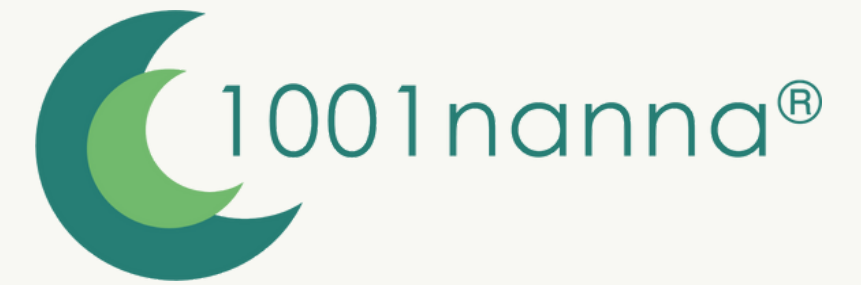


# Corso per i genitori



## “Notti tranquille per tutta la famiglia”

Chi sono... (Presentazione) "Come sono arrivata a questo tema? Riferimento personale." Ringraziamento ai organizzatori

Cos'è 1001nanna®?

Cosa vi aspetta oggi? (Scaletta)



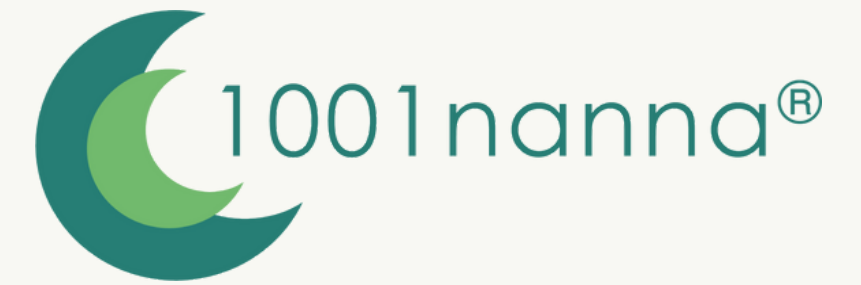
# Corso per i genitori

**Una cosa che tocchi il cuore dei genitori, li faccia riflettere e attiri la loro attenzione su questo tema.**

**Una domanda... Un racconto...**



# Corso per i genitori



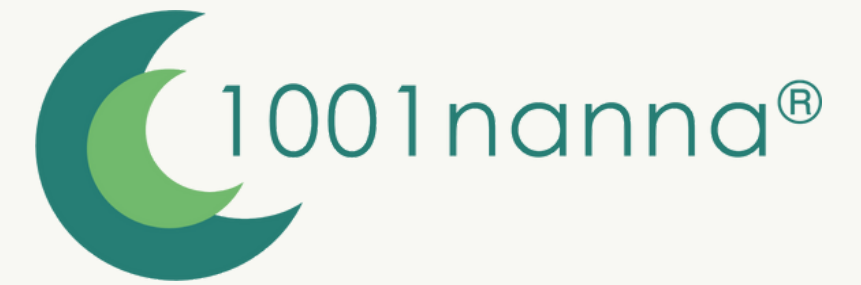
**Aspettative – Miti del sonno**

**Come dormono i bambini?**

**Bisogno del sonno – quante  
ore deve dormire un  
bambino?**



# Corso per i genitori



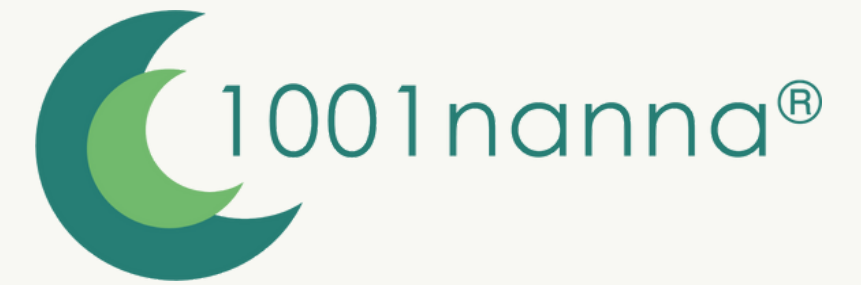
**Perché il pianto si aumenta la sera?**

**Importanza del contatto fisico  
– perché?**

**Cosa serve ai bambini/  
genitori per dormire bene?**



# Corso per i genitori



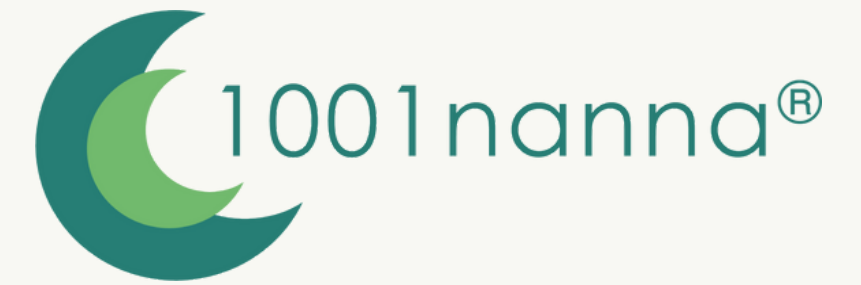
**Dove deve dormire il bambino? (nel primo anno – nei primi tre anni)**

**“Importante – non esiste un età patologico!”**

**Addormentarsi è una situazione di separazione!**



# Corso per i genitori

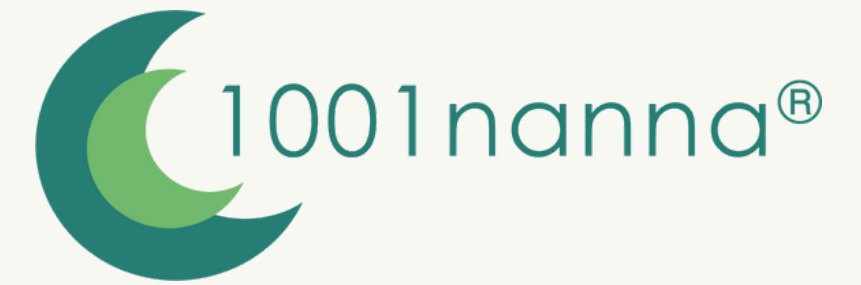


**Addormentarsi al seno:  
cattiva abitudine o naturale  
gesto di conforto?**

**(Cosleeping - Bedsharing)**



# Corso per i genitori



**Tappi che influenzano il sonno**

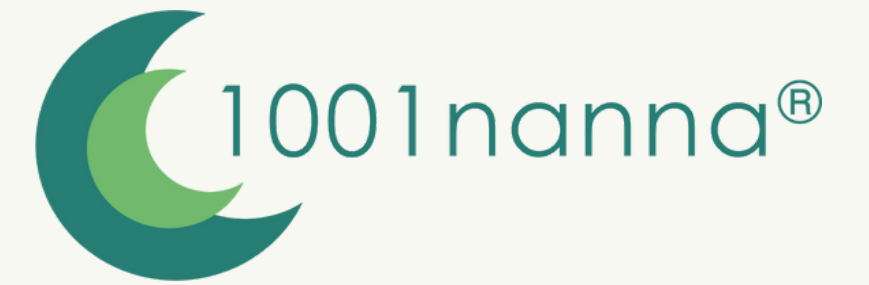
**Risvegli notturni – cause e motivi**

**Dormire in sicurezza**

**Dormire insieme in sicurezza**



# Corso per i genitori

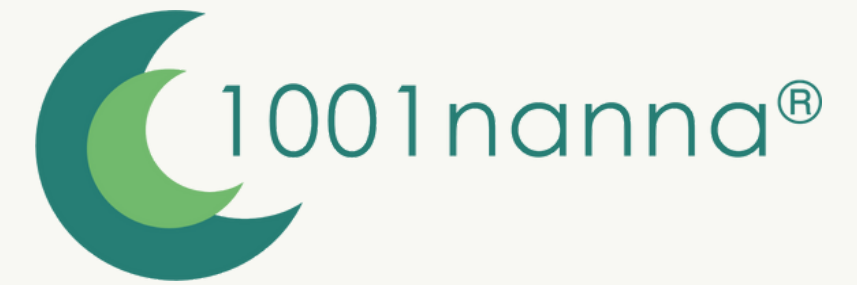


**Cose che favoriscono il sonno**

**Sottolineare la individualità**



# Layout e design delle diapositive



- **Meno è meglio** – Evita troppo testo, usa punti elenco
- **Design chiaro** – Scegli una combinazione di colori sobria e professionale (es. blu, grigio, toni pastello).
- **Layout uniforme** – Usa gli stessi font e colori su tutte le diapositive
- **Immagini & grafici** – Devono supportare il contenuto, ma senza sovraccaricare



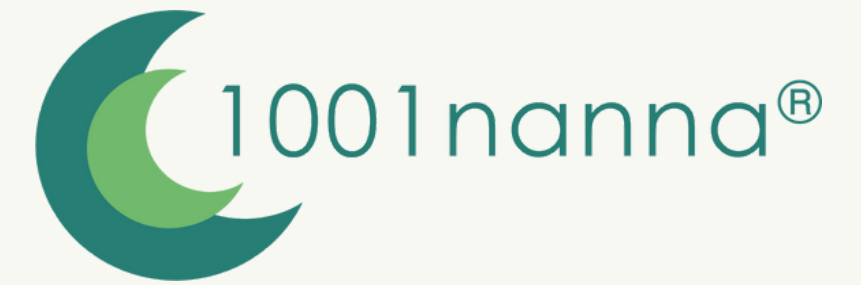
# Dimensione del testo & tipografia

- Titoli: Minimo 32–44 pt
- Testo / punti elenco: Minimo 24–30 pt
- Font consigliati: Caratteri chiari e senza grazie come Arial, Calibri, Open Sans

**Importante:** Evita troppo testo – Max. 6 punti per diapositiva



# Dimensione del testo & tipografia



**Regola d'oro:**

Ogni diapositiva dovrebbe essere spiegata in 1-2 minuti

