



SISTEMA  
BIBLIOTECARIO  
AREA METROPOLITANA  
TORINESE



Nati per Leggere  
*Piemonte*

Progetto promosso da



Nati per Leggere Piemonte – SBAM Area Sud-Est  
(Chieri, Andezeno, Cambiano, Pecetto T.se, Pino T.se, Pralormo, Riva presso Chieri)

## È ORA DI FARE LA NANNA! GUIDA PER I GENITORI CON BIBLIOGRAFIA 0-6 ANNI

Il riposo notturno è importante per grandi e piccini, ma spesso il momento di andare a dormire si trasforma in una piccola guerra.

Cosa fare per facilitare il rilassamento e far accettare ai bambini il momento del riposo?

- ✓ Evitare che durante il giorno il bimbo sia **iperstimolato da parole, giochi, azioni**, che indurrebbero un'iperattività e un'agitazione eccessiva. In particolare i giochi elettronici e la luce dei dispositivi come tv, tablet, smartphone mantengono il cervello in allarme, impedendo il rilascio di melatonina, l'ormone del sonno
- ✓ Far abituare il piccolo a una **regolarità negli orari** della nanna e del risveglio, adeguandosi al suo ritmo, anche nei week-end, e facendo, se necessario, piccoli aggiustamenti di orario
- ✓ Creare un **rituale quotidiano** piacevole che precede il momento della nanna (bagnetto, cena, lettura di una storia...) mantenendo inalterata nel tempo la sequenza delle azioni
- ✓ Facilitare il momento del **distacco del genitore** prima dell'addormentamento con un peluche, un carillon, una lucina tenue...
- ✓ Predisporre l'**ambiente** in modo da favorire il riposo, tenendo lontani i rumori intensi e la luce troppo forte
- ✓ Indurre dolcemente il **rilassamento**, cantando una ninna nanna o leggendo una storia che rassereni. L'**ascolto della voce** della mamma o del papà e la condivisione di un libro creano un'atmosfera di coinvolgimento e relax che favorisce e accompagna il sonno del bambino

## BIBLIOGRAFIA 0-6 ANNI

### DA 0 A 3 ANNI



**Ninna nanna dell'inverno** / Dianne White ; illustrazioni di Ramona Kaulitzki. - San Dorligo della Valle : Emme, ©2021

**Buonanotte bosco** / Karen Jameson, Marc Boutavant ; traduzione Chiara Carminati. - Milano : Terre di mezzo, 2021

**Ascolta insieme all'elefante. Mini** / Kira Willey ; illustrazioni di Anni Betts. - Milano : Il castoro, 2020

**Respira insieme all'orso. Mini** / Kira Willey ; illustrato da Anni Betts. - Milano : Il Castoro, 2020

**Buonanotte** / Helen Oxenbury. - Milano : Mondadori, 2020

**Stella stellina la notte si avvicina...** / [progetto di Emanuela Bussolati ; illustrazioni di Antonella Abbatiello ; testo di Giovanna Mantegazza]. - Nuova ed. - Milano : La Coccinella, 2020

**È ora di far la nanna, piccolo panda!** / disegni di Nathalie Choux. - Roma : Gallucci, 2019

**Nonna nanna** / Giovanna Mantegazza, Filippo Brunello. - Milano : La Coccinella, ©2019

**Buonanotte, Gorilla!** / Peggy Rathmann. - Milano : Lupoguido, 2019

**100 baci della buonanotte** / Mack. - Hasselt [etc.] : Clavis ; Cornaredo : Il Castello, c2018

**Buonanotte, Coniglietto** / Jörg Mühle. - Milano : Terre di Mezzo, 2018

**Gufetto, vuoi dormire?** / Jo Lodge . - Roma : Gallucci, 2018

**A tutti, buonanotte...** / Komako Sakai, Chihiro Ishizu. - Milano : Babalibri, 2018

**Buonanotte Signor Panda** / di Steve Antony. - Reggio Emilia : ZOOlibri, ©2018

**Buonanotte e pizzicotto** / Sophie Fatus. - Casalecchio di Reno : Fatatrac, ©2018

**Quando faccio la nanna** / [progetto e testi di Lodovica Cima ; illustrazioni di Sonia MariaLuce Possentini]. - Milano : Il castoro, ©2017

**Ninna nanna ninna mamma** / Antonella Abbatiello. - Casalecchio di Reno : Fatatrac, stampa 2017

**A nanna** / Dorothée de Monfreid ; [traduzione di Federica Rocca]. - Milano : Babalibri, 2016

**Ora di nanna, piccolo mostro!** / un progetto di Agnese Baruzzi ; raccontato da Sara Marconi. - Roma : Lapis, 2015

## **DA 4 A 6 ANNI**

**È ora di dormire, Piccione!** / Mo Willems. - Milano : Il Castoro, ©2021

**Una storia e poi... in letargo!** / Chiara Carminati ; illustrazioni di Angelo Ruta. - San Dorligo della Valle : Einaudi ragazzi, 2019

**Piccola orsa non vuole dormire** / Amy Hest, Lauren Tobia. - Casalecchio di Reno : Fatatrac, 2018

**Buona notte amore mio** / Elisa Mazzoli, Chiara Tassinari. - Torino : Il leone verde, [2018]. - 1 cofanetto (32 carte sciolte) Attraverso il QR code si può accedere alla versione vocale dei testi

**Non voglio andare a dormire! : 27 scuse per rimandare la messa a letto** / Séverine Vidal, Lynda Corazza. - Cornaredo : la Margherita, 2017

**Un attimo prima di dormire** / Stefano Bordiglioni ; illustrazioni di Barbara Nascimbeni. - San Dorligo della Valle (TS) : Einaudi ragazzi, ©2017

**Storie della notte** / Kitty Crowther ; traduzione di Lisa Topi. - Milano : Topipittori, ©2017

**Buonanotte yoga : una fiaba rilassante per il rito della sera** / Mariam Gates ; illustrazioni di Sarah Jane Hinder ; traduzione di Chiara Iacomuzio. - Milano : Red, 2016

**Facciamo un sonnellino!** / Mo Willems. - Milano : Il Castoro, 2016

**Buonanotte!** / Jory John e Benji Davies. - Milano : Il Castoro, 2016

**Raccontami qualcosa di bello prima di fare la nanna** / Joyce Dunbar, Debi Gliori ; traduzione di Barbara Bianchi. - Novara : Interlinea, c2010

**Ninna nanna per una pecorella** / Eleonora Bellini, Massimo Caccia. - Milano : Topipittori, ©2009  
Disponibile anche la versione tradotta in simboli

**Dormi dormi, tartaruga** / Roberto Aliaga ; illustrazioni di Alessandra Cimatoribus. - Modena : Logos, c2008

**Il grande libro della notte, ovvero Tutto ciò che accade nottetempo** / Mauri Kunnas, Tarja Kunnas ; traduzione di Camilla Storskog. - Milano : Il gioco di leggere, 2007

**Dormi tranquillo, piccolo coniglio** / una storia narrata da Stefan Gemmel ; illustrata da Marie-José Sacré. - [Padova] : Bohem press Italia, 2002



Ottobre 2022