

Stai cercando un modo per abbandonare lo stress e trovare la calma in questo momento?

Prendi un giocattolo. Letteralmente.



Persone di ogni età possono trarre giovamento dal gioco. I giocattoli aiutano a sciogliere la tensione, resettarsi e concentrarsi. Un giocattolo sensoriale, ovvero quelli che coinvolgono i sensi, come tatto, vista e udito, può essere particolarmente utile.

Rendi divertente il tuo proprio gioco sensoriale!

Ecco una ricetta semplice¹ per la plastilina, usando ingredienti che si hanno comunemente in casa. Per una pallina di plastilina, miscelare insieme:

½ tazza (120 g) di farina

2 cucchiaini (30 g) di sale da cucina

¼ tazza (60 ml) di acqua tiepida

1 cucchiaino (15 ml) di olio vegetale

Colorante alimentare (facoltativo)



Puoi conservare la plastilina per il riutilizzo in un contenitore a chiusura ermetica nel frigo.

Bibliografia:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Accesso effettuato il 23 gennaio 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Accesso effettuato il 23 gennaio 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Accesso effettuato il 23 gennaio 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Accesso effettuato il 23 gennaio 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Accesso effettuato il 23 gennaio 2024.

WF12723010 142686-012024