

Attività casalinghe per bambini

Proposte dal centro MIRA



Attività e giochi con i bambini

In questi giorni in cui dobbiamo stare in casa le idee per intrattenere i bambini non sempre sono semplici da trovare.

Per venirvi in aiuto abbiamo pensato di proporvi qualche idea per passare il tempo in casa insieme ai vostri figli.

Sperando possiate apprezzare anche questo tempo passato tra le mura domestiche vi lasciamo alle proposte...

Fare insieme i lavori domestici



Aiutare mamma o papà nelle faccende domestiche quotidiane è fonte per i bambini di grosse soddisfazioni. Tutto sta nel proporlo come gioco e in modo divertente, magari mettendo la musica e facendo i lavori ballando! Provate a dare gli strumenti che solitamente utilizzate voi ai vostri figli: Un catino ed uno straccio ed uno spruzzino riempito soltanto con un po' di acqua farà sentire i bimbi grandi e capaci di fare ciò che di solito possono fare soltanto mamma e papà. Cucinare insieme è sicuramente un'attività tra le più apprezzate in casa dai bimbi, ma anche lavare i vetri o spuntare con delle piccole forbici insieme ai genitori le piante sul terrazzo o del giardino.

Anche lavare i vestiti delle bambole, o le bambole stesse e poi stendere il mini bucato proprio come fa la mamma è bellissimo per i bimbi. Oppure tuffare tutti i lego nella vasca da bagno ed approfittare per una bella igienizzata divertendosi!

Per quanto riguarda la cucina... l'attività preferita dai bambini è IMPASTARE... sappiamo la difficoltà nel reperire il lievito in questi giorni... quindi qui di seguito vi proponiamo una ricetta semplicissima, che necessita di pochissimi ingredienti ma che vi permetterà di potervi divertire insieme e successivamente di gustare la vostra focaccia! (non c'è scritto ma la temperatura del forno dovrà essere di 250°)

INGREDIENTI	
Modifica la quantità di persone: 4	
PER L'IMPASTO:	
<input type="radio"/>	250 G FARINA
<input type="radio"/>	125 ML ACQUA
<input type="radio"/>	60 ML OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
<input type="radio"/>	1 CUCCHIATINI SALE
INOLTRE:	
<input type="radio"/>	NANQB. SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO
<input type="radio"/>	NANQB. OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
<input type="radio"/>	NANQB. SALE GROSSO
<input type="radio"/>	QUALCHE RAMETTO ROSMARINO

LA RICETTA

La ricetta che vi propongo fa eccezione. È **leggerissima, buona, croccante, digeribile e saporita**. Somiglia molto al pane guttiau, il carasau condito tanto per intenderci, ma comunque è leggermente diversa, anche perché in realtà vi potete regolare voi con la doratura, nel senso che se vorreste una focaccia più croccante basterà aumentare di 1 minuto il tempo di cottura.

Me l'aveva insegnata Daniele, un pasticcere/panettiere che lavorava in un hotel dove facevo stage formativo e l'avevo trovata veramente deliziosa. In questi giorni mi si è riapparsa alla mente e ho deciso di riproporla a voi.

La stesura dev'essere molto **sottile**, perché così si favorisce la formazione di **grosse bolle** in cottura, ma allo stesso tempo non deve essere un velo trasparente, altrimenti la **focaccia** risulterebbe troppo secca. E la cottura a proposito quanto è rapida? Bastano **6-7 minuti nel forno** rovente. Una focaccia più furba di questa non esiste credetemi.

Vi consiglio vivamente di non abbandonare questa ricetta, a prescindere dal fatto che c'è il lievito nel vostro supermercato oppure no. Quando la situazione tornerà alla normalità sarà bellissimo avere a casa i vostri amici e poter proporre questa focaccia per l'aperitivo accompagnata da **salumi, formaggi, patè** invece delle solite patatine e arachidi salate.

Fare ginnastica o yoga con i bimbi

Sappiamo quanto sia importante il movimento per i bambini, allora perché non seguire una lezione di **yoga**...che al movimento può associare anche il rilassamento?!?

Qui di seguito una bellissima proposta per insegnare ai vostri bambini e ragazzi il saluto al sole e... perché non farlo insieme o farlo diventare un rituale appena svegli!

<https://www.youtube.com/watch?v=KoabMiktDxl&feature=youtu.be>



In quest'altra proposta invece viene fatta una vera e propria **lezione di ginnastica** per bambini utilizzando oggetti di uso comune (zaino di scuola e libri, nastro adesivo,...)

<https://www.youtube.com/watch?v=gazrfvzFck&feature=youtu.be>

Per rilassarsi un pochino potete anche far sdraiare i bambini in terrazza, in giardino oppure in casa con le finestre spalancate e chiedere di ascoltare e memorizzare più rumori possibili... avete notato quanti uccellini ci sono e quanti fischi diversi fanno????

Decorare le uova di Pasqua

Pasqua si sta avvicinando ed una delle attività preferite da tutti è **dipingere le uova**. Ma come farlo utilizzando ciò che abbiamo in casa?

Il procedimento migliore per colorare le uova naturalmente prevede di tagliare due o tre tazze di frutta, verdura o erbe prescelte in piccoli pezzi, immergerle poi in una pentola di acciaio con un litro d'acqua e portare il tutto ad ebollizione. Aggiungere infine le uova all'acqua bollente per 12 minuti fino a quando non saranno completamente sode. Un buon consiglio è quello di strofinarle con aceto prima della cottura mentre subito dopo averle tinte si può passare dell'olio vegetale in modo che risultino più brillanti.

Potrete **aggiungere all'acqua di cottura delle uova** i seguenti ingredienti, in quantità variabili a seconda del numero delle uova e delle sfumature che vorreste ottenere, insieme a un cucchiaino di aceto per fissare il colore.



Giallo: zafferano, curcuma o fiori di camomilla

Verde: spinaci, prezzemolo

Rosso e rosa: barbabietola rossa cotta, cavolo rosso, tè rosso, karkadè

Arancione: bucce di cipolla, paprika

Marrone: caffè, cacao, tè nero

Viola: succo d'uva, vino rosso

Blu: mirtillo

Naturalmente la mattina di Pasqua nascondete bene le uova in casa o in giardino e fate divertire i vostri bimbi in una bella caccia alle uova.

P.s. io racconto sempre che a casa mia se ne trovavano ancora a Natale perché ce ne si dimenticava sempre qualcuna!!!

Disegnare e creare con fantasia

Disegnare è sicuramente uno dei modi preferiti dai bambini per colorare le giornate: in un disegno puoi mostrare il mondo che vorresti e come lo vorresti, puoi dare forma ai sogni e vestire i desideri. Insomma, un disegno è il racconto perfetto di un momento.

In rete si trovano moltissime proposte per stampare e colorare disegni e mandala, ma ciò che volgiamo proporvi è di recuperare delle vecchie riviste e di creare un collage. Come farlo? Silvia Bonanni, che attraverso la CASTORO TV propone il **corso Disegnare con le riviste**.

Cosa serve oltre a una rivista della mamma? Una buona dose di fantasia, un paio di forbici e tanta colla. Non resta che andarla a vedere su Castoro TV ([qui la puntata su Pinocchio](#)), la nuova televisione fuori dalle righe, che salva dalla noia proponendo appuntamenti quotidiani sulle pagine social Facebook e Instagram della casa editrice Il Castoro: minicorsi, giochi e letture in compagnia di tanti autori che si sono fatti coinvolgere con entusiasmo, dedicandosi a grandi e bambini, insegnanti e pubblico appassionato, per rimanere vicini e riempire le giornate e le case di divertimento, nuove idee, stimoli e anche un sacco di risate di risate!

<https://www.facebook.com/IlCastoroLibri/videos/174599556844994/>

Infine, il sabato mattina non perdetevi l'appuntamento con Marianna Balducci e i suoi gettonatissimi Disegni al telefono!!!

Un'idea davvero geniale, che permette a tutti i bambini che amano disegnare, ma anche agli adulti che volessero cimentarsi con l'illustrazione di mettersi alla prova e portarsi a casa (si fa per dire, perché poi a casa lo si è già!) un personaggio nuovo, magari l'inizio di una bella storia...

Mi chiami su Skype, ti regalo un disegno! ha annunciato Marianna dai suoi social e le linee si sono riempite immediatamente, perché lei è un'illustratrice davvero speciale, che sa metterti subito di buon umore e accende il sorriso al primo ciao! Ma come funziona esattamente?



«Questo è il mio **account skype: mariannabalducci (Marianna Balducci_chidisegna)**

Mi chiami solo se ti va, il sabato mattina sarò attiva tra le 11.00 e le 12.30 e, proprio come nei telefoni tradizionali, si prova finché non si prende la linea. Mi puoi chiamare se sei un bambino a casa con i tuoi genitori, ma anche se sei un grande annoiato o semplicemente curioso.

Ci dedicheremo pochi minuti a vicenda, così da lasciare a tutti un po' di spazio. Io disegno per te: durante la chiamata vedrai lo schermo del mio computer dove realizzerò un disegno in tempo reale da mandarti in chat o via mail quando ci saluteremo. **Scegli un animale e un colore**, il resto lo improvviseremo insieme e alla fine avrai il tuo animale guida da stampare, salvare sul telefono o usare come vuoi. Un cocodrillo giardiniere? Un polipo pirata? Un dinosauro supereroe?

Se siete curiosi di dare un'occhiata al lavoro di Marianna, questa è [la sua pagina Instagram](#)... divertitevi!

Lo slime

Negli ultimi anni una domanda ricorrente al MIRA è stata: "Facciamo lo slime???"

Diverte moltissimo sia il farlo, che il giocarci! Onestamente ha sempre divertito anche noi educatori... con l'unica preoccupazione che tappeti e tende si riempissero di sostanze gelatinose!!! Quindi se vi cimentate... Date un luogo in cui giocare con lo slime.... Se non volete ritrovarvi casa APPICCIOSA!!!! Detto questo... non volevamo farvi cambiare idea, perché lo slime è davvero un'attività molto divertente per tutti!



Ce ne sono di vario tipo e con vari ingredienti... noi ve ne proponiamo uno molto semplice, ma se ci trovate gusto e volete sbizzarrirvi guardate su you tube e con l'aiuto dei vostri figli scoprirete i Fluffy e i Crunchy e chi più ne ha più ne metta!

Noi al MIRA lo facciamo così:

Colla trasparente liquida: svuotate in una baccinella e poi aggiungete piano piano del detersivo per lavatrice...
...poco per volta finchè si formerà una gelatina!
Per colorarlo utilizzate alcune gocce di colorante alimentare
(se non lo avete in casa andranno bene anche alcune gocce di acquerello).

FATTO!!!!

Speriamo che queste poche righe possano esservi di ispirazione e che vi consentano di passare in allegria un pochino del tempo che avete a disposizione nelle vostre case con i vostri bimbi.

Nella speranza di potervi riabbracciare tutti presto... e di poter tornare a riempire le nostre aule di gridolini e risate vi mandiamo a tutti in caro saluto. Vi preghiamo di salutare anche i vostri bimbi da parte nostra!!!

Carissimi Saluti
Lo staff del MIRA ☺