mattina e dove andare a prendere tuo figlio.



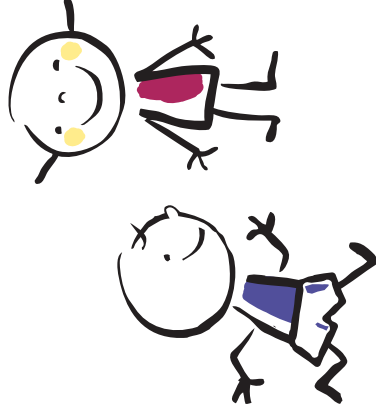
**Lo sapevi** che più i bambini hanno familiarità con la loro nuova scuola o asilo, più velocemente si ambienteranno?

## Leggere libri sull'inizio della scuola

Ci sono molti libri diversi che si possono condividere sulla scuola. Questo può aiutare il bambino a sentirsi pronto per iniziare o tornare a scuola.

Di seguito sono elencati alcuni libri:

- *Starting School* di Janet and Allen Ahlberg
- *Topsy and Tim Start School* di Jean and Gareth Adamson
- *Going to School di Anna Civardi* e Stephen Cartwright
- *Harry and the Dinosaurs Go To School* di Ian Whybrow
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* di Emma Chichester Clark
- *I Am Too Absolutely Small For School* di Lauren Child



## Pratica di nuove routine

Praticate la routine mattutina, tra cui alzarsi e vestirsi, e fare colazione "in tempo per la scuola" Assicurati che tuo figlio dorma a sufficienza e che sia pronto per la scuola il primo giorno.

### Consiglio stellato

Alla fine della giornata, saluta tuo figlio con un sorriso e non con il cellulare!

### Idea per un breve dialogo

Condividi uno dei libri elencati. Parla di come tuo figlio si sente per l'inizio della scuola.



**T:** 020 7587 1842

**E:** [contact@literacytrust.org.uk](mailto:contact@literacytrust.org.uk)

**W:** [literacytrust.org.uk](http://literacytrust.org.uk)



Siamo su Facebook: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



Seguici su Twitter: [@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Seguici su Instagram: [@Literacy\\_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Iscriviti alla nostra newsletter gratuita [literacytrust.org.uk/newsletter](http://literacytrust.org.uk/newsletter)

National Literacy Trust è un ente di beneficenza registrato n. 1116260 e una società a responsabilità limitata n. 5836486 registrata in Inghilterra e Galles e un ente di beneficenza registrato in Scozia n. SC042944. Indirizzo registrato: 68 South Lambeth Road, Londra SW8 1RL.

Cliente: Sua Altezza La Duchessa di Cornovaglia

© National Literacy Trust 2020. Questa risorsa "Everyone Ready for School" è rilasciata sotto la licenza Open Government Licence 3.0.

**Bibliografia:**

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE). Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent's perspectives: Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014