

# BIRBA MAGAZINE

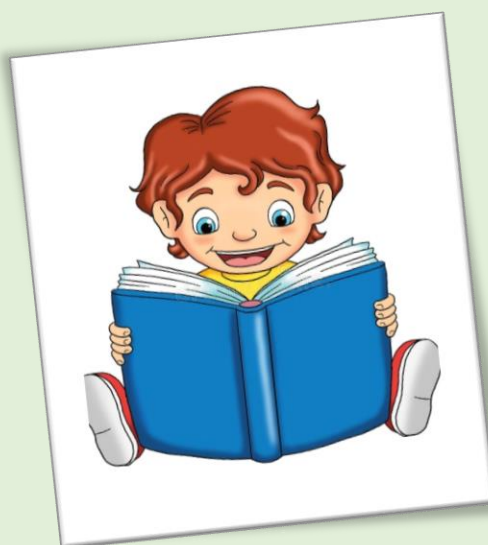
Numero 5, mese di Giugno, anno 2019  
(rivista trimestrale)



**SCRITTO DA  
ASILO NIDO BIRBA LA GIRAFFA  
VIA AL MULINO 22  
6814 CADEMPINO**

**[091.960.02.05](tel:091.960.02.05)/INFO@BIRBALAGIRAFFA.CH/FACEBOOK:ASILONIDO BIRBA LA GIRAFFA**

## INDICE



❖ INTRODUZIONE.....	P.3
❖ LA PAROLA ALL'ESPERTO .....	P.4
✓ L'Autostima	
❖ GIOCHI IN COSTRUZIONE.....	P.7
✓ Calchetto portatile	
❖ LETTURE CONSIGLIATE.....	P.9
✓ Bebè a costo zero	
❖ ASSOCIAZIONI SUL TERRITORIO.....	P.12
✓ ATA: Associazione Traffico Ambiente: PEDIBUS	
❖ PROPOSTE AL NIDO.....	P.15
✓ Un orto in giardino	
❖ BIRBA CHEF.....	P.19
✓ Biscotti gelato	
❖ CUCINARE CON GLI SCARTI .....	P.21
✓ Gusci di uova per il terriccio	

## INTRODUZIONE

*Il bambino è fatto di cento.*

*Il bambino ha cento lingue*

*Cento mani*

*Cento pensieri*

*Cento modi di pensare*

*Di giocare e di parlare.*

*Cento sempre cento*

*Modi di ascoltare*

*Di stupire di amare*

*Cento allegrie per cantare e capire.*

*Cento mondi da scoprire*

*Cento mondi da inventare*

*Cento mondi da sognare.*

*Il bambino ha cento lingue*

*(e poi cento cento cento)*

*Ma gliene rubano novantanove.*

*Gli dicono:*

*di pensare senza mani*

*di fare senza testa*

*di ascoltare e di non parlare*

*di capire senza allegrie*

*di amare e di stupirsi solo a Pasqua e a Natale.*

*Gli dicono:*

*Di scoprire il mondo che già c'è*

*E di cento gliene rubano novantanove.*

*Gli dicono:*

*che il gioco e il lavoro*

*la realtà e la fantasia*

*la scienza e l'immaginazione*

*il cielo e la terra*

*la ragione e il sogno*

*sono cose che non stanno insieme.*

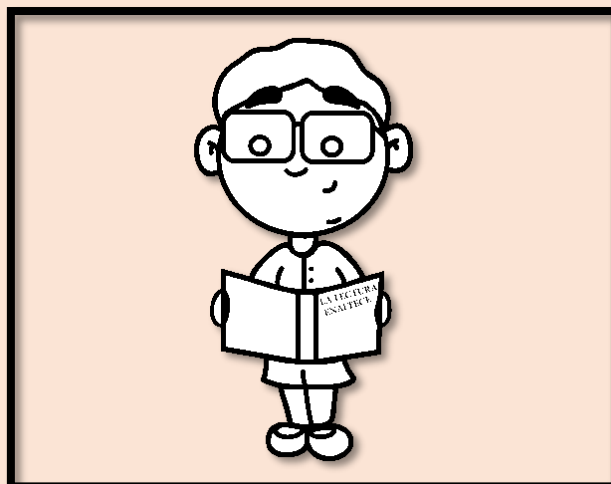
*Gli dicono insomma che il cento non c'è.*

*Il bambino dice:*

*invece il cento c'è.*

*Loris Malaguzzi "Invece il cento c'è"*

# LA PAROLA DELL'ESPERTO



## AUTOSTIMA

Autostima, ne parlano tutti quelli che si sono confrontati con l'educazione dei bambini, ma cosa vuol dire veramente? Cosa bisogna fare per averla alta? Come fare se non c'è? Da quando si sviluppa? È vero che la felicità e la fortuna sono connessi con l'autostima? Abbiamo cercato di avere un'idea più chiara con questo approccio.

Prima di tutto ricordo che **l'autostima è un processo soggettivo e duraturo** che inizia già sul fasciatoio quando il bambino percepisce che è in grado di fare succedere qualcosa.

Poi quando inizia a pensare che è una personalità, pensa di essere capace di fare da sé e quante volte riesce a raggiungere un obiettivo, cresce la stima che ha di sé.

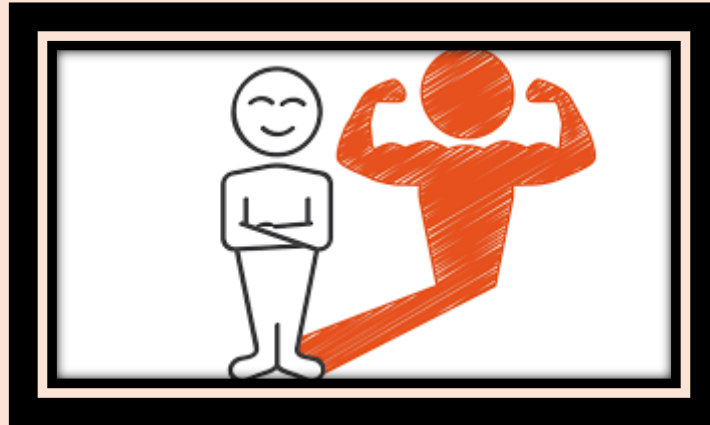
Ma questo dipende anche molto se un bambino ha uno specchio sociale benevolo dove può confrontarsi e con critiche costruttive capire sempre meglio quali sono i suoi punti forti e meno forti.

Di seguito vi invito a fare un passo avanti e a cercare di capire un aspetto studiato dalla psicologia per avere poi delle risposte alle domande iniziali:

Riflettete un attimo sul vostro SÉ interiore con questa domanda:

Il SÉ ideale quanto è distante o vicino al SÉ reale?

L'autostima alta si manifesta quando questi due poli sono molto vicini, vero? Quindi è sempre importante valutare se le **aspettative sono davvero adeguate**, in quanto se è vero che occorre che il bambino metta sforzo e tenacia per raggiungere un obiettivo difficile, è pur vero che l'obiettivo deve essere raggiungibile.



Non bisogna pensare che ogni volta che otteniamo un successo questo sia un passo importante per l'autostima. Anzi, lì si corre il rischio di viziare il bambino se lui non deve mai fare sforzi. Infatti potremmo rischiare di far crescere la frustrazione appena qualcosa non va, invece di aumentare l'autostima. Se invece riusciamo a riconoscere la causa dell'insuccesso nel modo schietto e corretto otteniamo la vera conoscenza di noi stessi riuscendo a capire chi siamo. A questo punto possiamo sentirci forti nell'autostima anche di fronte ad eventuali insuccessi/ fallimenti/ sconfitte.

Qui di seguito cercherò di spiegare meglio il concetto della domanda:

A chi attribuisco il risultato quando faccio qualcosa? (sia di successo che di fallimento)

**A fattori interni:**

(questi posso controllare)

-Lo voglio io

-Mi alleno

-Tenacia

**A fattori esterni:**

( questi sono poco controllabili)

-Qualcuno lo vuole da me

-Fortuna

-Devo assomigliare a qualcuno

Sovente si tende ad attribuire un successo raggiunto ad una causa esterna. La psicologia ci insegna che per un innalzamento dell'autostima si dovrebbe invece porre l'attenzione sui **fattori interni**. Per capire meglio cosa s'intende, in seguito verranno elencati nei **7 punti che potete coltivare nella vita di tutti giorni**. E questo per favorire la crescita dell'autostima dei vostri figli.

1. Dar loro obiettivi realistici
2. “Ancorarli” nei loro successi
3. Criticarli, ma in modo costruttivo
4. Credere in loro
5. Sostenerli nei momenti di sconforto
6. Fare il tifo per loro ma non troppo
7. Far coltivare i loro talenti

Nota bene: Questo vale per grandi e piccoli 😊

Date al vostro cigno una chance e non permettete mai a nessuno di convincervi che siete solo un brutto anatroccolo e che niente potrà cambiarvi.

Per approfondire il tema

- Libri per bambini da circa 3 anni

Una campana per Ursli, Selina Chonz e Alios Cariget;

Il brutto anatroccolo, Hans Christian Andersen;

Il pentolino di Antonino, Isabelle Carrier.

- Esempi dei 7 punti per rinforzare l'autostima su:

[www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/autostima-in-7-regole-ecco-come-crescere-bambini-sicuri](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/autostima-in-7-regole-ecco-come-crescere-bambini-sicuri)

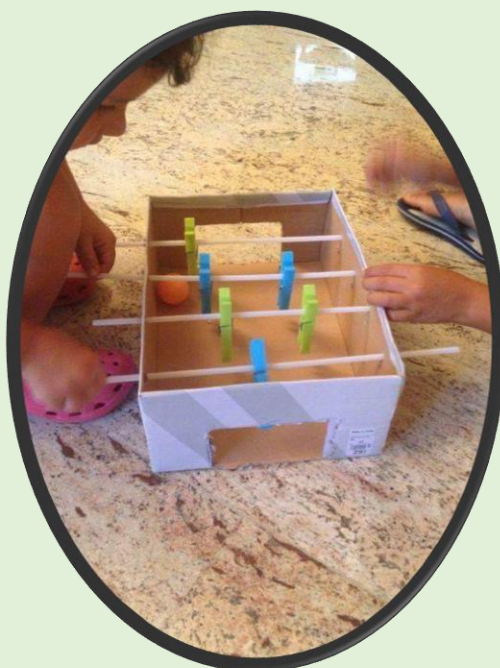
- Consulenza genitoriale

[www.sacd-maggio.ch](http://www.sacd-maggio.ch)

per chiedere una consulenza gratuita individuale

*Susanna Zuber, Consulente genitoriale*

## GIOCCHI in COSTRUZIONE



### IL CALCETTO PORTATILE

Avvicinandosi la bella stagione, proponiamo in questo numero un gioco da costruire insieme con i bambini e che possiamo utilizzare ovunque: in spiaggia sotto l'ombrellone; a casa nei pomeriggi assolati; in campeggio; a cena da amici...

Con pochi materiali da riciclo è possibile creare un piccolo calcetto portatile.

Occorrente:

- Una scatola da scarpe da adulto;
- 8 cannuce da bibite;
- 6 mollette per i panni di due colori diversi;
- Una pallina da ping pong o carta stagnola;
- Tempere;
- Scotch.

Come procedere: colorare a piacere la scatola da scarpe (serve solo il sotto). Ritagliare sul lato corto due rettangoli che serviranno da porta del nostro calcetto. Praticare sul lato lungo 4 fori a distanza regolare dove poi faremo passare le

cannucce. Il numero di cannucce varia in base alla larghezza della scatola, in genere è sufficiente unirne due. Dopo aver unito le cannucce infilandone una dentro l'altra e fissandole con lo scotch, introdurre nei fori laterali della scatola di scarpe.

Le mollette dei panni andranno fissate come da immagine e saranno i nostri giocatori. Per fare la palla da calcio possiamo usare una pallina da ping pong oppure una pallina fatta con la carta stagnola.

I giocatori possono essere personalizzati: basta disegnarli su un foglio e poi incollarli sulle mollette.

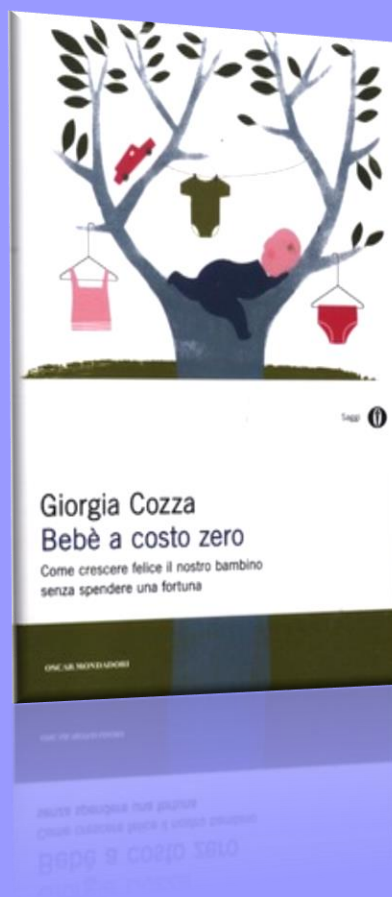
A seconda della grandezza della scatola possiamo avere più o meno giocatori.

E adesso... buon divertimento!!

*Dott.ssa Paola Rinaldi  
Direttrice pedagogica*

## LETTURE CONSIGLIATE

### BEBE' A COSTO ZERO



Il libro è scritto da Giorgia Cozza, giornalista comasca che si occupa di argomenti inerenti l'infanzia e la genitorialità: dall'attesa (anche quando purtroppo si interrompe) al puerperio, dall'allattamento al sonno, alla pappa, all'arrivo di un fratellino, al benessere della triade "mamma-papà-bambino" nonché autrice di diversi libri per bambini.

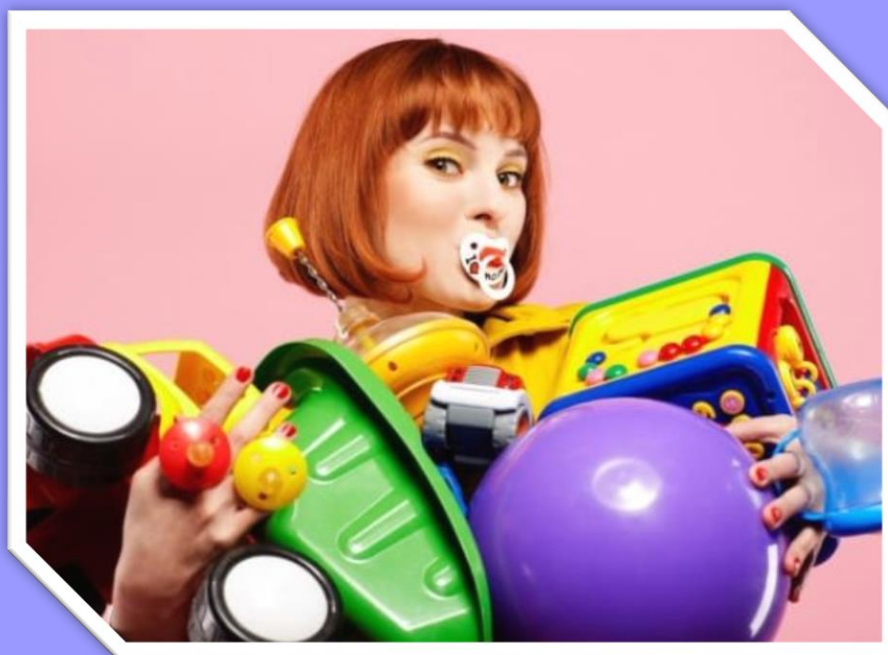
Il consumismo che prevale nella nostra società, purtroppo ha toccato anche uno dei momenti più magici, speciali e naturali che una coppia possa affrontare: la gravidanza e in seguito i primi mesi del bambino.

Il fiorente mercato di prodotti per l'infanzia gongola mentre le famiglie tremano al pensiero delle spese da sostenere, qualcuno puo' anche pensare di abbandonare il pensiero di un figlio, spaventato dall'impegno economico che sembra derivarne. Le aziende ci "impongono" prodotti già dalle prime settimane di gestazione e ci impauriscono dando agli oggetti nomi poco rassicuranti: chi di noi non comprenderebbe un cuscino anti-soffocamento??

Per non parlare di creme, cremine, fasciatoi, disinfettanti, bilance, bagnetto, ciucci e biberon (escludendo a priori l'allattamento), passeggini all'ultima moda, un lettino per il giorno, uno per la notte, sdraiette e la miriade di vestitini!!!!

Ma se domandassimo ad un'ostetrica cosa occorre comprare durante la gravidanza e i primi mesi di vita del bambino, lei risponderebbe: "Nulla!" (O quasi aggiungo io).

Sono mamma di 2 bambini ed uno in arrivo e capisco quanto sia semplice cadere nella tentazione di comprare qualsiasi oggetto che pensiamo possa essere utile alla salute sia fisica che mentale dei nostri cuccioli, quale mamma e quale papà non vorrebbe il meglio per il proprio bambino? Ma siamo sicuri che il meglio sia negli oggetti? La felicità del bambino dipende dalle "cose" che lo circondano? Cosa puo' favorire davvero lo sviluppo psicofisico dei nostri figli facendo di loro persone serene e armoniose? Forse meno oggetti e piu' affetti...



A volte si ha la consapevolezza del superfluo dopo la prima gravidanza: ci accorgiamo che le creme potevano essere sostituite semplicemente con dell'olio di oliva, i disinfettanti non ci sono serviti a niente (se proprio si vogliono sterilizzare gli

oggetti, basta bollirli in acqua), il passeggino che viene rifiutato dal bambino con incredibile ostinazione e con pianti disperati... purtroppo la maggior parte di questi oggetti non risponde ai reali bisogni dei neonati e il mercato obbliga l'allontanamento del bebè dai propri genitori. Culla, lettino, sdraiette, passeggino, sono tutti strumenti che non permettono il contatto fisico, favoriscono solo la diminuzione dello spessore del portafoglio.

“Bebè a costo zero”, con la consulenza di pediatri, pedagogisti, ostetriche, psicologi, fisioterapisti, spiega come affrontare momenti delicati (dall'allattamento allo svezzamento, dall'igiene al sonno, eccetera) e offre molti suggerimenti pratici per evitare spese inutili e sfuggire alla trappola del “caro-bebè”.

*“Non risulterà dunque facile decidere che cos'è meglio per i nostri figli, qual è la maniera normale di crescere un essere umano. Dovremo osservare che cosa fanno gli altri mammiferi, soprattutto i nostri parenti primati. Dovremo confrontare i comportamenti di diverse società umane e scegliere quelli che sembrano funzionare meglio. Ma soprattutto dovremo usare il nostro cuore, guardare i nostri figli e pensare al modo in cui farli felici. Carlos González”*

*Dott.ssa Francesca Pedone*

*Direttrice amministrativa*

## associazioni SUL territorio

### PER I BAMBINI CHE SI PREPARANO AD AFFRONTARE LA SCUOLA DELL'INFANZIA: **PEDIBUS!**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno un'ora di attività fisica moderata quotidiana per i bambini in età scolare: troppo spesso i nostri bambini non fanno abbastanza movimento! L'Ufficio federale di statistica (UFS), ha constatato una diminuzione del 9% del trasporto attivo dei bambini tra i 6 e i 9 anni durante gli ultimi 20 anni.

D'altro canto, l'ambiente urbano, l'incremento del traffico, come pure gli impegni inderogabili dei genitori, sempre più pressati da esigenze interne ed esterne alla famiglia, non creano sovente le basi più appropriate per mandare i nostri figli a scuola a piedi.

In Ticino, un importante tasso di accompagnamento dei bambini, che spesso avviene in auto, crea dei problemi di sicurezza e di infrastrutture intorno alle scuole, creando un preoccupante circolo vizioso traffico-insicurezza-aumento del traffico.

In questo contesto, il Pedibus (l'andare a scuola a piedi, accompagnati) rappresenta la giusta via di mezzo fra l'accompagnamento parentale e la mobilità autonoma e si profila come una soluzione efficace per fronteggiare il declino della mobilità attiva ed al contempo ridurre i pericoli ed il traffico intorno alle scuole.



Per questi motivi le linee Pedibus stanno aumentando considerevolmente anche in Ticino.

I vantaggi del Pedibus sono molteplici e non si limitano all'incremento dell'attività fisica e alla diminuzione del traffico intorno alle scuole (con conseguente aumento della sicurezza).

In effetti con il Pedibus i bambini arrivano a scuola svegli ed in orario. Inoltre, le competenze dei bambini aumentano rendendoli più autonomi. Se per i bambini andare a scuola con gli amici è più divertente, è pur vero che anche i genitori approfittano di questa rete di auto-aiuto che si viene a creare fra le famiglie, risparmiando tempo e creando legami.

Il progetto Pedibus, si rivolge in particolare ai bambini tra i 3 e i 9 anni. Informatevi dunque se presso il vostro istituto esiste già una linea Pedibus o createne una con le famiglie del vostro quartiere!

Creare una linea Pedibus è molto semplice e può farlo chiunque. Bastano due famiglie disposte ad alternarsi nell'accompagnamento a scuola a piedi dei propri figli per cominciare e ricevere gratuitamente il materiale necessario per la sicurezza! Il Coordinamento Pedibus Ticino è a disposizione per maggiori informazioni ed un aiuto concreto nell'attivazione delle linee.

Per maggiori informazioni: Caterina Bassoli, ATA Associazione traffico e ambiente, Coordinazione Pedibus Ticino. Tel. 076 801 16 51, E-mail: [ticino@pedibus.ch](mailto:ticino@pedibus.ch), [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch).

Pedibus è una campagna di 'ATA sostenuta in Ticino dal progetto cantonale Meglio a Piedi.

ATA  
Associazione Traffico Ambiente  
Coordinazione Pedibus Ticino/ Caterina Bassoli

## PROPOSTE AL NIDO

### "UN ORTO IN GIARDINO"

La trasformazione della società moderna ha portato, anche i più piccoli, ad un'incapacità di osservazione ed un' insensibilità percettiva rispetto a tutti quei fattori naturali in stretta relazione con la quotidianità della vita quali: il sole, la pioggia e il ciclo delle stagioni.



L'idea di creare un orto nel giardino dell'asilo è stata pensata per facilitare il contatto diretto tra il bambino e la natura, la conoscenza delle piante, lo sviluppo delle proprie capacità manuali e creative, la curiosità, l'abitudine all'osservazione dei fenomeni naturali ed una maggiore sensibilità nei confronti dell'ambiente.

**Il Progetto** consiste nel proporre ai bambini della sala 36-48 mesi, con l'aiuto degli altri bambini, di prendersi cura di un piccolo orto all'interno dello spazio verde adiacente al nido.

Tra le finalità del Progetto troviamo: la manipolazione della terra e il prendersi cura delle piante.

- **La manipolazione** rientra tra le attività già svolte precedentemente dai bambini all'interno del nido. Attraverso l'attività dell'orto avranno la possibilità di sperimentarla all'aria aperta.
- **Il prendersi cura di una pianta**, partire dalla fase della semina per arrivare infine alla pianta che dà frutti, permette al bambino di scoprire la "magia" della crescita. Il processo è facilitato dalla continuità che viene garantita attraverso l'osservazione e la pratica quotidiana.

Lo svolgersi dell'attività è stata pensata in quattro fasi distinte:

- **Prima fase**: avvicinamento all'esperienza diretta dell'orto attraverso un esperimento che prevederà la crescita, la cura ed il travaso in un vasetto con terra, di un fagiolo germogliato all'interno di un bicchiere di carta. (Ogni bambino avrà il proprio seme da curare).
- **Seconda fase**: preparazione del terreno e bordatura dello spazio che accoglierà l'orto
- **Terza fase**: preparazione dei filari e conseguente messa a dimora delle specie scelte, tra le quali: pomodori, insalata, zucchine, carote, fagiolini, cipolle, fragole e piante aromatiche. Creazione di uno spaventapasseri.
- **Quarta fase**: Raccolta e consumo dei prodotti dell'orto



L'attività si svolgerà con cadenza bi o trisettimanale attraverso la creazione di piccoli gruppi.

Saranno previste giornate nelle quali genitori, nonni, fratelli e sorelle saranno invitati in asilo dove potranno vivere, assieme ai bambini ed agli educatori, l'esperienza dell'orto.

### **Obiettivi del Progetto:**

1. Avvicinare il bambino all'ambiente. Quest'ultimo inteso come parte del tessuto urbano e quindi integrato con il territorio. Gli spazi verdi e la natura sono ambiti a noi familiari da tempo remoto, e che, nonostante la disaffezione, restano una risorsa fondamentale per tutti noi. Riavvicinare i bambini all'ambiente attraverso la creazione di un orto è un primo passo per lo sviluppo di un'educazione ambientale vincente.
2. Educare all' "aver cura". La scoperta della semplicità con cui si può curare e far crescere una piantina (raccolgendone poi i frutti), permette l'acquisizione di una capacità del "prendersi cura" utile, sia per sviluppare l'autostima, che per valorizzare la partecipazione, attraverso l'osservazione del lavoro svolto dall'educatore e dagli altri bambini all'interno dell'orto.
3. Promuovere il benessere psico-fisico attraverso la manipolazione della terra.
4. Acquisire competenze spazio temporali attraverso la partecipazione attiva al ciclo delle stagioni, così da rendere concreti i concetti di cambiamento e trasformazione.

Lo stupore nel vedere un piccolo seme diventare una pianta e poi un frutto, sarà per ogni bambino non solo un fantastico gioco ma anche una grande opportunità di crescita personale. Piantare dei fiori, curare un piccolo orto, osservare lo sviluppo e

il cambiamento della natura danno al bambino, con immediatezza, il senso della trasformazione e del progredire. Affinché nei bambini nasca il desiderio di rispettare, arricchendo e proteggendo, la natura nella quale loro stessi, come adulti di domani, vivranno.



*Dott. Tommaso Poggi  
Educatore pedagogico  
Asilo Nido Birba la Giraffa*

# BIRBA CHEF

## BISCOTTI GELATO



### *INGREDIENTI*

BISCOTTI SECCHI: Q.B

PANNA DA MONTARE: 500 ML

ZUCCHERO VANIGLIATO: 125 G

UOVA: 2

INGREDIENTI A PIACERE: GOCCE DI CIOCCOLATO, CACAO AMARO, NOCCIOLE,  
AMARENE...



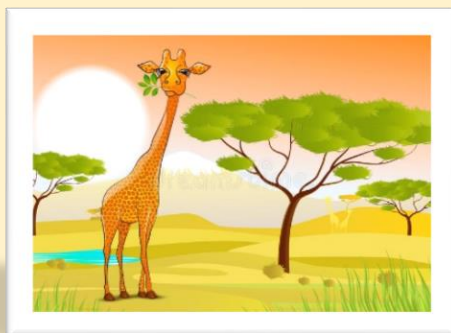
### ***PROCEDIMENTO***

Per la base del gelato: montare la panna a neve ben ferma, aggiungere lo zucchero semolato, le uova e continuare a girare. Il gelato al naturale è pronto, ora basta aggiungere gli ingredienti preferite, supponiamo di fare i biscotti gelato con 3 diversi gusti: naturale, al cioccolato e alle nocciole.

Dividere in 3 la crema ottenuta in altrettante ciotole. Una la lasciamo al naturale, in una aggiungiamo un cucchiaino di cacao amaro e nell'ultima della granella di nocciole.

Prendiamo quindi delle teglie di alluminio, farciamo i biscotti con la crema desiderata e mettiamo poi in congelatore per farli solidificare.

## **BUON APPETITO!!!**



## CUCINARE CON GLI SCARTI

Dopo aver preparato questa fresca merenda, non buttiamo via i gusci delle uova, utili per concimare l'orto e le piante.

### GUSCI DI UOVA PER IL TERRICCIO

I gusci sono **ottimi fertilizzanti**: vanno schiacciati, mescolati con il terriccio e posti alla base delle piante. Questa tecnica è consigliata in particolare **per le piante che hanno una crescita rapida**, costituendo un buon apporto di calcio, possono rinforzare le piante il cui fusto deve reggere frutti molto pesanti. L'aggiunta del guscio, inoltre, aiuta a **prevenire il marciume apicale** delle piante di pomodoro o le macchie marrone che si formano sia sui pomodori che sui peperoni.

Mettendo i pezzetti di gusci d'uovo intorno alle piante, per esempio alla lattuga, si crea una vera e propria barriera fisica che impedisce alle **lumache** di passare, l'effetto barriera è creato dai bordi taglienti dei gusci.

*La cuoca  
Gloria Missaglia*



Cari genitori, amici, colleghi e collaboratori,  
se volete far conoscere la vostra attività, la vostra Associazione o suggerirci un posto da far conoscere alle famiglie, un argomento da trattare o un pensiero che riguarda i bambini e la genitorialità, contattateci, così da inserire un articolo nei prossimi numeri.

*Grazie per la collaborazione  
Team Birba la Giraffa*