

MATERIALI Allegralù per GENITORI ZEN

Routine – Activity – Trigger Cards INTRO

ROUTINE

1 - Prepariamoci • Let's get ready (0 - 24 mesi)

- ☐ **È ora di svegliarsi!**
☐ *It's time to wake up!*
- ☐ **Guarda, che bella giornata**
☐ *Look, what a beautiful day it is*
- ☐ **È ora di cambiare il pannolino**
☐ *It's time to change your diaper*
- ☐ **Vieni qui, che ti metto un pannolino pulito**
☐ *Come here, let me put a clean diaper on you*
- ☐ **Fatto! Il pannolino è sistemato**
☐ *All done! Your diaper is on*
- ☐ **Ora mettiamo il body, uno, due, tre**
☐ *Now let's put on the onesie, one, two, three*
- ☐ **Ora siamo pronti per vestirci**
☐ *Now it's time to get dressed*
- ☐ **Vediamo un po' cosa indossiamo oggi**
☐ *Let's see what we're going to wear today*
- ☐ **Mettiamo la maglietta. Quella gialla o quella a righe?**
☐ *Let's put on your t-shirt. The yellow one or the striped one?*
- ☐ **E ora i pantaloni, non sono carinissimi?**
☐ *Now your pants, aren't they nice?*
- ☐ **Hai bisogno del maglione, fa un po' freddo fuori**
☐ *You'll need your sweater, it's a little cold outside*
- ☐ **Non dimentichiamo il cappellino per il sole**
☐ *Let's not forget the hat for the sun*
- ☐ ♂ **Ora siamo pronti per uscire**
☐ *Now we're ready to go out*
- ☐ **Prendiamo il passeggino e facciamo una bella passeggiata**
☐ *Let's grab the stroller and go for a nice walk*
- ☐ **Fai ciao ciao con la manina, dì "ciao ciao casina", ci vediamo dopo**
☐ *Wave your hand, say "bye bye house", see you later*

ROUTINE

2 - Ho fame • I'm hungry (0 - 24 mesi)

- ☐ **Hai fame?**
- ☐ *Are you hungry?*
- ☐ **È ora di mangiare**
- ☐ *It's time to eat*
- ☐ **Vieni qui, la mamma ti dà il latte**
- ☐ *Come here, mommy's going to give you some milk*
- ☐ **Aspetta un attimo, ti faccio il biberon**
- ☐ *Wait a moment, I'll make your bottle*
- ☐ **Ecco il latte, bevi piano altrimenti ti strozzi**
- ☐ *Here's your milk, drink slowly or you'll choke*
- ☐ **Buono, vero? Che ruttino!**
- ☐ *Good, isn't it? What a big burp!*
- ☐ **Sei affamato, eh?**
- ☐ *You're really hungry, right?*
- ☐ **È ora di preparare la pappa**
- ☐ *It's time to get your food ready.*
- ☐ ☐ **La mamma sta preparando della pasta / del pollo**
- ☐ *Mommy is making some pasta / some chicken*
- ☐ **Senti, che buon profumo che ha!**
- ☐ *Smell that, the food smells so good!*
- ☐ **Prima di mangiare laviamo le manine**
- ☐ *Before eating, let's wash your little hands*
- ☐ **Ora mettiamo il bavaglino così non ti sporchi**
- ☐ *Now let's put on your bib so you don't get dirty*
- ☐ **Iniziamo a mangiare? Soffiaci sopra così si raffredda**
- ☐ *Shall we start eating? Blow on it so it cools down*
- ☐ **Bravo, hai mangiato tutto!**
- ☐ *Good job, you finished it all!*
- ☐ **Hai finito? Sei pieno?**
- ☐ *Are you done? Are you full? / Are you stuffed?*

ROUTINE

3 - Ho sonno • I'm sleepy (0 - 24 mesi)

- ☐ **Stai sbadigliando... Oh, che sbadiglione!**
- ☐ *You are yawning... What a big yawn!*
- ☐ **È ora di andare a letto**
- ☐ *It's time to go to bed*
- ☐ **Vieni, prima facciamo il bagnetto**
- ☐ *Come on, let's take a bath first*
- ☐ **Prima laviamo questo corpicino... Poi lo risciacquiamo**
- ☐ *First let's wash your body... And then let's rinse it off*
- ☐ **Esci dalla vasca. Ti asciugo e ti metto il pigiama**
- ☐ *Get out of the tub. I'll dry you off and put your pajamas on*
- ☐ **Scegliamo un libro e leggiamo una storia della buona notte**
- ☐ *Let's choose a book and read a bedtime story*
- ☐ **Pronto per il lettino / per la nanna?**
- ☐ *Ready for your crib / for bed?*
- ☐ **È ora di calmarsi e mettersi giù nel lettino**
- ☐ *It's time to settle down and lie down in bed*
- ☐ **Ecco il tuo orsetto**
- ☐ *Here's your teddy bear*
- ☐ **Accendiamo la lucina della notte**
- ☐ *Let's turn on your night light*
- ☐ **Spegniamo la luce, è quasi ora di dormire**
- ☐ *Let's turn off the light, it's almost bedtime*
- ☐ **Chiudi gli occhietti mentre ti canto una ninna nanna**
- ☐ *Close your little eyes while I sing you a lullaby*
- ☐ **Shhh, è ora di dormire. Sogni d'oro, piccolo**
- ☐ *Shhh, it's time to sleep. Sweet dreams, little one*
- ☐ **Dormi bene, la mamma è qui / è nella stanza accanto**
- ☐ *Sleep tight, mommy's here / is in the next room*
- ☐ **Buona notte, piccolino**
- ☐ *Night, night little one*

ACTIVITY

1 - SONAGLIO • RATTLE (0+ mesi)

- ☐ **È il momento di giocare insieme**
☐ *It's time to play together*
- ☐ **Prendiamo questo. Che cos'è? È un sonaglietto**
☐ *Let's get this one. What is it? It's a rattle*
- ☐ **Ti piace il tuo sonaglio? A me piace tanto**
☐ *Do you like your rattle? I love it*
- ☐ **Questo sonaglio è proprio bello e colorato**
☐ *This rattle is so nice and colorful*
- ☐ **La mamma te lo scuote. Senti il rumore che fa?**
☐ *Mommy shakes it for you. Do you hear the sound it makes?*
- ☐ **Te lo metto vicino all'orecchio**
☐ *I'll put it beside your ear*
- ☐ **Scuotiamolo di nuovo, scuotiamo, scuotiamo, scuotiamo**
☐ *Let's shake it again, shake, shake, shake*
- ☐ **Ti fa ridere? Sì, ridi un sacco**
☐ *Does it make you laugh? Yes, you're laughing so much*
- ☐ **Che bel sorrisone che hai! Sei proprio bello / proprio bella**
☐ *What a beautiful smile you have! You're really handsome / really beautiful*
- ☐ **Riesci a tenerlo in mano da solo?**
☐ *Can you hold it by yourself?*
- ☐ **♂ Prova a scuotere il sonaglio da solo. Scuotilo, scuotilo**
☐ *Try shaking the rattle by yourself. Shake it, shake it*
- ☐ **Tienilo e scuotilo. Bravo! Fallo suonare ancora**
☐ *Hold it and shake it. Good job! Make the sound again*
- ☐ **Ti piace metterlo in bocca, è buono?**
☐ *You like to put it in your mouth, is it tasty?*
- ☐ **Ti piace buttarlo in aria e sentire il suono che fa, eh?**
☐ *You like to throw it in the air and hear the sound it makes, right?*
- ☐ **Ci stiamo divertendo un mondo**
☐ *We are having so much fun*

2 - CESTINO DEI MISTERY • MYSTERY BASKET (9+ mesi)

- ☐ **Ti ho preparato un giochino**
☐ *I've got a little game for you*
- ☐ **Ecco il nostro cestino dei tesori**
☐ *Here is our treasure basket*
- ☐ **È pieno di cose. Vediamo cosa c'è dentro**
☐ *It's full of things. Let's see what's inside it*
- ☐ **Prendi qualcosa con la manina**
☐ *Grab something with your hand*
- ☐ **Nel cestino ci sono cose morbide e cose dure**
☐ *In the basket there are soft things and hard things*
- ☐ **Hai scelto un... Cucchiaino! È bello duro**
☐ *You chose a... Spoon! It's very hard*
- ☐ **Ora hai preso un peluche, senti come è morbido**
☐ *Now you've grabbed a plush, feel how soft it is*
- ☐ **And this one? Che cos'è? Sembra...**
☐ *And this one? What is it? It looks like...*
- ☐ **Ora hai preso la scatolina, senti che rumore fa. Cosa c'è dentro?**
☐ *Now you've grabbed a box. Listen to the sound it makes. What's inside?*
- ☐ **Passiamo al prossimo**
☐ *Let's move on to the next one*
- ☐ **Questo ha un colore brillante, bello!**
☐ *This one has a bright color, nice!*
- ☐ **Questo profuma di buono, senti**
☐ *This one smells very good, smell it*
- ☐ **Cosa preferisci? Il mio preferito è questo**
☐ *Which is your favorite? My favorite is this one*
- ☐ **Proviamo a mettere le cose dentro e fuori. Fuori, fuori, fuori, dentro, dentro, dentro**
☐ *Let's try putting things in and out. Outside, outside, outside, inside, inside, inside*
- ☐ **Abbiamo finito per oggi. Aiuti la mamma a sistemare?**
☐ *We're done for today. Can you help Mommy tidy up?*

3 - TORRE • TOWER (12+ mesi)

- ☐ **Facciamo una torre**
- ☐ *Let's build a tower*
- ☐ **Rovesciamo tutti i mattoncini per terra**
- ☐ *Let's dump all the blocks onto the floor*
- ☐ **Ok, io faccio la torre e tu la butti giù**
- ☐ *Ok, I'll build the tower and you knock it down*
- ☐ **Oh no, per favore, non buttarla giù! Oh no, ce l'hai fatta!**
- ☐ *Oh no, please, don't knock it down! Oh no, you did it!*
- ☐ **Help me build it now**
- ☐ *Aiutami a costruirla adesso*
- ☐ **Mettiamo un mattoncino alla volta. Mattoncino, mattoncino, mattoncino**
- ☐ *Let's put one block at a time. Block, block, block*
- ☐ **I pezzi grandi sotto, quelli piccoli sopra**
- ☐ *The big blocks on the bottom, the small ones on top*
- ☐ **L'hai buttata giù di nuovo? Oh oh, oh oh**
- ☐ *Did you knock it down again? Uh-oh, uh-oh*
- ☐ **Ricominciamo da capo**
- ☐ *Let's start all over again*
- ☐ **Che pezzettino vuoi? Ok, hai preso quello verde**
- ☐ *Which block do you want? Ok, you've grabbed the green one*
- ☐ **Dai che stiamo facendo una torre altissima**
- ☐ *Great, we are building a super tall tower*
- ☐ **Ti passo il pezzo giallo**
- ☐ *I'll give you the yellow piece*
- ☐ **Conto fino a tre e distruggi la torre... Bum! I pezzi sono crollati!**
- ☐ *I'll count to three, and then you destroy the tower... Crash! Down go the blocks*
- ☐ **Ora ci sono tutti i pezzi sparsi sul pavimento**
- ☐ *Now all the blocks are scattered on the floor*
- ☐ **Raccogliamoli e facciamo un'altra torre**
- ☐ *Let's collect them and make another tower*

4 - PONGO • PLAYDOUGH TIME (24+ mesi)

- ☐ **Ti va di giocare un po' con il pongo?**
- ☐ *Do you want to play with your playdough?*
- ☐ **Possiamo fare tante forme divertenti con le formine**
- ☐ *We can make lots of fun shapes with the cutters*
- ☐ **Prendiamo il pongo, quale barattolino vuoi? Quello giallo o quello rosso?**
- ☐ *Let's get your playdough, which jar do you want? The yellow one or the red one?*
- ☐ **Con questa giochiamo, non la mettiamo in bocca**
- ☐ *This is for playing, it's not for eating*
- ☐ **Questo pongo è proprio morbido. Schiacciamolo con le mani, ma non mischiamo i colori**
- ☐ *This playdough is so soft. Squish it with your hands, but let's not mix the colors*
- ☐ **Cosa vuoi fare con il pongo? Una pizza?**
- ☐ *What do you want to make with the playdough? A pizza?*
- ☐ **Appiattiamola bene. Schiacciala. Adesso puoi decorare la pizza con un po' di ingredienti**
- ☐ *Let's flatten it properly. Press it. Now you can decorate your pizza with some toppings*
- ☐ **Guarda, la mamma ha fatto un serpentello**
- ☐ *Look, Mommy's made a little snake*
- ☐ **Facciamo una pallina**
- ☐ *Let's roll a ball*
- ☐ **Possiamo fare le nostre impronte delle mani**
- ☐ *We can make our handprints*
- ☐ **Cosa dici se lo tagliamo a pezzettini con il coltellino?**
- ☐ *How about we cut it into little pieces with the knife?*
- ☐ **Hai bisogno del mattarello o delle forbici?**
- ☐ *Do you need the rolling pin or the scissors?*
- ☐ **Oh wow, quello è un pezzo enorme. Vuoi fare un vulcano?**
- ☐ *Oh wow, that is a huge chunk. Do you want to make a volcano?*
- ☐ **Ora che abbiamo finito, guarda quante bricioline. Puliamo**
- ☐ *Now that we're done, look at all the bits there are. Let's clean up*
- ☐ **Se lasciamo in giro il pongo si secca e va buttato**
- ☐ *If we leave the playdough out, it dries out and has to be thrown away*

TRIGGER CARD

3 – TRIGGER CARD • TRIGGER CARDS

☐ INTRO • INTRO

☐ Giochiamo con le nostre card, cosa ne pensi?

☐ *Let's play with our cards, what do you think?*

☐ Dobbiamo metterci vicini

☐ *Let's sit close together*

☐ La mamma si mette / si siede / si sdraia di fianco a te

☐ *Mommy will sit / will lie down beside you*

☐ Iniziamo dalle card bianche e nere / dalle card colorate

☐ *Let's start with the black and white cards / the colored cards*

☐ Da quale immagine vogliamo partire?

☐ *Which picture do we want to start with?*

☐ Fammi sfogliare tutte le card, scegliamo questa

☐ *Let me go through all the cards, let's choose this one*

☐ Vediamo cosa c'è sulla prossima card

☐ *Let's see what's on the next card*

☐ Ti metto la card qua, abbastanza vicino

☐ *I'll put the card here, close to your face*

☐ Riesci a vedere qualcosa?

☐ *Can you see anything?*

☐ Adesso ti spiego cosa c'è sulla card

☐ *Now I'll tell you what's on the card*

☐ Oramai sei grande puoi distinguere i colori

☐ *You're a big boy now, you can tell the colors apart*



TRIGGER CARD TRIGGER CARDS

COME SI SVOLGE

1. Stampa le card di tuo interesse.
2. Metti il bambino su un tappetino, una sdraietta o tienilo tu in modo sicuro.
3. Mostragli una card alla volta e interagisci con lui grazie alle frasi sul retro.
4. Quando ha il suo *tummy time* disponi verticalmente più card intorno a lui, così che le possa osservare mentre tu interagisci facendoti sempre ispirare dalle espressioni sul retro.

COSA TI SERVE

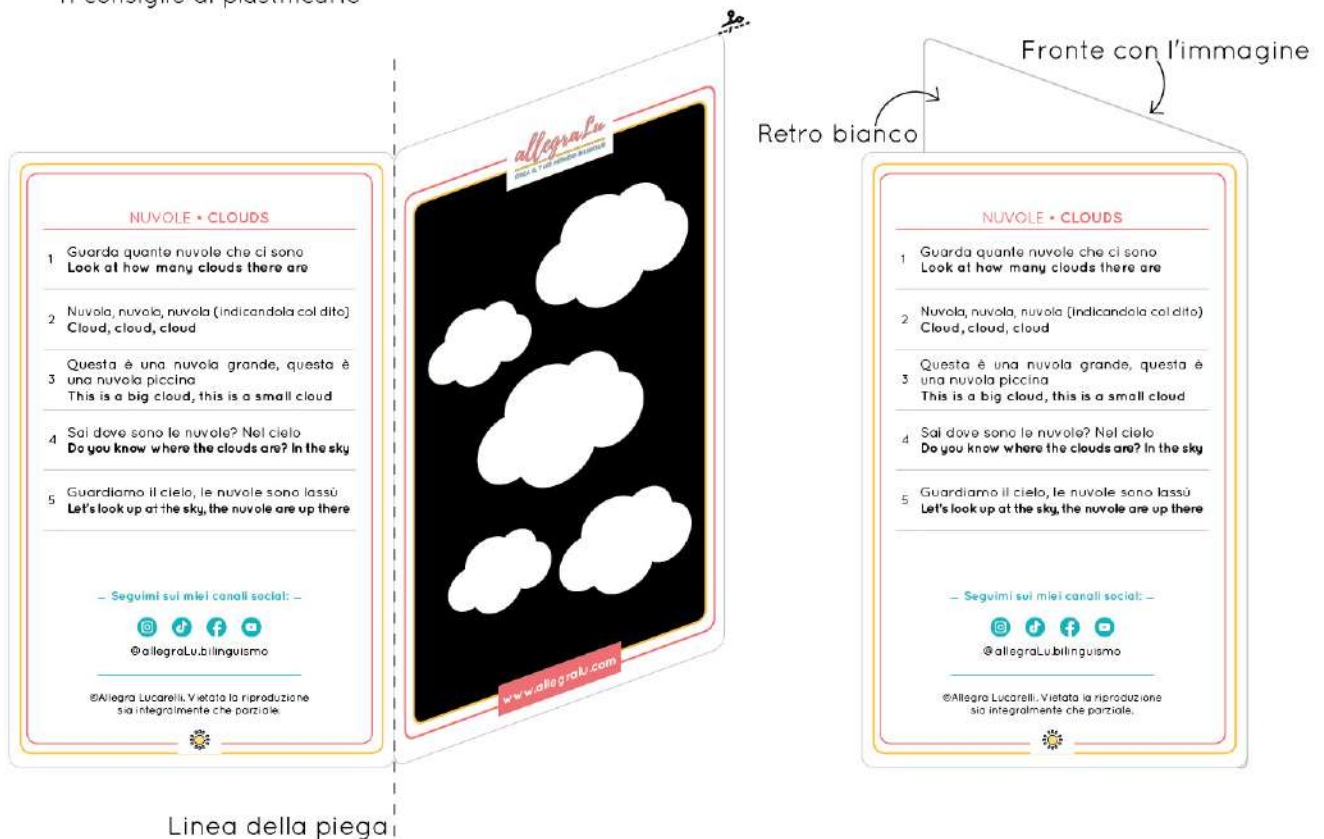
- Tappetino
- Card stampate

INGREDIENTE SPECIALE

Il tuo entusiasmo e curiosità

ISTRUZIONI:

- Stampa la card che vuoi usare **senza** la modalità fronte-retro
- Ritagliala seguendo la riga grigia del contorno
- Piega a metà lungo la linea tratteggiata
- Scegli se incollare le due facciate fronte-retro o se lasciare la card piegata così da avere più stabilità quando è appoggiata a terra.
- Ti consiglio di plastificarle



CAMPANA • BELL

- 1 Guarda che bella campanella
Look at this beautiful bell
- 2 Sai cosa fa una campana? Se la muovi, fa din, din
Do you know what a bell does? If you shake it, bell goes ding ding
- 3 Scuotiamo tutta la card per sentire din, din.
Scuotiamola, scuotiamola
**Let's shake the whole card to hear din, din.
Shake it, shake it**
- 4 Questo è il fiocco e questa è la campanella
This is the bow, and this is the bell
- 5 Dov'è il fiocco? Ecco il fiocco.
Dov'è la campanella? Ecco la campanella
**Where is the bow? Here is the bow.
Where is the bell? Here is the bell**

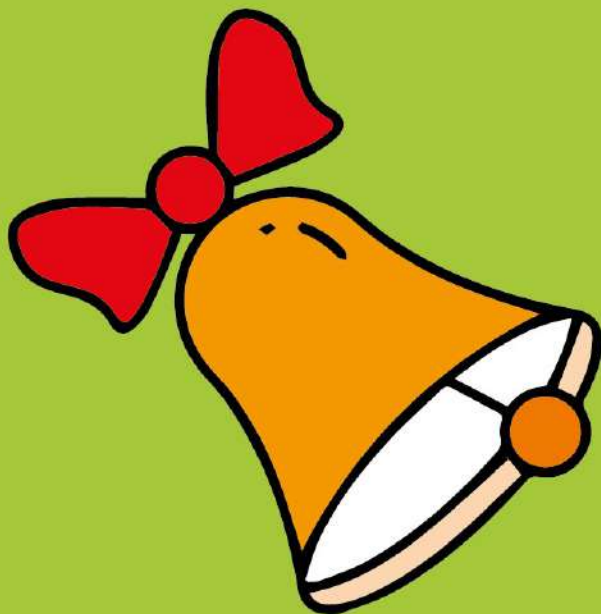


www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

ELICOTTERO • HELICOPTER

- 1 Oh, l'elicottero, che bello
Oh, the helicopter, amazing

- L'elicottero vola nel cielo, facciamolo volare...
2 *(far volare la carata tenendola in mano)*
The helicopter can fly in the sky, let' make it fly...

- Facciamo atterrare l'elicottero sulla tua testa e ora sulla mia mano
3 **Let's land the helicopter on your head and now on my hand**

- 4 Questa parte gialla è la cabina
This yellow part is the cabin

- 5 Queste grigie sono le eliche
These gray ones are the blades

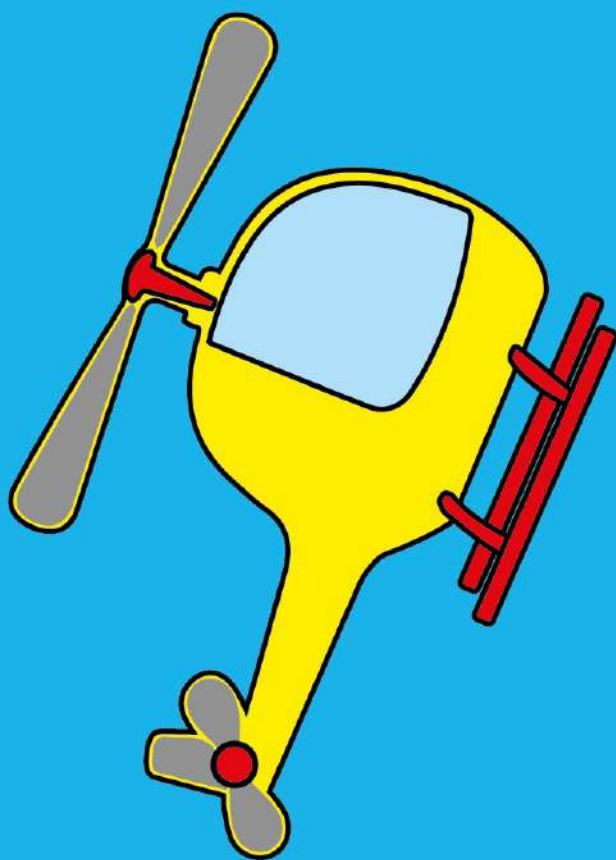


www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com



GOCCE • DROPS

- 1 Quante gocce su questa card
Look at all the drops on this card
- 2 La mamma te le indica
Mommy will point them out
- 3 Goccia, goccia, goccia
Drop, drop, drop
- 4 Goccia grande, goccia piccola, goccia grande, goccia piccola
Big drop, small drop, big drop, small drop
- 5 Schiacciamole tutte, dammi il ditino.
Schiacciala - scoppia, schiacciala - scoppia
**Let's press all of them, give me your finger.
Press it- pop, press it - pop**



www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

GUFO • OWL

- 1 Questo è un gufo. Che tenero
This is an owl. It's so sweet
- 2 Guardiamo come è fatto il gufetto
Let's see what the little owl looks like
- 3 Questi sono i suoi occhioni, per guardare
These are his big eyes, for seeing
- 4 Queste sono le zampette, per reggersi ai rami
These are his little feet, to hold on to the branches
- 5 Chiediamogli come si chiama.
Come ti chiami gufetto?
**Let's ask him what his name is.
What's your name little owl?**



www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

LINEE • LINES

1 Quante linee
Look at all the lines

2 Sono tutte dritte
They are all straight

3 Guarda, la mamma segue la linea con il dito
Look, mommy is moving her finger along the line

4 Vuoi provare anche tu? Ti aiuto
Do you want to try as well? I'll help you

5 Passiamoci la manina sopra
Let's move our hand over it

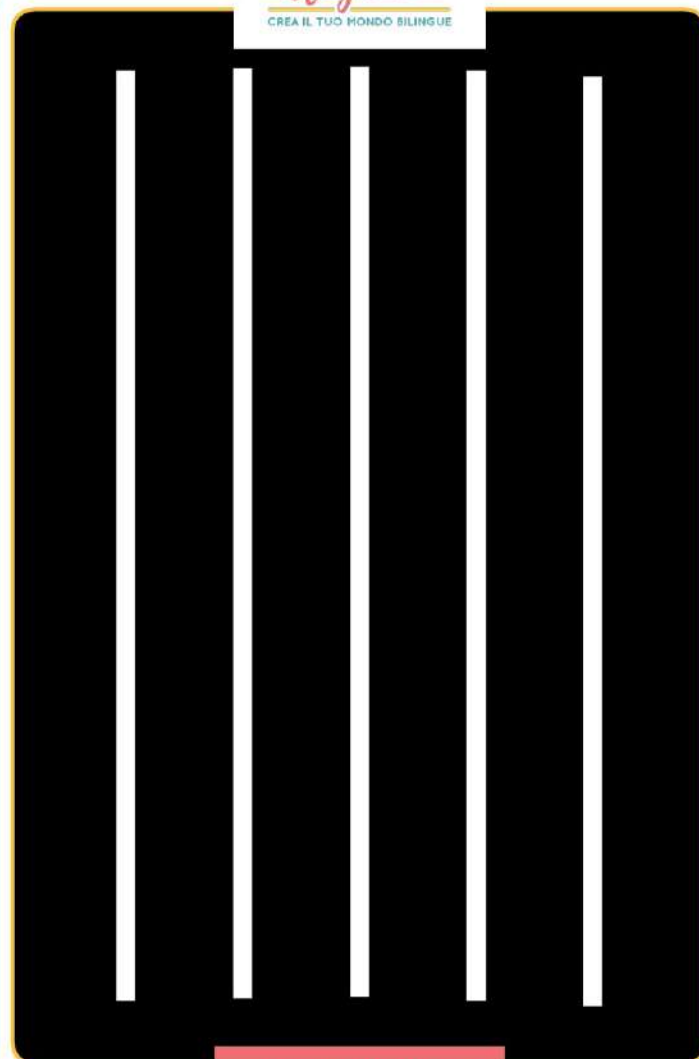


www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

LUNA • MOON

- 1 Questa è la luna
This is the moon
- 2 Come è grande questa luna
This moon is so big
- 3 Disegniamo la luna con il ditino
Let's draw the moon with our finger
- 4 Llluna, lluna, sei bellissima.
Llluna, lluna, sei bellissima.
Mmmoon, mmmoon, you are beautiful.
Mmmoon, mmmoon, you are beautiful.
- 5 Dov'è la luna? Nel cielo, lassù
Where is the moon? In the sky, up there

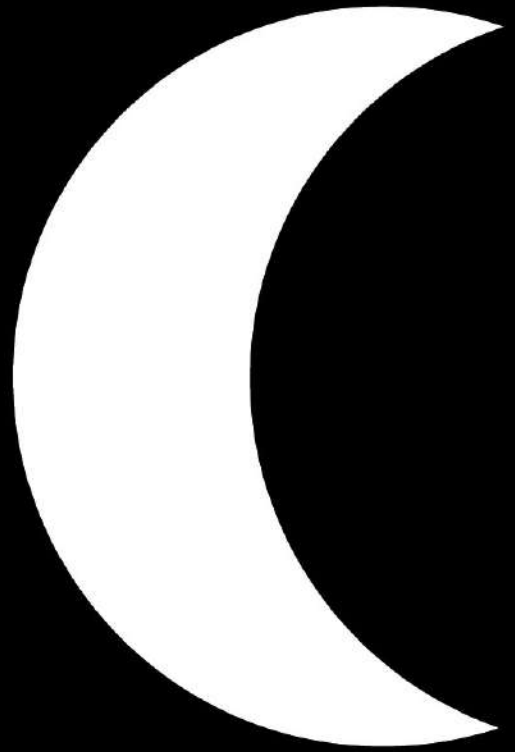


www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

NUVOLE • CLOUDS

- 1 Guarda quante nuvole ci sono
Look at how many clouds there are
- 2 Nuvola, nuvola, nuvola (indicandola col dito)
Cloud, cloud, cloud
- 3 Questa è una nuvola grande, questa è una nuvola piccola
This is a big cloud, this is a small cloud
- 4 Sai dove sono le nuvole? Nel cielo
Do you know where the clouds are? In the sky
- 5 Guardiamo il cielo, le nuvole sono lassù
Let's look up at the sky, the clouds are up there



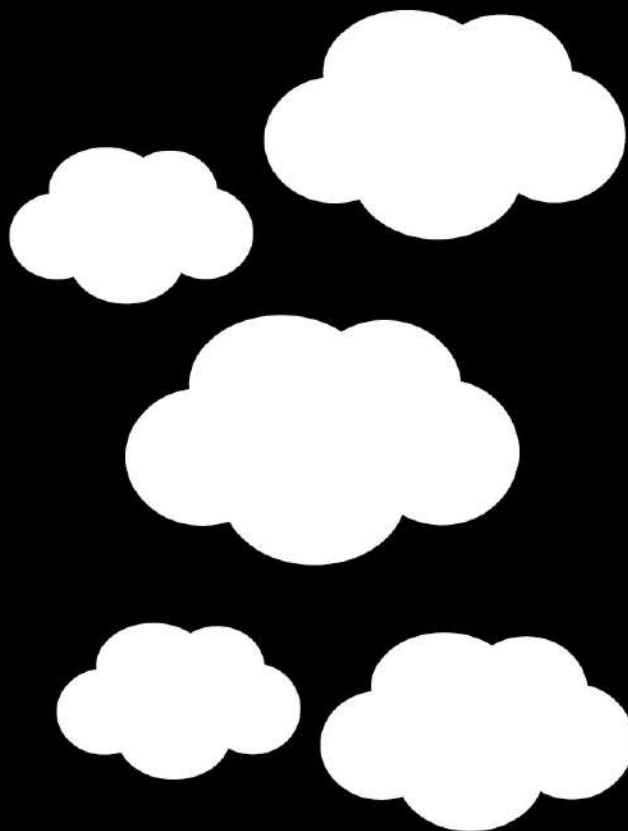
www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu

CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

OMBRELLO • UMBRELLA

- 1 Questo è un ombrello
This is an umbrella
- 2 Questi sono i suoi spicchi colorati
These are its colored segments
- 3 C'è lo spicchio giallo, lo spicchio rosa,
verde, azzurro e arancione
**There's a splash of yellow, a splash of pink,
green, light blue and orange**
- 4 Questo è il suo manico
This is its handle
- 5 L'ombrello ci ripara quando piove
The umbrella protects us when it rains



www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com



TARTARUGA • TURTLE

- 1 Guarda che bella tartarughina
Look at this beautiful little turtle
- 2 Guarda, la tartaruga ha le zampe e la codina
Look, the turtle has feet and a tail
- 3 Ha anche un bel guscio resistente
It also has a nice hard shell
- 4 Facciamo il sollettico alla tartaruga e ora a te...
Let's tickle the turtle and then you...
- 5 Quando la tartaruga si spaventa si nasconde nel guscio, così
When the turtle gets scared, it hides inside its shell, like this

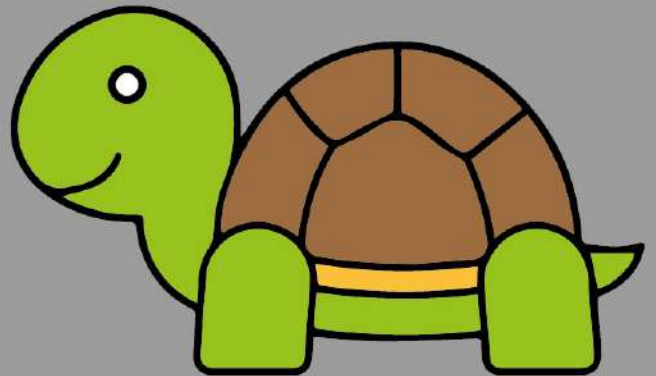


www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu
CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

TRIANGOLI • TRIANGLES

1 Quanti triangolini ci sono sulla card
There are a lot of little triangles on the card

2 Riesci a vedere i triangolini?
Can you see the little triangles?

Triangolo, triangolo, triangolo
3 (indicandolo con il dito)
Triangle, triangle, triangle

4 Bianco, nero, bianco, nero
White, black, white, black

5 Ti piace guardarli?
Do you like looking at them?



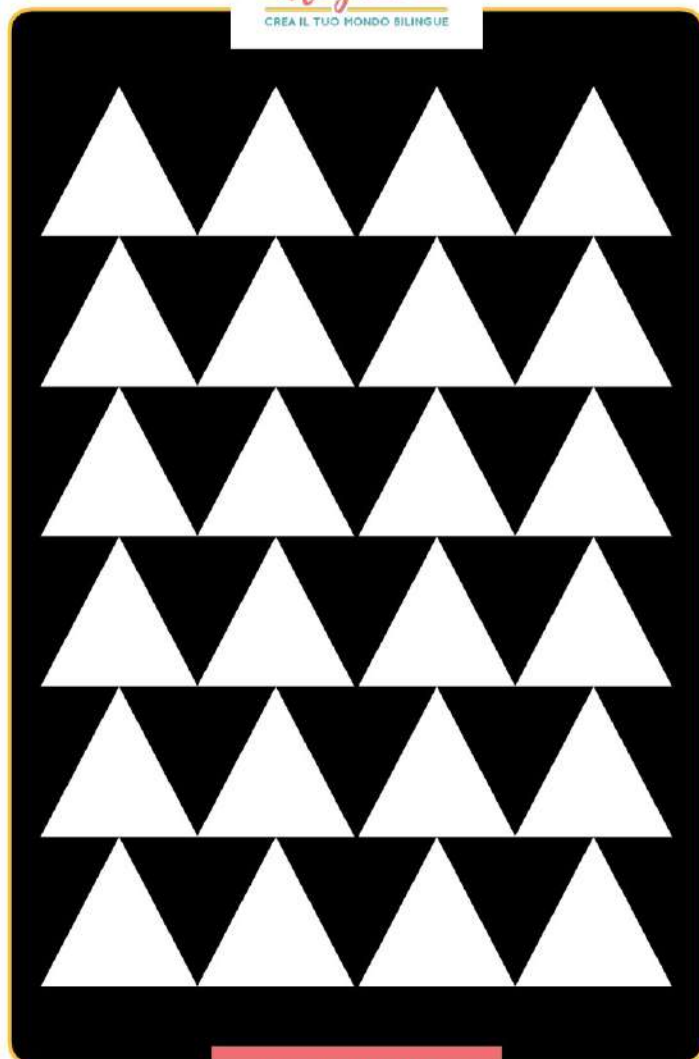
www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.



allegraLu

CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.allegralu.com

allegraLu

CREA IL TUO MONDO BILINGUE



www.genitorizen.com

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.

www.allegralu.com

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, framed by a yellow border and a red inner border.

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.

www.allegralu.com

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, framed by a yellow border and a red inner border.

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.

www.allegralu.com

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, framed by a yellow border and a red inner border.

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.

www.allegralu.com

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, framed by a yellow border and a red inner border.

©Allegra Lucarelli. Vietata la riproduzione
sia integralmente che parziale.

www.allegralu.com