**Si avvicina Natale… cosa leggere con i bambini? Cosa regalare loro? Ecco alcune nostre proposte...**

**SHARI e la Tigre.** Si tratta di uno dei racconti di una collana di libri per ragazzi edita dalla Mondadori e facilmente reperibile in biblioteca. Nel caso specifico il racconto in prima persona è quello di Shari, un tigrotto maschio, che parla di sé e della sorella dall’infanzia fino all’età adulta e alla nascita dei suoi cuccioli. Il racconto adatto per le prime letture di bambini della scuola primaria, ha anche il pregio di allegare schede didattiche e giochi che forniscono interessanti informazioni sul mondo animale.

**Collana “La Famiglia Girasole”, per grandi e piccini.**

Redatto da Daniela Amstutz e Harald Baumann, edito da Knautsch Verlag, Svizzera.

Questa collana di libretti per grandi e piccini permette di capire in modo semplice e divertente il decorso delle “malattie” più frequenti. Utile ai bambini ma soprattutto ai genitori! In appendice vengono esposte in forma ridotta spiegazioni sulle 5 Leggi Biologiche. I libri possono essere richiesti presso Edizioni SecondoNatura.





Se vogliamo regalare un libro ai bambini che non sia “da leggere” vanno benissimo i tanti oggi in commercio che riportano *Mandala da colorare* o *Origami da creare* insieme ai nostri bambini.

**Il Mandala** è un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l’universo.

Non solo una forma d’arte, i mandala sono usati in numerose tradizioni spirituali, ma soprattutto nell’Induismo e nel Buddismo, per focalizzare l’attenzione, per definire uno spazio sacro e per aiutare la meditazione. Nella tradizione buddista i mandala vengono disegnati con sabbie colorate e poi distrutti, a simboleggiare l’impermanenza del mondo materiale.

Oggi il termine mandala è molto conosciuto anche in Occidente ed è entrato nell’uso comune per indicare motivi geometrici, diagrammi e disegni circolari che rappresentano simbolicamente un microcosmo dell’universo, usati in vari ambiti (dalle pratiche spirituali alla psicologia) per ritrovare calma, equilibrio e pace e, in ultimo, aumentare la consapevolezza di sé.

I libri con Mandala da colorare ce ne sono tantissimi e per tutte le età. Troverete una vasta scelta in Libreria!

Idem per gli Origami.

Con **ORIGAMI** si indica l'arte di fare delle figure di carta senza utilizzare nè forbici, nè colla, nè graffette, solo della carta e la nostra capacità di piegarla nel modo giusto.

Questa tecnica proviene dal Giappone dove ci sono autentici artisti che si dedicano a questo tipo di arte e fanno dei pezzi incredibili solo con dei fogli di carta. Si può ottenere qualsiasi figura, c'è solo bisogno di molta pazienza e di allenamento. E per i principianti, la cosa migliore è cominciare con delle piccole figure come gli aeroplani.

Gli origami aiutano moltissimo nello sviluppo della destrezza manuale e soprattutto della pazienza!

Tuttavia, se si seguono i passi e si prova un paio di volte, otterrete una collezione molto bella di figurine di carta, che potrete regalare, dal momento che si tratta di qualcosa di molto originale e fatto con le vostre mani.

Un ultimo consiglio. Tra i compiti per le vacanze e gli impegni di visite a parenti e amici, cercate di ritagliarvi comunque dei momenti solo per voi e i vostri figli. Per il bene dei bambini, ma soprattutto per il vostro.

Buone festività a tutti!