



## 100 IDEE PER ATTIVITÀ SENZA SCHERMI PER BAMBINI E RAGAZZI

### Mamma, mi annoio, cosa posso fare?

Mamma, mi annoio, cosa posso fare? Questa domanda aleggia nell'aria non appena c'è un po' di tregua: ecco qui troverete 100 idee per attività senza schermi per bambini e ragazzi. Sono idee da poter avere a mente e usare, magari mentre noi adulti siamo ancora immersi nel lavoro o semplicemente alla fine di una lunga giornata

Una giornata d'estate magari, nella quale si sono fatte già tante cose e ora ci vorrebbe solo un po' di relax. Già ma cosa si può fare di davvero rilassante che non debba per forza prevedere l'uso di uno schermo?

### 100 IDEE DI ATTIVITÀ SENZA SCHERMI

I bambini e i ragazzi non sono più abituati alla noia e a un tempo lento senza corse: l'estate può essere un'occasione per creare qualche nuova abitudine. Quindi come potersi rilassare senza utilizzare uno schermo? Naturalmente si può leggere e questa rimane l'opzione d'oro, ma in certi momenti potrebbe somigliare a un compito dell'estate e non a qualcosa che ci stiamo gustando. Oppure semplicemente si può essere studi anche di leggere e si vaga in cerca di altro.

Ecco allora qualche idea da tenere sottomano per questa lunga estate,

### 50 IDEE PER RILASSARSI SENZA SCHERMI per bambini

- Musica e coccole sul divano con mamma o papà
- Fare merenda insieme
- Fare un bel bagno con schiuma, tazze e piccoli contenitori per giocare (e fare travasi)
- Ascoltare un audiolibro (se non avete idee andate qui <https://www.mammadicorsa.com/2021/01/13/podcast-per-bambini-da-ascoltare-insieme/> )
- Leggere una rivista per bambini (si può iniziare con la mitica Pimpa <https://www.pimpa.it/rivista/> )
- Creare un braccialetto da regalare a familiari e amici, qui ne trovate un esempio <https://amzn.to/3Jpiq9Z>  
<https://amzn.to/3CD5wS3>
- Fare gli origami (<https://amzn.to/447vOHK> )
- Creare aeroplani di carta, si può iniziare da questi super album <https://amzn.to/3NdI0Qm>
- Preparare l'aperitivo da gustare insieme
- Ritagliare le forme sui cartoncini colorati
- Usare colla e forbici sugli album del mitico Zigo Zago <https://amzn.to/3qUe3NQ>
- Rilassarsi nell'amaca in giardino (o se non avete il giardino in un qualsiasi prato o bosco)

- Ascoltare musica classica mentre si colora
- Pitturare con le tempere a dito (insieme a un adulto), queste sono super <https://amzn.to/43QJ1Vs>
- Scrivere e disegnare su questi bellissimi cartoncini neri, ne usciranno meraviglie e piaceranno tantissimo ai bambini (<https://amzn.to/3pkujHh> )
- Colorare e guardare insieme un album, come questo che è splendido <https://amzn.to/46auZzE>
- Lavorare insieme alla rotazione dei libri
- Album di sticker: la scelta è immensa per tutti i gusti in libreria o su Amazon
- CD player: scegliere insieme quale musica ascoltare, magari dal repertorio storico dei genitori
- Giocare con il Pongo con i piccoli utensili
- Travasare le farine in contenitori con piccoli bicchieri
- Fare degli esercizi di Mindfulness insieme (qui un libro per iniziare con i bambini <https://amzn.to/3Xh6f4E> )
- Leggere un fumetto
- Giocare con la lavagna magnetica
- Giocare con i puzzle scorrevoli (per esempio questo <https://amzn.to/3CGF4a6> )
- Fare il mitico libro dei labirinti, disponibile in svariate versioni differenti <https://amzn.to/3qXbE4X>  
<https://amzn.to/3pg9TiM>
- Tirare fuori le mitiche valigette della USborne a tema cavalieri <https://amzn.to/3NiQaXp> pirati <https://amzn.to/3r0aegb> e ovviamente dinosauri <https://amzn.to/44bVFOJ>
- Creare una scatola dei segreti <https://www.mammadicorsa.com/2019/05/07/la-scatola-dei-segreti/>

### **E se si ha un po' più di energia e di tempo?**

- Giocare con il Duplo
- Giocare con i Playmobil
- Montare la pista del trenino che tutti abbiamo nell'armadio
- Andare in gita in montagna
- Suonare uno strumento
- Giocare a Subbuteo
- Scrivere una lettera o cartolina a un compagno di scuola
- Cucinare insieme una torta
- Andare in piscina
- Giocare alla dama cinese
- Andare in biblioteca a cercare libri nuovi e fermarsi a leggere
- Scrivere con i gessi colorati per terra al parco
- Saltare la corda
- Fare qualche lavoretto con materiali di riciclo
- Semplici giochi di carte, come per esempio Uno <https://amzn.to/3CK52cE> o anche quelle classiche per giocare a ruba mazzetto, scopa, pinnacola e briscola <https://amzn.to/3JqSfjc>
- I mini-giallini della grammatica disponibili per le diverse età <https://amzn.to/445NhAw>
- Cruciverba semplici come questi <https://amzn.to/4306kLf>
- Libro di indovinelli e barzellette per fare scorta
- Mettere la musica per cantare e ballare insieme
- Imparare una canzone in inglese (stampa il testo così non dovrai guardarlo su uno schermo)
- Fare le bolle di sapone e inseguirle
- Mettere da parte i giochi che non si utilizzano più per donarli/regalarli/venderli

## 50 IDEE PER RILASSARSI SENZA SCHERMI **per ragazzi**

- Fare una lunga doccia calda
- Ascoltare un podcast di storia o attualità
- Giocare con il Cubo di Rubik
- Colorare con i pennarelli fini questi meravigliosi album <https://amzn.to/3Pqzv78>
- Leggere fumetti e manga
- Ascoltare un audiolibro (da Audible o dalla biblioteca)
- Fare Yoga
- Fare stretching
- Fare un puzzle. Qui trovare un supporto per conservarlo man mano che viene assemblato <https://amzn.to/3CDWXGr> L'ideale è lasciare un puzzle su un tavolo così che chiunque arrivi possa completarne un pezzo
- Oziare sull'amaca in giardino
- Sfogliare gli album di foto di famiglia e magari crearne di nuovi con le foto sparse
- Dipingere con le matite acquerellabili
- Dipingere con le tempere
- Andare in biblioteca (per leggere anche i quotidiani e fare la rassegna stampa alla famiglia)
- CD player: scegliere insieme quale musica ascoltare, magari dal repertorio storico dei genitori
- Comporre una canzone
- Rompere le noci o altra frutta secca per conservarla in barattoli di vetro
- Giocare a dama
- Giocare a scacchi
- Lettura condivisa ad alta voce in famiglia
- Giocare con il Lego e lasciare libero spazio alla creatività
- Risolvere questi rompicapo <https://amzn.to/3PsugUI>
- Cruciverba e parole crociate

## E se si ha un po' più di energia e di tempo cosa si potrebbe fare?

- Uscire per fare una partita a calcio, pallavolo o basket
- Giochi da tavolo con un amico o fratello
- Suonare uno strumento
- Leggere una rivista di attualità (Focus Storia/ National Geographic / International Kids)
- Fare qualche esperimento in cucina, questi sono belli e fattibili <https://amzn.to/3NHktsq>
- Andare a fare un giro in bicicletta
- Andare sullo skate o sui pattini a rotelle
- Aggiustare qualcosa che si è rotto in casa
- Mettere in ordine il proprio cassetto
- Fare fotografie con la fotocamera che non usi mai
- Uscire per una passeggiata o una corsa
- Scrivere biglietti di ringraziamento per amici, parenti e insegnanti
- Self care: lozione, maschera viso, maschera capelli
- Chiamare i nonni
- Imparare a cucire un bottone
- Colorare questi mandala prodigiosi <https://amzn.to/3XhLsy9>
- Mettere in ordine i giochi di carte: come classificarli?

- Fare un Puzzle
- Fare un Sudoku
- Preparare il tuo piatto preferito per tutta la famiglia
- Provare una ricetta nuova
- Creare una caccia al tesoro per i fratelli più piccoli
- Invitare gli amici e fare una battaglia con i Nerf (rigorosamente all'aperto!)
- Curare le piante sul balcone
- Giocare a ping pong sul tavolo della cucina
- Fare qualche esperimento scientifico <https://amzn.to/43VlyTk>
- Cosa ti piaceva fare tanto quando eri piccolo? Vai a farlo!