

LE BUONE
Abitudini
DESPAR



**vicini ai più piccoli,
vicini a te.**

idee, consigli e attività per prepararsi insieme al Natale



A Natale regala tempo.

Natale è il tempo delle feste, degli addobbi e dei regali, ma è anche il tempo della condivisione, degli abbracci e dei gesti d'amore. Ecco perché Le Buone Abitudini* Despar ha ideato questo kit in cui propone **una serie di attività da fare in famiglia nel periodo natalizio, grandi e piccoli insieme, come occasione preziosa per regalarsi e regalare tempo.**

Ci sono così tante cose da organizzare, da preparare e da donare a Natale! All'interno del kit troverai delle idee per **reinventare e personalizzare alcune tra le tradizioni natalizie più amate dai bambini**: la letterina per Babbo Natale, il calendario dell'Avvento, i pacchetti regalo, i biglietti d'auguri, la calza di Natale e della Befana.

Abbiamo pensato a delle attività manuali da realizzare utilizzando materiali semplici e di recupero che si possono trovare facilmente in casa. In questo modo, potrai **accompagnare i più piccoli a esprimere la loro creatività (e fantasia!)** attraverso la manualità, e sensibilizzarli su alcuni importanti temi come lo spreco e il rispetto dell'ambiente.

Un augurio di un magico Natale a tutti!

*Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest, Emilia-Romagna e Lombardia per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri di più: www.lebuoneabitudini.it |  [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)



Calendario dell'Avvento



1

Per rendere ancora più speciale questo tempo di attesa, ecco la nostra idea di calendario dell'Avvento: **una piccola buona azione, un semplice gesto di cura, un momento di condivisione...** da dedicare a sé stessi e agli altri, ogni giorno. Verifica se hai tutto il necessario e dai inizio al countdown più magico dell'anno!



COSA TI SERVE

Stampe di numeri e frasi, **forbici**, **carta da regalo** varia, **ritagli di borse di carta**, **confezioni di cartone**, **rotoli** (di carta igienica o carta assorbente da cucina), **nastro biadesivo** e **nastro adesivo di carta**, **colla**, **ramo**, **filo di lana colorato**.

Facoltativo: stickers e decorazioni natalizie.



CURIOSITÀ



I calendari dell'Avvento hanno origine nei paesi dell'Europa del Nord, dove l'avanzare del mese di dicembre veniva spesso scandito attraverso segni in gesso sulle pareti di casa, o con candele accese di sera in sera.

Calendario dell'Avvento



Dopo aver **stampato** le due pagine qui di seguito (una con i numeri per contrassegnare i pacchetti, l'altra con le frasi da inserire al loro interno), **ritaglia i cerchi** con i numeri e i rettangoli con le frasi.



Crea delle bustine usando carta da regalo, ritagli di borse di carta e scatole di cartone a tuo piacimento. Poi **fissa bene i lati** delle buste con del nastro biadesivo o, in alternativa, con la colla.



Realizza delle scatoline con i rotoli di cartone: ti basterà chiudere il fondo con del nastro adesivo di carta e chiuderle poi "a caramella" con dei ritagli di carta. **Chiudi la parte alta** solo dopo aver inserito i bigliettini con le frasi!



Inserisci all'interno di ogni busta e scatola un biglietto con una frase.



Decora buste e scatoline con altri ritagli di carta da regalo e, se vuoi, aggiungi stickers e decorazioni varie.



Chiudi tutti i pacchetti incollando i numeri.



Infine, **appendili al ramo con il filo di lana** colorato.





Addobba il ramo con altre decorazioni natalizie.



Ora puoi **appenderlo** alla parete, o dove preferisci, e non ti resta che aspettare il 1° dicembre per iniziare il countdown!



<p>1. Disegniamo insieme come vorremmo addobbare la casa per Natale.</p>	<p>2. Coccoliamoci preparando un tè caldo o una tisana per tutta la famiglia.</p>	<p>3. Scriviamo un bel messaggio su un post-it e attacchiamolo dove tutti possano leggerlo.</p>	<p>4. Telefoniamo a una persona cara e stringiamoci forte in un super-abbraccio a distanza!</p>	<p>5. Scriviamo insieme la lettera a Babbo Natale e appendiamola all'albero (vedi il DIY n° 2).</p>
<p>6. Oggi, a turno, pensiamo a un gioco che ci piacerebbe fare, e poi... facciamoli tutti!</p>	<p>7. Insieme, prepariamo la tavola e un menù speciale con i nostri piatti preferiti.</p>	<p>8. È arrivato il giorno per... addobbare un meraviglioso albero di Natale!</p>	<p>9. Oggi doniamo un bel sorriso a tutte le persone a cui vogliamo bene.</p>	<p>10. Ascoltiamo della musica, balliamo insieme, cantiamo e divertiamoci!</p>
<p>11. Facciamo la spesa e acquistiamo dei prodotti da donare in beneficenza.</p>	<p>12. Passiamo del tempo insieme e divertiamoci con un gioco da tavolo.</p>	<p>13. Prepariamo una torta e abbelliamola con un decoro natalizio super-scintillante!</p> 	<p>14. Prima di andare a letto, leggiamo insieme una favola della buonanotte.</p>	<p>15. Creiamo e inviamo una cartolina di auguri virtuale ad amici e familiari in tutto il mondo.</p>
<p>16. Questa sera, a tavola, parliamo tra di noi e non accendiamo la TV.</p>	<p>17. Scegliamo una decorazione del nostro albero e doniamola a un vicino di casa.</p>	<p>18. Cerchiamo, tra le foto in casa, le nostre preferite e raccontiamo le storie che ci raccontano.</p>	<p>19. Personalizziamo i pacchetti regalo con un cartellino decorato o una dedica speciale (vedi il DIY n° 4).</p>	<p>20. Doniamo qualcosa che non usiamo, o che non ci serve più, a chi ne ha bisogno.</p>
<p>21. Rallentiamo e dedichiamoci un momento tutti insieme davanti all'albero.</p>	<p>22. Copriamoci bene, apriamo le finestre o usciamo all'aperto per guardare le stelle e esprimere un desiderio.</p>	<p>23. Oggi, tutti insieme, registriamo un video e inviamolo alle persone a cui vogliamo bene.</p>	<p>24. A mezzanotte, creiamo con cura un momento gioioso e di festa per scambiarci i regali.</p>	

Letterina per Babbo Natale



2

Ogni famiglia ha le sue tradizioni (soprattutto a Natale!), dalle più classiche alle più originali, ma quella della letterina è rimasta **tra le più diffuse e amate nonostante il passare delle epoche e delle culture**. Cosa aspetti? Scegli la penna più bella che hai e lascia scorrere le parole!



COSA TI SERVE

Letterina stampata, penna.

Facoltativo: matite e pennarelli.



PROCEDIMENTO

Dopo aver stampato la letterina e scelto la tua penna preferita, puoi iniziare a scrivere!

Racconta di te, parla delle tue passioni, delle persone a cui vuoi bene, delle speranze per questo Natale, disegna, colora... Scrivi tutto quello che vuoi, senza dimenticare cosa vorresti trovare sotto l'albero!

CURIOSITÀ



Scrivere a Santa Claus per fargli sapere quali regali trovare sotto l'albero è un'usanza nata più di 150 anni fa. La tradizione vuole che la letterina sia scritta l'8 dicembre e spedita al Circolo Polare Artico oppure lasciata nei pressi dell'albero affinché Babbo Natale in persona passi a ritirarla.



La **casetta di pan di zenzero** è un classico delle feste natalizie tanto che, oltre ad essere un dolce tipico, è diventato un vero e proprio simbolo di questo periodo. Ecco perché abbiamo pensato a queste deliziose confezioni regalo personalizzate!



COSA TI SERVE

Sacchetti di carta tinta corda, **perforatrice** per fogli, **matita**, **pennarello bianco**, **filo** e **nastro** colorati.



CURIOSITÀ



Tipica dei paesi nordici, la casetta di pan di zenzero viene preparata con un impasto per biscotti molto speziato a base di **cannella**, **zenzero**, **chiodi di garofano** e **noce moscata**. Le decorazioni, invece, sono in ghiaccia reale: un composto di albume e zucchero a velo che asciugando resta solido e di un bianco acceso.

Confezioni Regalo



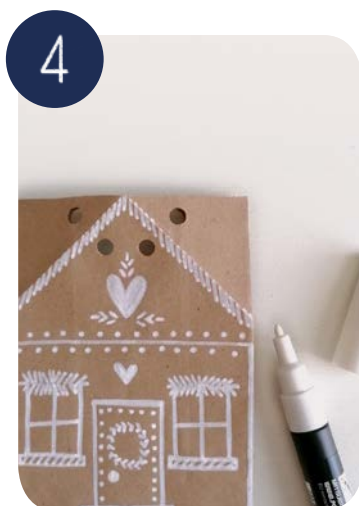
Piega verso il retro la parte alta dei sacchetti per dare la forma al tetto delle casette.



Fai due fori con la perforatrice, ti serviranno per far passare il filo o il nastro colorato.



Disegna i tratti principali delle casette con la matita.



Ripassali con il pennarello bianco e, pian piano, aggiungi qualche dettaglio.



Metti nei sacchetti i tuoi pensiero di Natale, poi chiudi con il filo o con il nastro colorato.



In alternativa, puoi confezionare dei **biscotti fatti in casa da te**. Un'idea? Biscotti di avena e noce moscata!





Hai già scelto i regali per familiari e amici? Ora che sai come confezionare i pacchetti, puoi concentrarti sui bigliettini. Aggiungi ad ogni regalo un cartellino di auguri e **dedica un pensiero speciale** a chi vuoi bene!



COSA TI SERVE

Stampa dei gift tags, taglierino, squadra o righello, forbici, perforatrice per fogli, nastro bianco e rosso.



CURIOSITÀ

La leggenda vuole che l'abitudine di dare e ricevere regali derivi da un'usanza degli antichi Romani, che il 1° gennaio erano soliti **scambiarsi ramoscelli d'alloro o di ulivo come augurio di prosperità e abbondanza.**



Gift Tags



Se non hai ancora stampato il Kit, **stampa** il template con i gift tags che trovi qui di seguito.



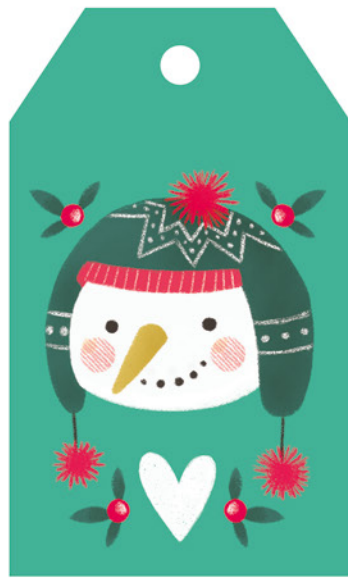
Taglia ogni cartellino con l'aiuto di un taglierino e di una squadra o un righello (oppure utilizza le forbici) e, con la perforatrice per fogli, fai i fori dove indicato.



Taglia il nastro della lunghezza che preferisci e fallo passare attraverso il foro, poi applica i gift tags sui tuoi pacchetti regalo!



Puoi utilizzare i cartellini natalizi anche come **segnaposto**, da applicare attorno a un vasetto o a una candela!



Calza di Natale (o della Befana!)

DIY
5

Che sia di Natale o della Befana, **la tradizione della calza coinvolge tantissimi Paesi in tutto il mondo**. In questa occasione, anziché comprarla, ti proponiamo di realizzarne una manualmente con semplici materiali che puoi trovare in casa. Successo e soddisfazione assicurati!



COSA TI SERVE

Borsa di carta, matita, forbici, coltello, patata, colore acrilico, filo.



CURIOSITÀ



L'usanza di appendere la calza al camino si fa risalire alla figura di **San Nicola** che una notte, per aiutare una famiglia in difficoltà, lasciò dei sacchetti d'oro nei pressi del camino della loro casa. **Uno dei sacchetti cadde all'interno di una calza** dove, proprio lì, fu trovato il mattino seguente!

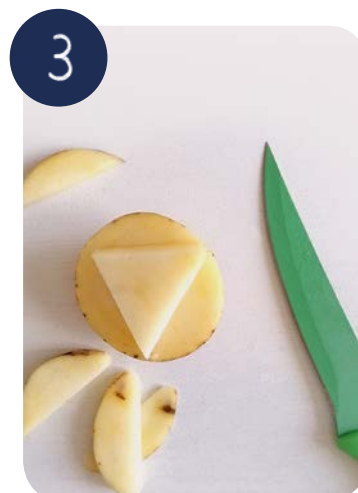
Calza di Natale (o della Befana!)



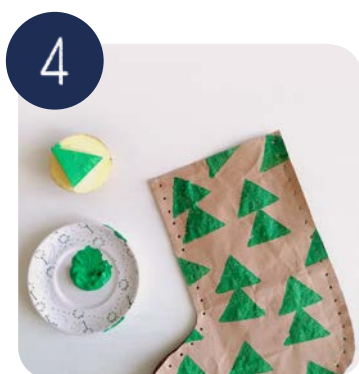
1
Appiattisci bene la borsa di carta e **disegna due sagome** a forma di calza, poi procedi ritagliandole. Se vuoi puoi aiutarti disegnando la sagoma della calza su un foglio di carta a parte, che ritaglierai e appoggerai sopra alla borsa di carta per tracciare i contorni.



2
Con una matita ben appuntita, **fai dei fori** sui contorni delle due sagome, cercando di farli equidistanti tra loro. Attenzione: ricordati di non forare la parte alta!



3
Con il coltello, **ricava uno stampino** a forma di triangolo dalla patata.



4
Prepara il colore (in questo caso noi abbiamo scelto il verde) su un piattino, **intingi** il triangolo sul colore e **decora** la calza creando degli alberelli di Natale.



5
Una volta asciugato il colore, **passa il filo attraverso i fori** per unire le due sagome e realizzare la tua calza, poi **fissalo bene alle estremità** con un nodo o con del nastro adesivo di carta. Ricordati di lasciare circa 15 cm di filo all'inizio e alla fine, ti serviranno per appendere la calza!



Se vuoi utilizzare dei **tessuti particolari** che hai in casa, per esempio il **pannolenci**, ti basterà usare ago e filo per cucire le due sagome e la colla a caldo per applicare le decorazioni!





Buon Natale!

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.lebuoneabitudini.it)

www.lebuoneabitudini.it

