



GRANTAM

info@vivacemente.it



EDOBRA

VIVACE MENTE

N. 50

Distribuzione gratuita



© Pirelli & C.



Con il Patrocinio della



Con il Patrocinio della



dal 1957

Si ringraziano gli inserzionisti che rendono possibile la realizzazione di Vivacemente e VivacementeDue



Foto



Con il Patrocinio della
Città di Moncalieri
Assessorato alla Cultura



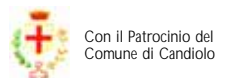
Con il Patrocinio della
Città di Nichelino



Con il Patrocinio della
Città di Pinerolo



Con il Patrocinio della
Città di Orbassano



Con il Patrocinio del
Comune di Candolo



Con il Patrocinio del
Comune di Pino Torinese



Con il Patrocinio del
Comune di La Loggia



Con il Patrocinio del
Comune di Vinovo



Con il Patrocinio del
Comune di Beinasco



Con il Patrocinio del
Comune di Pianezza



Con il Patrocinio della
Città di Cirié



Con il Patrocinio della
Città di Collegno



Con il Patrocinio del
Comune di Ploesè



Con il Patrocinio del
Comune di Castagnole



Con il Patrocinio del
Comune di Rivalta



Con il Patrocinio del
Comune di Trofarello

Sfogliando Vivacemente troverete pagine dedicate ai:



piccolissimi



grandicelli



piccoli



genitori e insegnanti

Vivacemente N. 50
Finito di stampare
nel mese di
dicembre 2014

Periodico registrato
al Tribunale di Torino
N.5599 del 03.05.2002

Direttore responsabile: Rossana d'Ambrosio
Editore: Grantam Editrice s.a.s.
Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98
Redazione: Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98
Idea, progetto e coordinamento editoriale: Rossana d'Ambrosio
Supervisione redazionale: Anna Girodo (Associazione Vivacemente Insieme)
Disegni: Pucci Violi, Eleonora Barsotti, Emanuela Carletti
Immagini: Archivio Grantam, Fotolia
Stampa: Consorzio AGE
Via Vaccareccia, 57 - 00040 Pomezia (RM)



Leggere storie ai bambini significa non solo intrattenerli in modo piacevole e istruttivo, ma anche e soprattutto stringere il rapporto d'affetto con loro, aiutandoli a diventare grandi, infondendo sicurezza e serenità. Dedica ogni giorno qualche momento alla lettura insieme al tuo bambino. È un investimento per la vita!

FESTEGGIAMO IL 50° VIVACEMENTE

FESTOSAMENTE



È raro che scriva un editoriale perché non voglio togliere spazio alle attività per i bambini, tuttavia in questo caso farò un'eccezione trattandosi del 50° numero di Vivacemente.

Sembra ieri ma, in realtà sono passati più di dodici anni. I bambini, ormai ragazzi non hanno dimenticato il loro giornalino preferito e Vivacemente lo conoscono tutti.

Vorrei ringraziare i bambini che da anni ci seguono, ma non solo....

Un caloroso grazie va ai nonni, valore imprescindibile nella società per il tempo che dedicano alla crescita psicologica dei bambini. Molti sono i nonni che leggono le storie di Vivacemente ai nipotini e con loro commentano e disegnano. Un saluto particolare lo rivolgo alla nonna Franca che da anni è assidua frequentatrice di una delle ludoteche comunali della nostra città, insieme a vari nipoti che via via sono cresciuti. La signora ha telefonato qualche giorno fa in redazione perché alla sua collezione di Vivacemente, dal 2002 a oggi, ne mancava uno e così era ansiosa di poterlo reperire.

Franca non è la sola a conservarli e sappiamo che qualcuno, su e-bay, queste collezioni le vende.

Le cose apprezzate vengono collezionate. Pure scopiate. Guardando il lato positivo ciò è un vanto...

A questo vanto, uniamo il vostro entusiasmo, i vostri apprezzamenti che arrivano in redazione e ai Servizi Educativi della Città di Torino. Tutte cose che ci riempiono di gioia e ci spingono a continuare anche se l'impegno è tanto e le difficoltà, in questi momenti di crisi, non sono di meno.

Un grazie agli inserzionisti che acquistano gli spazi promozionali e fanno sì che questo

progetto sia concreto da molti anni. Grazie ai Servizi Educativi della Città di Torino che lo diffondono capillarmente raggiungendo gli asili nido e scuole d'infanzia comunali, le ludoteche, l'ospedale infantile Regina Margherita e reparti di pediatria.

Le ludoteche comunali di Torino, presso le quali Vivacemente è sempre reperibile, sono veri fiori all'occhiello per l'importante servizio sociale che svolgono. Inoltre, vorrei sottolineare che Torino è una delle poche realtà nazionali a vantare ludoteche pubbliche.

Rossana d'Ambrosio



ITER

Centri di Cultura per il Gioco

via Fiesole 15/A, 10151 Torino

tel. 011 4439400/4439402 - fax 011 4439410

centrigioco@comune.torino.it



Ludoteca Agorà

via Fossano 8, To - tel 011 19500399

Ludoteca Aliossi

via Millelire 40, To - tel 011.4429340/27

Ludoteca Avrah KaDabra

corso San Maurizio 6, To - tel 011 4420510

Ludoteca Cirimela,

via Tempia 6, To - tel 011 4428451

Ludoteca Drago Volante,

corso Cadore 20, To - tel 011 4439670/71

Ludoteca L'Aquilone,

corso Bramante 75, To - tel 011 4427760

Ludoteca San Giocondo,

via Luini 195, To - tel 011 7394285

Ludoteca Serendipity,

corso Orbassano 264, To - tel 011 3112972

È NATO IL BLOG DI VIVACEMENTE

FESTOSAMENTE



È nato il blog di Vivacemente, un grande contenitore con letture, attività e giochi scelti tra i tanti proposti in questi 12 anni sui giornalini Vivacemente e VivacementeDue.

Il tutto suddiviso per argomenti e di facilissima consultazione, **utile per insegnanti e genitori.**

Vi aspettiamo, veniteci a trovare a questo indirizzo

<http://vivacementecreativi.blogspot.it>

Inoltre, potrete reperire dispense e materiale fruibile per la didattica e la sensibilizzazione.

The screenshot shows the homepage of the 'VIVACEMENTE Creativi - Blog'. The header features the title and a navigation menu with 'HOME', 'ATTUALITÀ', 'PUBBLICITÀ', and 'ARCHIVIO'. Below the header, there is a main content area with a featured article titled 'Attività manuale e creativa' dated November 18, 2014. The article includes a sub-header 'Ecco come realizzare un simpatico torrone e braccia pensante al Natale' and a list of materials. To the right, there is a sidebar with a search bar and a 'Modulo di iscrizione' form. The bottom of the page shows another article snippet titled 'Educare alla solidarietà' dated November 24, 2014, with a sub-header 'Su il Venerdì di oggi 24/11/14 si parla dell'impietosa di smascherare i bambini esautorati e sviluppare l'empatia e la solidarietà alla base di una esistenza armoniosa e di una comunità socialmente evoluta.'

UNA LETTERA CON FOTO DAL CUGINO ERIK! VERRÀ DALLA NORVEGIA A TRASCORRERE LE VACANZE DI NATALE DA NOI...



ZIO, TI RICORDI CHE CALDO AVEVA AVUTO L'ALTRA VOLTA???

GIÀ È VERO. SI SENTIVA ANDARE ARROSTO QUI. DOVE LO METTEREMO A DORMIRE?



WOW CHE BELLO! IL NOSTRO CUGINETTO CHE ARRIVA DALLE NEVI...



A PARTE CHE ADESSO NEVEICA E NON È ESTATE, HO PENSATO CHE POTREBBE DORMIRE IN DISPENSA, NELLA GHIACCIAIA...





EDOBRA



...Un'idea per
la camera
dei ragazzi



Quando i figli crescono o più ragazzi devono dividere la stessa stanza, possono sorgere grossi problemi d'arredamento: con questa collocazione si gioca con lo spazio inventando volumi infiniti seguendo nuovi schemi d'arredo per una cameretta più nuova, più giocosa e meglio organizzata.



Corso Regio Parco, 139 - 10154 Torino
Tel. 011/20 28 38 - Fax 011/ 24 20 785

www.sangaetanoarredamenti.com



Arredamenti completi
Progettazione computerizzata
Le migliori firme d'arredo
Oltre mezzo secolo d'esperienza



SCOPRI 4 PARTICOLARI DIFFERENTI

ACUTAMENTE



SOLUZIONI

- Sfondo
- zo nel quadro sullo
- cappello del pupaz-
- anziché rotondo sul
- Pon Fon a stella
- piano
- sul cubo in primo
- Lettera F anziché E
- sul tavolo
- Coda della giraffa
- delle giraffe
- con i pesci al posto
- Quadro sullo sfondo

IL MIO GATTO IMPERTINENTE

GIOCOSAMENTE



Il mio gatto è bello e grosso
verdi ha gli occhi e il pelo rosso.

Col nasetto impertinente
fa il beffardo con la gente.

Ogni dì ne fa una nuova
mi osserva e ci riprova.

Oggi correndo vispo e lesto
s'è infilato nel mio cesto.

Si è affacciato da padrone
come fosse il suo balcone.

Alla lana s'è aggrovigliato
e le matasse mi ha scompigliato.



PUCCI VIOLI



PUCCI VIOLI



PUCCI VIOLI

LA FAMIGLIA "GATTI" SI PREPARA AL NATALE

GIOCOSAMENTE



Ritaglia i tre riquadri per utilizzarli come biglietti augurali.



UNA BORSA NATALIZIA

ARTISTICAMENTE



MATERIALE OCCORRENTE

- Ritagli di stoffa, nastri di raso,
- corda per la tracolla (60 cm),
- gomitol di lana, • colla,
- forbici, • ago e filo.



Per questa attività è richiesta la presenza di un adulto.



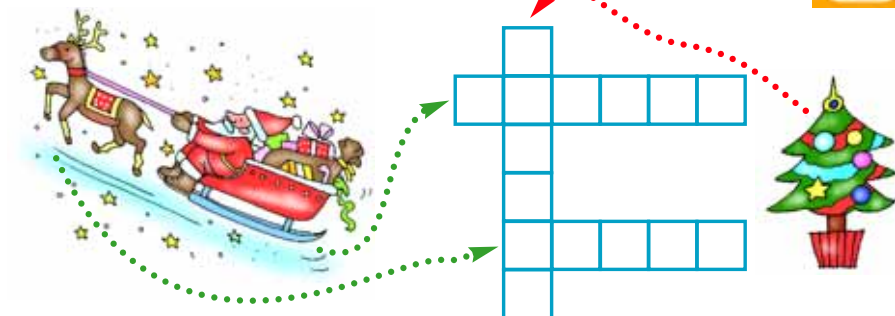
FASI PER LA REALIZZAZIONE

1. Ritagliare due quadrati di stoffa aventi per lato 40 cm.
2. Cucirli fra loro su 3 lati e applicare la tracolla come nella figura.
3. Ritagliare il pino natalizio e le stelle e sistemare le decorazioni con l'uso della colla.
4. Rifinire il tutto con nastri in raso e fili di lana colorati.



CRUCIVERBA DI NATALE

FESTOSAMENTE



M. MONTESSORI

Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria
paritarie ad indirizzo europeo



Una scuola a misura di bambino dove crescere è piacevole e divertente

SCUOLA dell'INFANZIA

Inserimenti personalizzati in classi di 15-20 bambini. Oltre alla didattica di base si propongono attività in lingua inglese e francese, musica, judo, ginnastica motoria e nuoto.

SCUOLA PRIMARIA

Classi composte da 15-20 bambini gestite da un'insegnante prevalente coadiuvata da insegnanti specialisti nell'insegnamento della lingua inglese e francese, della musica, dell'informatica, dell'educazione artistica e dell'educazione fisica.

PROGETTO LINGUISTICO

A partire dai 2-3 anni tutti i bambini approcciano l'inglese e il francese crescendo insieme alla lingua. Nella scuola primaria si studiano 4 ore di inglese e 3 ore di francese alla settimana e si possono preparare gli esami del Cambridge e del Delf.

SERVIZI

Mensa interna, giardino pensile, doposcuola, scuola estiva.

M. MONTESSORI - Via Migliara, 7 Torino
Tel 011 4375686 - cell. 393 9413479

www.scuolamontessori.it info@scuolamontessori.it

• LABORATORIO ANALISI CLINICHE

• DIAGNOSTICA PER IMMAGINI 1° LIVELLO

RMN 1.5 T - TAC SPIRALE - RADIOLOGIA DIGITALE
ECOGRAFIA OSTETRICA E GINECOLOGIA
ECOGRAFIA ECOCARDIOGRAFIA
ECOCOLORDOPPLER VASCOLARE e CARDIACO

• AMBULATORI POLISPECIALISTICI

75 MEDICI SPECIALISTI AL VOSTRO SERVIZIO

• RIEDUCAZIONE E RECUPERO FUNZIONALE 1° LIVELLO

Direttore Sanitario Dott.ssa Rosa Corradino

PARCHEGGIO PRIVATO DI 3700 MQ a solo 5 min. da C.so Regina Margherita

Via Torino, 19 - 10044 PIANEZZA (TO)

Tel. 011 966 25 85 - Fax 011 967 93 89

e-mail: info@ricerchemediche.it

www.ricerchemediche.it - Aut. reg. DGR 10-57/9 del 31-01-96



Ogni bimbo, dopo il prelievo riceverà in regalo il libretto operativo "Vivacemente Insieme" con tanti giochi e attività

ALBERI DECORATIVI CON CARTONCINI DI RECUPERO

GIOCOSAMENTE



Con un po' di cartoncini di recupero e tanta fantasia, potrai realizzare simpatici alberelli decorativi da appendere per allegrare le feste. Cartone ondulato, carta crespa o semplice carta di giornale, tutto è adatto per ottenere oggetti variopinti e allegri.



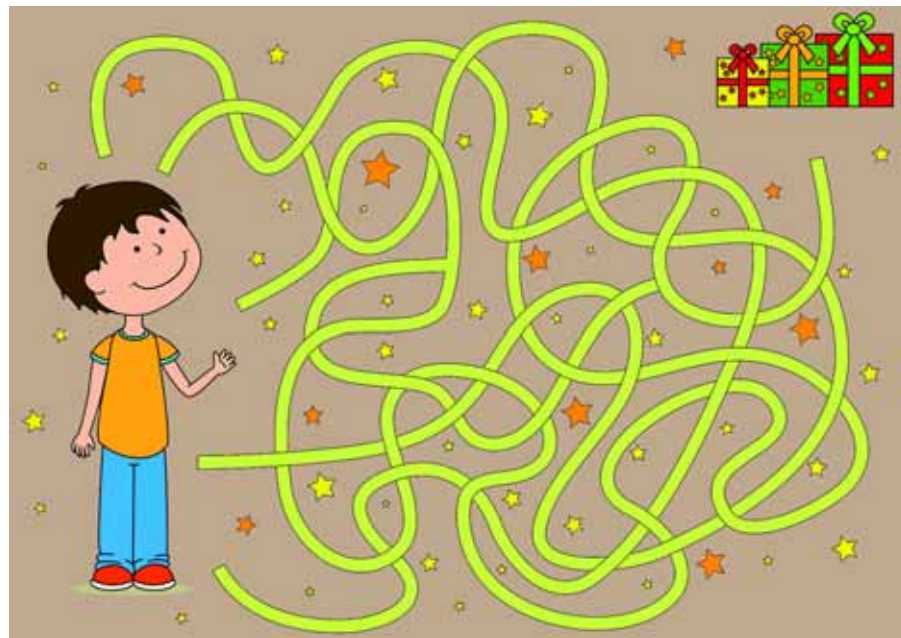
Gli alberelli qui fotografati sono una creazione di Silvana Cianciolo. Altri originali oggetti, realizzati con materiale di recupero, li potete trovare sul suo sito www.pescepollo.it

LABIRINTO

ACUTAMENTE



➔ Aiuta Raffaele a raggiungere i pacchi dono.



CACCIA ALL'INTRUSO

ACUTAMENTE



➔ In ogni riquadro c'è un intruso. Scoprillo e cerchiolo.



NOTTE DI STELLE

Luna che ride
notte di stelle
arrivano tante
cose belle.

Occhi sognanti
soprese in arrivo
pacchi giganti
e cuore esplosivo.



FESTOSAMENTE



BABBO NATALE

Babbo Natale è stanco di viaggiare
ma i bambini non vuole trascurare.

La sua slitta è assai pesante
è grossa come un elefante.

Anche lui è assai robusto
come una pianta d'alto fusto.

Ma poiché non è un bambino
inizia ad essere stanchino.

Tuttavia non può mancare
perché ogni bimbo vuol rallegrare!

FESTOSAMENTE



LATTE TAPPOROSSO

COCCOLATI TEVI



IL BUON LATTE DEL PIEMONTE.
PER TUTTI, TUTTI I GIORNI.

Tapporosso è apprezzato da sempre
perché, oltre ad essere buono, sano e
nutriente, è garantito dalla Centrale.
Per questo è il latte scelto da chi si
vuole bene, da chi ama coccolarsi
perché sa di meritarsi qualcosa in più.

SCOPRI QUAL È

UGUALMENTE



Sai qual è la caratteristica che tutti abbiamo in comune?

Ciò che ci accomuna è la nostra unicità.

Vale a dire siamo uguali nell'essere tutti diversi!

Ognuno ha pregi e difetti. Ognuno è irripetibile e speciale!

Ognuno ha il diritto di essere accettato e compreso, ma ha anche il dovere di accettare e comprendere gli altri a sua volta.



SOGNO UN MONDO AZZURRO E VERDE

ARMONIOSAMENTE



Sogno un mondo azzurro e verde
dove la salute non si perde.

Sogno un mondo blu e rosso
pulito a più non posso.

Sogno un mondo rosa e turchese
dove ognuno è cortese.

Sogno un mondo blu e giallo
scintillante come il cristallo.

Sogno un mondo in armonia
che ogni tristezza sa portar via.



PAROLA A SORPRESA

ACUTAMENTE



Scrivi vicino a ciascun disegno il nome corrispondente. Nelle caselle rosa, comparirà il nome di una stella come quelle che si usano per addobbare l'albero di Natale, una stella con la coda.



LA BEFANA IN 3 VERSIONI



La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
viva viva la Befana!

La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
con la scopa di saggina
viva viva la nonnina!

La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
con la gerla sulle spalle
e le toppe rosse e gialle!



Produzione propria
di dolci per il Natale

Servizi accurati per feste e cerimonie
con preparazione di tramezzini, panini,
salatini, torte, pasticceria fresca e secca,
cioccolatini sfusi di produzione artigianale.



Alla Pasticceria Comba, per festeggiare il Natale, potrete trovare un dolce straordinario di nostra produzione: BOLLABIANCA. L'impasto è quello del pandoro, senza canditi, uvetta o altro. La forma è di un panettone basso. La copertura consiste in una sottile crosta di nocciole, polverizzata con zucchero a velo.

Via Mombarcaro 116 - Torino - Tel. 011/35.99.37

Seguiteci anche su Facebook e Twitter



www.pasticceriacombatorino.it

Da sempre durante le notti stellate qualcuno sogna di toccare la Luna. Gli astronauti sono riusciti a farlo nell'estate del 1969, lasciando tutti i "terrestri" col fiato sospeso...davanti alla tv. Quest'anno festeggiamo il 45° anniversario di questa storica impresa.

Per far conoscere questo avvenimento e tante altre informazioni didattiche a tutti i bambini è nata una App che ci conduce attraverso la storia delle esplorazioni spaziali.

Siete pronti a partire con noi?...

visita il sito

www.thelittleastronauts.com

scarica l'App:

"LittleAstronauts"

Le impronte degli astronauti rimarranno impresse sulla Luna per migliaia di anni!

Sei curioso di conoscere cosa mangiano gli astronauti? Chi cammina su Marte? Cosa si prova a toccare la luna? Vuoi giocare con lo Shuttle? Troverai tutte le risposte che cerchi nella nuova app per bambini **"Little Astronauts."**

Una voce narrante e tanti personaggi ti guideranno alla scoperta dello spazio, per imparare divertendoti.



L'App è stata creata da una giovane autrice di libri per bambini, in collaborazione con un gruppo di sviluppatori di Torino

Puoi trovare informazioni sul sito: www.thelittleastronauts.com

Puoi scaricare l'App digitando su apple store:

"LittleAstronauts"

Sulla Luna non c'è vento: la bandiera va tenuta sospesa con un bastoncino





Nella società attuale cambiano velocemente gli stili di vita, a causa delle numerose innovazioni tecnologiche, dell'influenza dei media, della composizione multi-etnica, della diversa struttura familiare, all'interno della quale si sono modificati i rapporti interpersonali; parallelamente è cresciuto lo stato di salute dei figli. Malgrado ciò, è aumentata in proporzione l'intolleranza dei genitori verso le malattie che, spesse volte banali, evidenziano un frequente ricorso al medico, affinché venga placata l'ansia da eliminazione dei sintomi fastidiosi in tempi rapidi. Si genera così una pediatria consumistica, con largo uso di prodotti farmaceutici, utilizzati in senso "anti" (antibiotici, antinfiammatori, ecc...), i quali sopprimono e non modulano le reazioni fisiologiche dell'organismo, che sono il segnale di un equilibrio alterato e la cui scomparsa non è espressione di guarigione, ma un momentaneo placarsi della sintomatologia.

L'aspettativa delle famiglie è quella di guarire ancora prima di ammalare; come conseguenza compaiono frequentemente quadri patologici recidivanti, fino ad arrivare alla cronicizzazione.

L'organismo dei bambini ha un sistema immunitario non ancora completamente maturo, tuttavia, se non viene pesantemente intossicato da trattamenti all'opatico prolungati, ha la potenzialità di guarire da solo, senza l'accanimento terapeutico dei protocolli farmacologici.

Esiste un modo diverso di prendersi cura dei bambini: quello di sentire secondo natura, ponendo al centro l'individuo e non la malattia.

Il compito fondamentale del naturopata infantile, servendosi del sistema pedagogico socratico dell'arte della maieutica, è di educare, condurre fuori dal bambino ciò che in lui è già innato. L'intenzione è di liberare la

capacità reattiva, la "vis medicatrix naturae" del paziente. Egli non soffoca il sintomo, ma lo interpreta e cerca di risalire alla causa delle disarmonie energetico - funzionali. Gli studi più recenti di neurofisiologia confermano la validità di questa metodica: ogni stato di coscienza infatti, riesce a modificare positivamente o negativamente la parte più antica del nostro cervello, il sistema limbico - ipotalamico, che si prende cura del corpo, affinché venga rigenerato attimo per attimo. Quando si ostacola il naturale fluire delle forze dell'intelligenza innata del nostro essere, si blocca l'equilibrio vitale.

Considerando poi l'individualità di ogni soggetto che è costituzionalmente e caratterialmente differente dall'altro, è necessario che il terapeuta elabori metodiche non invasive ad personam, secondo il concetto ippocratico "primum non nocere", in modo da stimolare e coadiuvare i meccanismi fisiologici. Il naturopata non si occupa della fase acuta della malattia del bambino, non si sostituisce al medico, ma lo affianca nella cronicità del disturbo e, prima ancora, si dedica all'insegnamento dell'azione preventiva per una vita salutare, nel rispetto di sé, degli altri e di ciò che ci circonda. Attraverso attività di informazione, di sensibilizzazione e di educazione alla salute con metodi naturali, vengono forniti all'assistito gli strumenti più idonei per la ricerca ed il mantenimento di tutti gli elementi che contribuiscono ad un vivere sano.

Lo scopo finale dell'intervento naturopatico si traduce nella responsabilizzazione dell'individuo, a partire dall'infanzia, perché raggiunga gradualmente la consapevolezza dell'importanza di condurre un'esistenza salubre, libera ed armonica.

La motivazione principale, che spinge i genitori alla consulenza naturopatica, è la preoccupazione di non sentirsi all'altezza

per la pronta risoluzione del disagio che angustia il proprio bambino.

Spesso si presenta il "genitore senziente", che si rivolge al naturopata con la formula della domanda/assenso intorno alla linea di condotta perseguita nei confronti del problema del figlio.

Con il tentativo di placare la coscienza, in realtà si manifesta l'inadeguatezza ad esercitare un dialogo con il proprio bambino. Il linguaggio dell'adulto, divenuto rigido nella sua strutturazione, non è più in sintonia con quello infantile.

Ecco che si crea la rottura nella comunicazione; il bambino manifesta la presenza del disequilibrio con il capriccio, oppure con gli errori ripetitivi o con le malattie recidivanti.

L'intervento del naturopata deve agire, anticipando con intuizioni opportune, in maniera che venga ripristinato ciò che si è interrotto.

Si tratta di ricreare una situazione di appagamento di una richiesta dapprima non ascoltata.

Il campo di azione è a livello emozionale del bambino e non mentale.

Le emozioni hanno un ruolo preponderante nell'infanzia e fissano i sentimenti nella coscienza.

Per questo il naturopata deve avere una solida formazione per ciò che riguarda l'essere umano e conoscere i modi e i tempi della crescita, dalla vita prenatale all'età adulta. Deve saper leggere ed interpretare i ritmi individuali del bambino e utilizzare l'osservazione e la tecnica dell'ascolto, lasciandosi condurre, sul piano delle emozioni, dall'empatia.

I bambini stessi, nella loro semplicità, ci insegnano e ci svelano cose che non eravamo più in grado di vedere. Occorre soltanto fermarsi ed ascoltare loro e, prima ancora, noi stessi.



Il naturopata è una figura che deve ispirare fiducia; pertanto la sua immagine di persona libera e consapevole suggerisce l'esempio e stimola all'imitazione. In poche parole è un buon educatore.

Se le normali funzioni genitoriali si sono affievolite, bisogna dare sostegno, in modo che la madre e il padre riacquistino la dimastichezza e la sensibilità innate, che si sono in loro assopite.

Ma l'intervento non si esaurisce qui: il campo si estende, si allarga il raggio di azione, perché il naturopata lavora all'interno di un sistema, rappresentato in prima battuta dalla famiglia, fino ad arrivare alla scuola ed ai rapporti interpersonali e sociali.

Luciana Cossa, naturopata
luciana56.cossa@gmail.com





SanFruit
Sant'Anna

**IL GUSTO PIENO
DELLA FRUTTA.**



PURO NETTARE DI FRUTTA IN ACQUA SANT'ANNA.

L'IMPORTANZA DEL SONNO

SERENAMENTE



Il sonno è una funzione e un'esigenza fisiologica, come mangiare e respirare, senza la quale non potremmo sopravvivere.

Un neonato dorme per circa sedici ore al giorno, un bambino di uno o due anni dorme per dodici ore e in età scolare, generalmente si dorme per undici ore. La durata del sonno, dunque, si riduce proporzionalmente alla crescita del bambino.

Il processo ritmico di sonno e veglia si sviluppa nel neonato a distanza di sei o otto settimane dalla nascita ed è principalmente associato alla soddisfazione per l'appagamento del bisogno di cibo.

Inizialmente, non è molto importante che l'ambiente sia buio, ma con il tempo la presenza e l'assenza della luce determinano la regolarità del ritmo del sonno e testimoniano il progressivo adattamento del bambino alla terra.

Secondo le registrazioni encefalografiche la profondità del sonno è espressa in quattro fasi; la più significativa è quella conosciuta come fase REM, che è collegata all'attività onirica. Questo momento è essenziale e svolge un ruolo fondamentale nella elaborazione di informazioni e nei processi di apprendimento.

I neonati trascorrono la metà del sonno nella fase REM; ciò significa che in questo stadio non stanno solo crescendo, ma stanno anche imparando.

Nel sonno REM ogni funzione organica è estremamente attiva e gli occhi compiono dei movimenti velocissimi; tutte le esperienze della giornata vengono integrate nei processi organici ed entrano nella memoria.

Durante il sonno il corpo interrompe le attività stancanti della giornata, ma le impressioni ricevute vengono rielaborate durante la notte a livello inconscio.

Queste esperienze sono estremamente importanti per il bambino, perché influiscono

sui processi psicologici di apprendimento, sulla formazione del pensiero, delle opinioni e degli stati d'animo.

Il sonno del bambino può essere influenzato da diversi fattori, che possono essere di origine fisica, come la difficoltà di digestione e le coliche o di origine più sottile, come l'assenza dei genitori o un evento particolare che è successo o che dovrà succedere.

Di fatto i problemi del sonno derivano da un problema che si presenta nelle ore di veglia. Se le attività della giornata si susseguono con un ritmo equilibrato e la stimolazione sensoriale non viene sovraccaricata, nel sonno vengono assorbite tranquillamente tutte le impressioni ricevute.

Talvolta il bambino fatica a dormire per timore di qualche cosa che per noi non esiste; in realtà è alla ricerca di sicurezza e di protezione come è giusto che sia. In questo caso, il contatto e le cure affettive sono i rimedi più efficaci.

Luciana Cossa, naturopata
luciana56.cossa@gmail.com



VOLIAMO ON LINE

SENSIBILMENTE



A partire dall'anno scolastico 2014-2015, i trimestrali Vivacamente (0-6 anni) e VivacamenteDue (6-11 anni) grazie a una sinergia con TorinoBimbi.it, l'agenda on-line per famiglie con bambini di Torino, verranno diffusi anche attraverso la rete e potrete sfogliarli on line consultando l'indirizzo www.torinobimbi.it/vivacamente

Gli insegnanti, educatori, genitori e nonni che desiderano averne copia gratuita nella propria casella di posta (in formato pdf) possono farne richiesta inviando una mail a vivacamente@torinobimbi.it scrivendo nell'oggetto VIVACEMENTE. Vi verranno inviati, così come agli iscritti della newsletter di Torinobimbi, a ottobre, dicembre, marzo e giugno sia Vivacamente che VivacamenteDue.

VIENI
A TROVARCI!



Scarica l' App



www.torinobimbi.it

Abbonamento Musei Torino Piemonte
COSÌ TANTO DA VEDERE
CHE CE N'È PER TUTTI

Se hai da 6 a 14 anni, c'è un'offerta unica anche per te.



L'Abbonamento Musei Junior è il modo migliore per condividere con i tuoi bambini la ricca offerta dell'Abbonamento Musei, per visitare insieme musei e mostre e partecipare alle molte attività dedicate ai più piccoli.

www.abbonamentomusei.it

800-329329

A TORINO C'È UN NUOVO MUSEO
TUTTO DA SCOPRIRE.



Reale Mutua ha aperto a Torino il suo Museo Storico completamente rinnovato, per rivivere un passato nato in una città Reale. TI ASPETTIAMO IN VIA GARIBALDI 22. PER INFORMAZIONI SUGLI ORARI DI APERTURA E SU COME PRENOTARE, VISITA IL SITO WWW.REALEMUTUA.IT.

**REALE
MUTUA**
ASSICURAZIONI

Parte del tuo mondo.