

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



“La guida per i genitori di attività all’aria aperta” è stata ideata dai partner Erasmus all’interno del progetto:

“Explore the Curriculum Through Nature Programs”

GRADINITA HAPPY KIDS (Romania)
FUNDACIÓN BENÉFICA INSTITUCIÓN
ROJAS COLEGIO SAGRADO CORAZON (Spagna)
NACHALNO BAZOVO UCHILISHTE MIAHIL LAKATNIK (Bulgaria)
PAICHNIDAGOGEIO MONOPROSOPI IKE (Grecia)
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE SASSUOLO 2 NORD (Italia)
KDAUGAVPILS PILSETAS 11. PIRMSSKOLAS IZGLITIBAS IESTADE (Lettonia)

Scopo principale di questa Guida è rendere consapevoli i genitori dei benefici delle attività all’aperto svolte insieme ai loro figli. Questa guida vuole, inoltre, essere uno strumento efficiente per organizzare attività nella natura.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All photos have a written approval to be published.


All drawings are original (Artist Aurelia Sanda).



Introduzione

Prepariamoci

Benefici dell'apprendimento all'aria aperta

Dove andare? 

Luoghi in natura vicino a noi

Più siamo, meglio è...

Cosa bisogna indossare e cosa è necessario portare



Pronti... via!

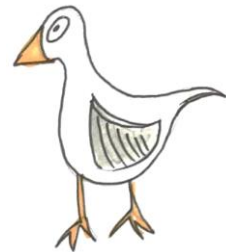
Valutazione del rischio e scelta dei luoghi

Che cosa vuol dire giocare in natura?

Conclusioni

Al ritorno dalla gita in natura

Riflettere e celebrare l'esperienza





Introduzione

E' una giornata nuvolosa di novembre. E' mattina e il sole fa capolino e scalda un po' l'aria dopo una notte piovosa e fredda. Sono rimaste delle pozzanghere d'acqua lungo il sentiero, le gocce di pioggia brillano sulle piante e le rocce sono coperte di umido muschio verde.

Siamo equipaggiati in modo perfetto con impermeabili e stivali di gomma e siamo pronti ad esplorare la foresta. La nostra unica preoccupazione è sapere per quanto tempo l'acqua resisterà nelle pozzanghere, in modo tale che potremo divertirci immergendovi i nostri stivali.

I rami di una vecchia quercia creano strane forme sul terreno che è coperto da un tappeto sonoro giallo e marrone. Se saremo in grado di rimanere in silenzio il tempo necessario, potremo ascoltare i rumori delle creature che si muovono sulle foglie secche cadute a terra. Una ghiandaia su un ramo vicino si leva in volo e il suo tipico cinguettio risuona nelle nostre orecchie.

- *Questo albero è cambiato rispetto all'altro giorno: non ha più foglie!*
- *E guarda un po' questo: ne ha ancora alcune... e sono molto gialle!*
- *Aspetta, guarda che strana è la forma di queste foglie... e sono ancora tutte verdi!*
...scoprire come la foresta cambia col mutare delle stagioni è parte di un gioco di esploratori.

- *Ehi! Se sto sotto l'albero e il vento soffia, mi sembra quasi che stia piovendo...*
- *Ma le gocce di pioggia che sapore avranno? Devo provare ad assaggiarne una!*

...i nostri sensi sono molto più attenti quando siamo qui fuori.

- *Dobbiamo forse arrampicarci su questa roccia?*

...arrampicarsi con gli stivali è una sensazione strana.

- *E' scivoloso, ma posso provare, dovrò stare molto attento!*

- *Vieni, ho trovato un tesoro: una ragnatela piena di goccioline di sole!*

- *Posso fare una foto?*

Dobbiamo stare attenti a non disturbare gli animali della foresta, anche quelli piccoli: è una delle nostre responsabilità.

- *Dove abbiamo lasciato gli spazzolini?*

...alcuni bastoni sono diventati spazzolini, il fango mischiato con le foglie si è trasformato in tempera e il terreno della foresta è la tela su cui dipingeremo.

- *Che cosa hai disegnato?*

- *Una macchina del tempo, ma è rotta: adesso l'aggiusto!*

Ora gli stecchi diventano strumenti per ingegneri fantasiosi, poi diventano rifugi, folletti della foresta e una zattera per la fatina del bosco che va a visitare i suoi amici.

- *Forse è venuto il momento di fare una pausa.*

- *Oh, sì, il mio stomaco borbotta: è ora di fare merenda!*

Noi siamo ben organizzati: abbiamo frutta, noci e una bottiglia di acqua, ma il terreno è ancora bagnato dalla pioggia.

- *E' umido qui, andiamo a trovare una macchia asciutta... eccola là sotto quell'albero: è molto meglio.*

- *Come mai qui sotto è rimasto tutto così asciutto?*

- *La pioggia non è riuscita a passare perché le fronde degli alberi hanno formato un ombrello.*

Eccoci qui sotto un albero a gustare la nostra merenda: siamo belli caldi e comodi perchè siamo vestiti a strati e siamo anche un po' stanchi per le straordinarie avventure vissute durante la mattina.

- *E' ora forse di tornare? Sarebbe bello fermarsi ancora un po'...*

- *Ok, ma... torniamo domani? Possiamo tornare qui tutti i giorni?*

Con una borsa piena di tesori e una mente piena di nuove esperienze, i nostri corpi sono stanchi ma molto vivi e i nostri cuori sono pieni di gioia e di freschezza.

Ringraziamo la foresta e le promettiamo di tornare presto.

Prepariamoci



- Benefici
dell'apprendimento
all'aria aperta
- Dove andare?
- Luoghi in natura
vicino a noi
- Più siamo, meglio
è...
- Cosa bisogna
indossare e cosa è
necessario portare

Il nostro corpo, la nostra mente e i nostri sensi sono progettati per essere connessi con la natura. (Scott D. Samson)

I problemi del mondo moderno:

1. Il 25% dei bambini è in sovrappeso¹
2. I bambini trascorrono meno di un'ora all'aria aperta e ore davanti agli schermi tutti i giorni.^{2,3}
3. Una percentuale di bambini necessita di una sorta di assistenza sanitaria mentale che raggiunge il 9.9% in Europa.⁴



Benefici dell'apprendimento all'aria aperta

Tutti questi problemi hanno una soluzione semplice: una dose regolare di vitamina V (Verde)!

Gli studi suggeriscono che, come una vitamina, il contatto con la natura e gli ambienti verdi è necessario in modo frequente e in dosi regolari. (Frances Ming Kuo)

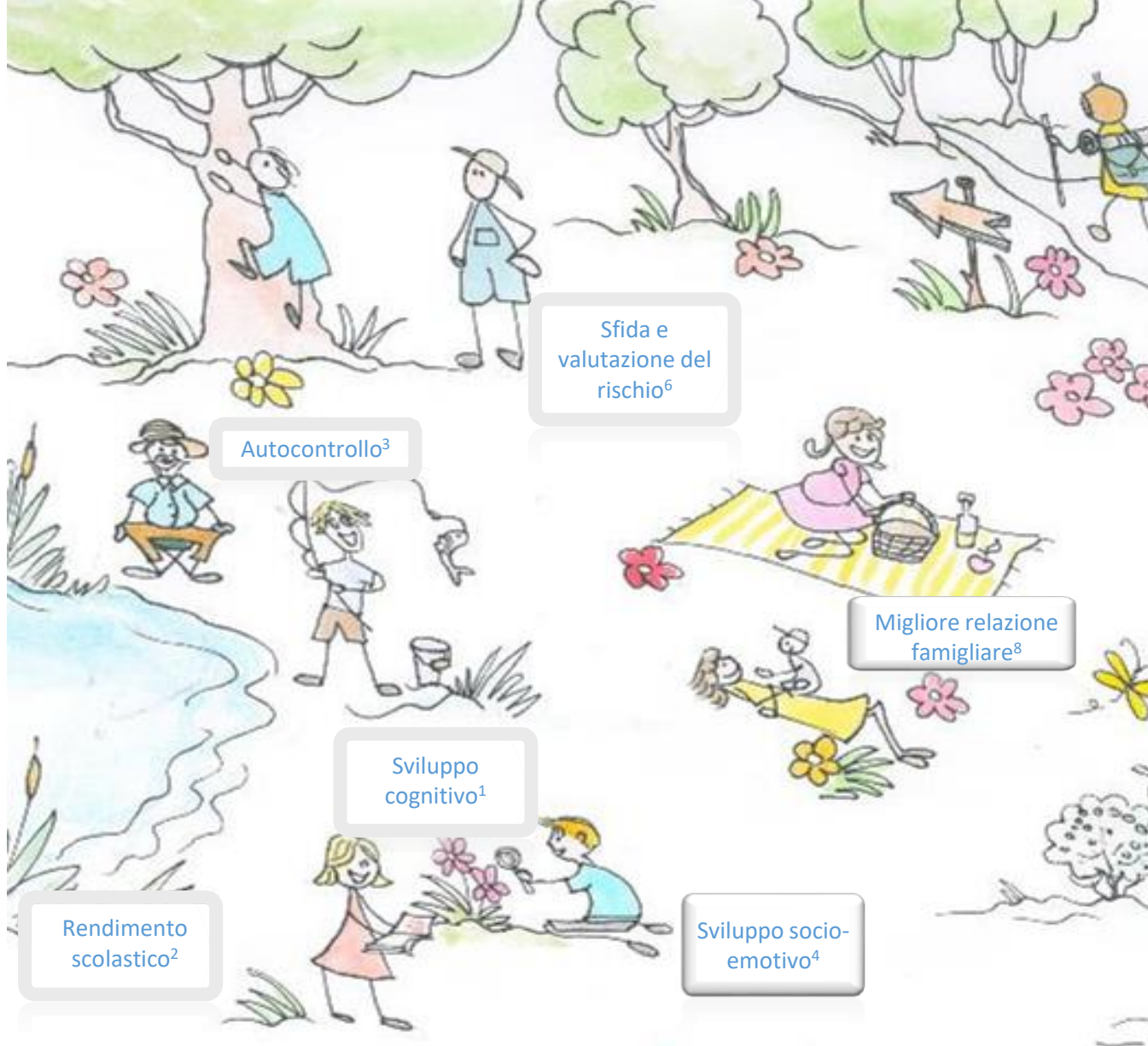


Possiamo affermare che tutti i bambini e adolescenti hanno bisogno di una buona alimentazione e un adeguato riposo, necessitano, in modo particolare, anche del contatto con la natura. (Scott D. Samson)

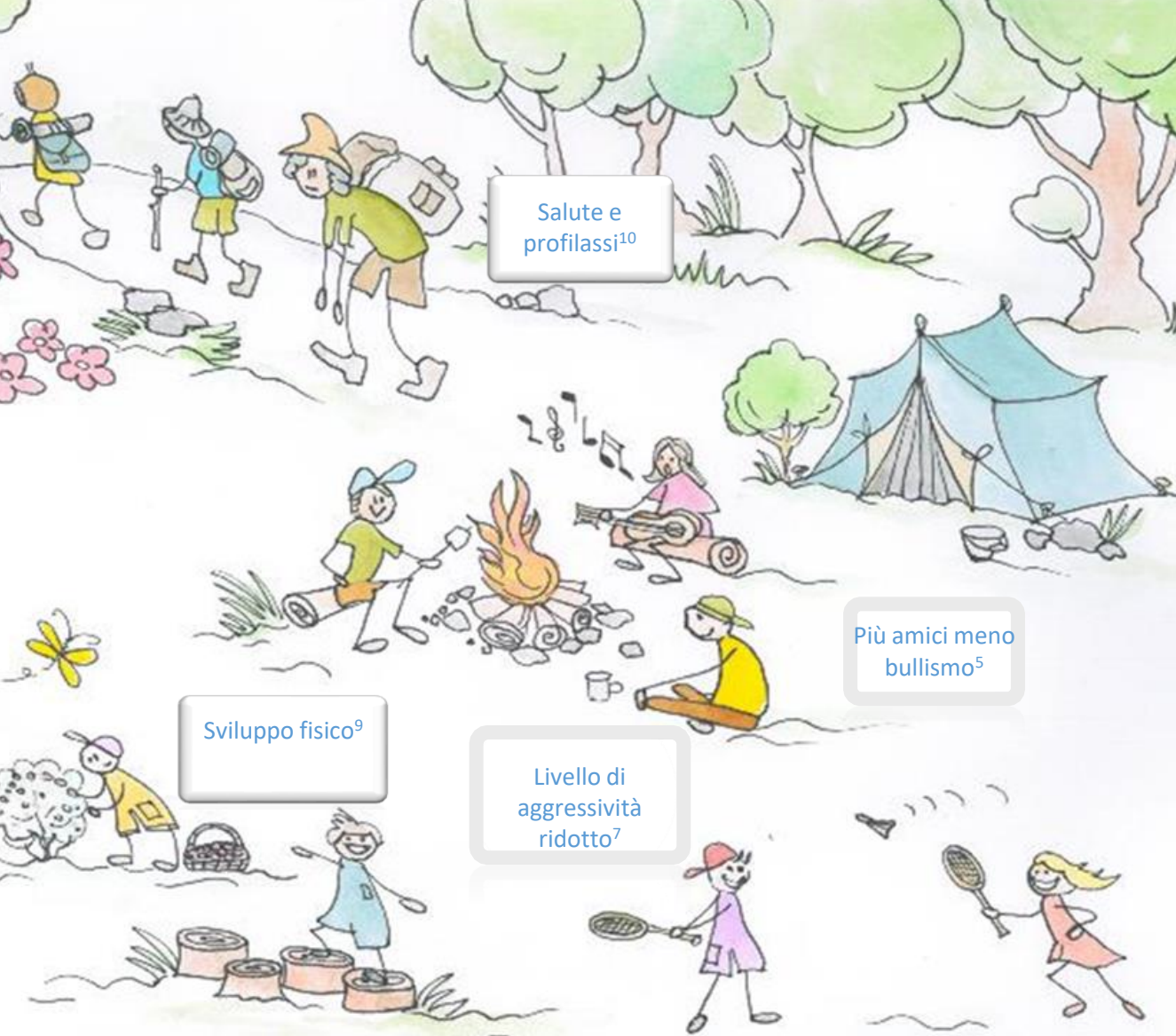
- 1 Organizzazione Mondiale della Sanità, "Aumento di dieci volte dell'obesità infantile ed adolescenziale in quattro decade, nuovi studi dell'Imperial College di Londra e dell'O.M.S." (Sono stati misurati 31.5 milioni di persone di età compresa tra i 5 e i 19 anni.) "Il numero dei ragazzi in sovrappeso è aumentato più di dieci volte, da 11 milioni nel 1975 a 124 milioni nel 2016. In più 213 milioni erano in sovrappeso nel 2016, ma erano appena sotto la soglia dell'obesità".
- 2 Questionario on-line somministrato dalla scuola "Happy Kids" nel 2017.
- 3 Richard Louv "The Last Child in the Woods", "Negli Stati Uniti la media dei bambini trascorre meno di 30 minuti a giocare all'aria aperta ogni giorno, ma più di 7 ore di fronte ad uno schermo elettronico ogni giorno" (National Wildlife Federation, 2014)
- 4 Dal progetto "The School Children Mental Health in Europe (SCMHE) 2015" i risultati raccolti e monitorati nei bambini dai 6 agli 11 anni, le malattie mentali nei paesi dell'Unione Europea
- 5 Richard Louv, op. cit. citazione Paul (quarta elementare).

Fortunatamente questa "prescrizione": non è difficile da seguire! È incredibile come facilmente ci possiamo ricollegare alla natura e ciò è dovuto al fatto che ne facciamo parte e sentiamo un'ancestrale e innata chiamata a connetterci ad essa.

Una volta che giochi ed impari regolarmente all'aria aperta, è chiaro che i bambini provano una profonda gioia e stupore in un ambiente naturale. Ma quali altre ragioni ci sono per andare all'aria aperta come famiglia? C'è un numero crescente di ricerche che dimostrano che la natura fa bene alla nostra salute fisica e mentale, come individui, come famiglie e come comunità.



1. **Payam Davvand et. co.**, "The association Between Lifelong Greenspace Exposure and 3-Dimensional Brain Magnetic Resonance Imaging in Barcelona Schoolchildren" (2018): "Abbiamo individuato diverse regioni del cervello più ampie nei bambini che vivono in città con un'esposizione maggiore al verde residenziale. Le aree del cervello il cui volume risulta maggiore in associazione a migliori risultati nei test cognitivi, in parte si sovrappongono alle aree di esperienze condotte all'aperto."
2. **Ming Kuo, Michael Barnes and Catherine Jordan**, "Do Experiences with Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect relationship" (2018): "In contesti accademici, le istruzioni basate sulla natura superano le istruzioni tradizionali. Le prove qui sono particolarmente valide, incluse le prove sperimentali; prove attraverso una vasta gamma di campioni e approcci didattici; risultati come punteggi dei test standardizzati e tassi di laurea."
3. **Patty Born Selly**, "Teaching Stem Outdoor Activities for Young Children" (2017): "Durante il gioco in natura, i bambini hanno molte opportunità di esercitare l'autocontrollo. I bambini imparano che se gestiscono le loro azioni, avranno un risultato desiderabile, un beneficio immediato come ad esempio più tempo con un animale o un incontro ravvicinato con un fiore bellissimo."
4. **Louise Chawla**, «Learning to Love the Natural World Enough to Protect it" (2006): «Gli studi hanno mostrato che gli alunni che apprendono all'aria aperta sviluppano: percezione di sé, indipendenza, fiducia, creatività, il processo decisionale e le abilità di problem-solving, empatia verso gli altri, abilità motorie, autodisciplina e iniziativa.»



Salute e profilassi¹⁰

Più amici meno bullismo⁵

Sviluppo fisico⁹

Livello di aggressività ridotto⁷

5. **Richard Louv**, "Last Child in the Woods"(2005, 2008): "I bambini che trascorrono più tempo giocando all'aperto hanno più amici [...] l'amicizia più profonda nasce dall'esperienza condivisa, in modo particolare in ambienti nei quali tutti i sensi sono animati."

6. **Dipartimento per l'ambiente, l'alimentazione e le questioni rurali nel Regno Unito**, "Wellbeing and the Natural Environment: a Brief Overview of the Evidence" (2007) "La natura aiuta i giovani a gestire i rischi e li incoraggia ad accettare i cambiamenti."

7. **Scott D. Sampson**, "How to Raise a Wild Child - The Art and Science of Falling in Love with Nature" (2016): "Rispetto ai residenti il cui edificio era circondato da un terreno sterile, quelli che vivevano in un edificio con vista su distese di alberi godevano di livelli di aggressività, violenza e crimini denunciati, inferiori, insieme a una maggiore efficacia nella gestione dei problemi della vita."

8. **Shelley Hutchinson**, «Five Benefits of Nature to Parents and Kids" (2014): "Trascorrere il tempo in natura può essere benefico per il benessere mentale, emotivo e fisico della tua famiglia."

9. **Scott D. Sampson**, op. cit. «Rispetto ai bambini confinati in casa, i bambini che giocano regolarmente in natura mostrano un maggiore controllo motorio – tra cui equilibrio, coordinazione e agilità."

10. **Scott D. Sampson**, op. cit.: "Shinrin-yoku (Forest Bathing – camminare nella foresta almeno 15 minuti) i professionisti hanno sperimentato un calo del 16% o più nel cortisolo, ormone dello stress. Nella foresta anche la pressione sanguigna tende a scendere, mentre il sistema immunitario ottiene un notevole impulso, aumentando il numero di globuli bianchi e di proteine antitumorali. Almeno una parte di questi effetti sembra essere dovuta a sostanze chimiche emesse dalle piante."



Riduzione dello stress¹⁵

Creatività e
consapevolezza
sensoriale¹¹

Comunicazione
migliore¹³

Vitamina D²⁰

11. Patty Born Selly, op. cit.: "I giochi all'aperto promuovono creatività, collaborazione e consapevolezza sensoriale. Offrono innumerevoli opportunità per la crescita cognitiva. I bambini che utilizzano questi giocattoli sanno intuitivamente che hanno molteplici usi. In tal modo questi giochi incoraggiano il pensiero divergente e la creatività."

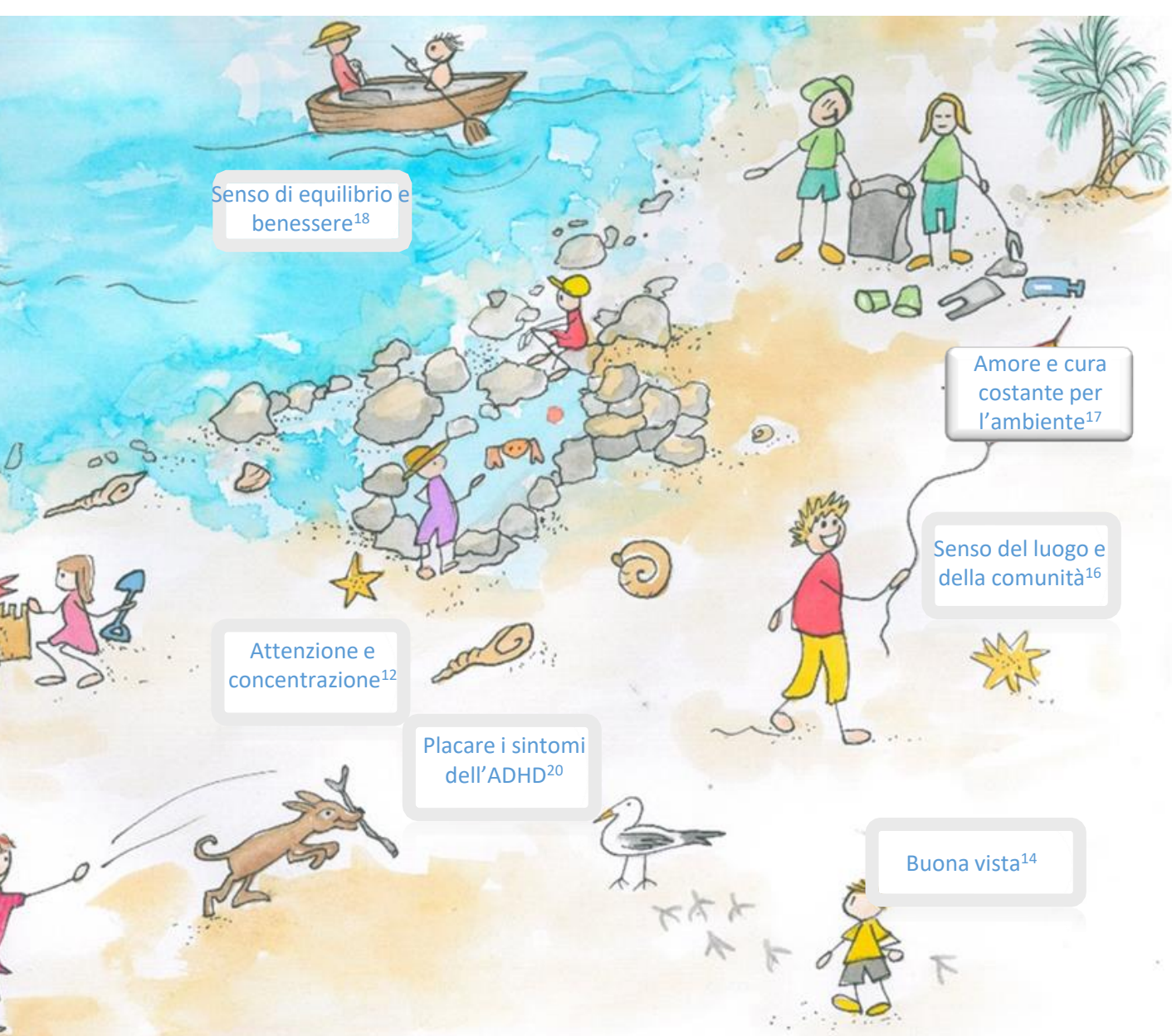
12. Rachel and Stephen Kaplan, "The Experience of Nature: a Psychological Perspective" (1980): "Teoria del ripristino dell'attenzione: le persone si concentrano meglio dopo aver trascorso del tempo in natura, o anche guardando scene di natura."

13. Learning Through Landscapes, «Taking it outdoors: Communication, Language and Literacy" (2009): «L'ambiente esterno può essere un luogo altamente motivante per lo sviluppo delle capacità comunicative.»

14. American Academy of Ophthalmology, citato da **North Carolina Division of Child Development and Early Education** op. cit.: «Più tempo trascorso all'aperto è legato ad una minore riduzione della vista, conosciuta anche come miopia, nei bambini e negli adolescenti.»

15. Scott D. Sampson, op. cit., «Semplicemente essere in un ambiente naturale riduce lo stress e promuove il rilassamento. Tali esperienze riducono l'affaticamento mentale e aumentano la chiarezza mentale, migliorando allo stesso tempo le prestazioni lavorative e la salute.»

16. Cheryl Charles, «Research Articles and Summaries of Outdoor Education Research" (2010) «Le esperienze all'aperto aiutano gli studenti ad aumentare la comprensione delle loro comunità naturali ed umane, ciò porta allo sviluppo del senso di appartenenza al luogo.»



Senso di equilibrio e benessere¹⁸

Amore e cura costante per l'ambiente¹⁷

Senso del luogo e della comunità¹⁶

Attenzione e concentrazione¹²

Placare i sintomi dell'ADHD²⁰

Buona vista¹⁴

17. **Scott D. Sampson**, op. cit.: "Gli individui che trascorrono tanto tempo a giocare all'aperto hanno maggiori probabilità di crescere con un forte attaccamento al luogo e all'etica ambientale."

18. **New Economics Foundation**, «National accounts of well-being: bringing real wealth onto the balance sheet» (2009) «Principali indicatori di benessere (il benessere è l'indicatore chiave del progresso della società): connettersi con gli altri, essere attivi, prendere nota di ciò che ci circonda, continuare ad imparare e dare agli altri. L'attività all'aperto è un ottimo modo per migliorare il benessere.»

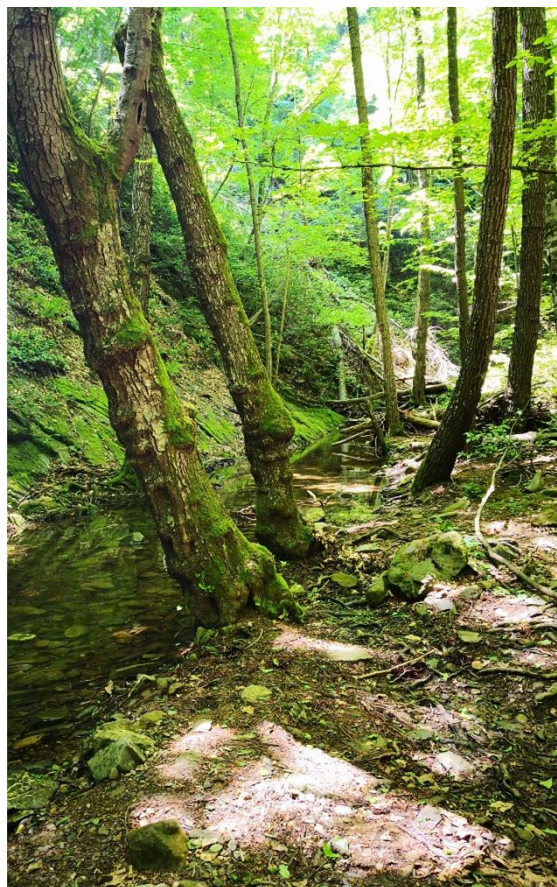
19. **Florence Williams** "The Nature Fix, Why Nature Makes Us Happier, and More Creative" (2017): "Lo psicologo Roger Ulrich, in un altro esperimento, ha sottoposto 120 studenti alla visione di film di sanguinosi incidenti in una falegnameria. Lui sapeva che avevano perso la pazienza perché misurava la loro attività nervosa – la ghiandola sudoripara della pelle, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Dopo, alcuni studenti sono stati invitati a guardare un video di dieci minuti con scene naturali e altri studenti vennero invitati a guardare video di scene urbane, da un centro commerciale alle auto sulla strada. I risultati furono drammatici: entro cinque minuti i cervelli nella natura sono tornati alla linea di base. I cervelli nell'ambiente costruito si sono ripresi solo parzialmente, come indicato dalle misurazioni del sistema nervoso, anche più di dieci minuti dopo."

20. **Joy A. Weydert**, «Vitamin D in Children's Health» pubblicato in Semanticscholar.org (2014): "Oltre all'effetto che offre alle ossa, ci sono prove che supportano gli effetti benefici che la vitamina D ha sul sistema immunitario e sull'aspettativa di vita complessiva."

21. **Cheryl Charles**, "Children & Nature Network Research and Studies" (2007) "Il contatto con il mondo naturale può ridurre significativamente i sintomi del disturbo da deficit di attenzione nei bambini di cinque anni."

Dove andare?

Siete determinati, i bambini sono entusiasti di andare all'aria aperta, ma dove andare? Iniziate esplorando un posto vicino a casa vostra, come ad esempio il vostro giardino, un parco o un campo. Scegliete dei luoghi dove l'intervento dell'uomo è minimo; qui troverete un'immensa varietà di piante e piccoli animali. In seguito, spostatevi in una foresta vicina, in un frutteto, in spiaggia o in un prato. Le rive del fiume, i laghi e gli stagni offrono una grande varietà di possibili esplorazioni. Questi sono degli esempi di ambienti naturali che le nostre scuole utilizzano nelle attività all'aperto:



Se il tempo non permette di stare all'aperto, potete imparare tante cose sulla natura anche nei musei di scienze naturali, fattorie locali, mostre agricole e di animali.

Non è necessario scegliere un posto nuovo da visitare ogni volta che volete andare all'aria aperta con la vostra famiglia. Ripetere le visite nello stesso luogo ha numerosi vantaggi: prima di tutto sarete più consapevoli dei problemi legati alla sicurezza, inoltre i bambini si sentiranno più a loro agio in un luogo che già conoscono. Molte volte i bambini continueranno un gioco che avevano iniziato nella loro visita precedente. In più, potranno vedere e sentire il ritmo della natura attraverso le stagioni. Quando avrete acquisito esperienza, potrete organizzare escursioni più lunghe o con gruppi di persone più numerosi.

Le foto fatte da alcune famiglie che trovate di seguito vi possono dare dei suggerimenti di posti dove andare e cose da fare:



Dove andare?



Luoghi in natura vicino a noi

Da Sassuolo le possibilità di fare brevi o lunghe passeggiate in natura sono moltissime e molti di questi luoghi sono raggiungibili anche facilmente a piedi:
<https://www.comune.sassuolo.mo.it/aree-tematiche/ambiente-verde-e-animale/ambiente/sentieristica>

MONTEGIBBIO: visita il suo parco, la località è raggiungibile a piedi anche dal parcheggio della piscina di Sassuolo «Onda Blu». Da Montegibbio è possibile percorrere un sentiero che porta alle Salse di Nirano.

SALSE DI NIRANO: varietà di percorsi e sentieri

CASTELLARANO: sentiero dei vulcani di fango: <https://www.comune.castellarano.re.it/vivi-castellarano/sentieri-storico-naturalistico-letterari/>

SAN VALENTINO: sentiero che scende lungo il calanco e percorre la valle del Rio Rocca fino alla località Veggia. Pista ciclabile lungo il Secchia percorribile sia lungo la riva di Sassuolo fino a San Michele, poi attraversato il ponte pedonale si può percorrere la riva di Castellarano fino al ponte ciclabile della località Veggia.

FORMIGINE: visita il parco di Villa Gandini con le sue rinomate Ginkgo biloba.

SCANDIANO: sentiero che porta in cima al Monte Croce, o percorri l'inizio del sentiero Spallanzani:
<https://www.cai-scandiano.it/sentiero-spallanzani/>

<https://www.ilbrugnolo.it/it/itinerari/itinerari-naturalistici-a-scandiano.html>

<http://www.terradelboiardo.it/Sezione.jsp?idSezione=7>

CARPINETI: sentiero che da Carpineti porta al Monte Valestra:
<https://www.comune.carpinetti.re.it/vivi-carpinetti/escursioni/>

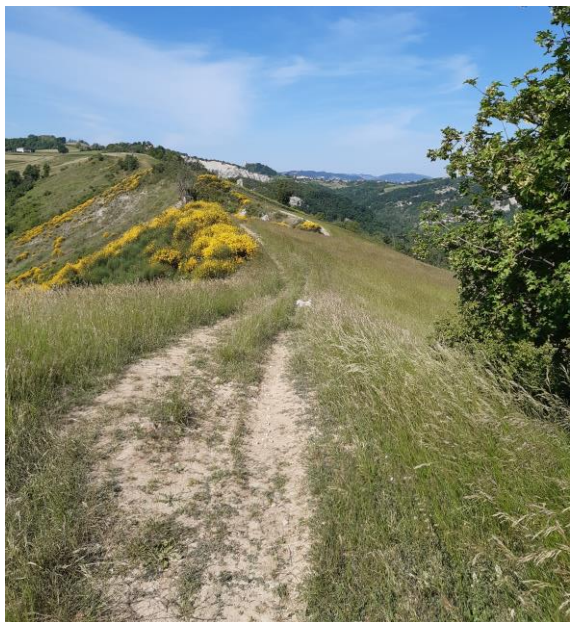
In Appennino Modenese e Reggiano le scelte di escursioni sono molteplici:

<http://sentieridicioccolata.it/category/tutti-i-luoghi/appennino-modenese>

- Da Ospitale a Capanna Tassoni, da Capanna Tassoni a cima Spigolino;
- Castelnuovo Monti per Pietra di Bismantova;
- Da Febbio: Monte Orsaro e Cima Cusna, Prati di Sara;
- Dall'Abetina Reale al Rifugio Battisti;
- Dal Passo Radici vedi sentiero Matildico;
- Da Ramiseto Monte Ventasso, Lago Calamone;
- Monte Succiso.

Potete contattare il CAI di Sassuolo e Scandiano per ulteriori informazioni.

Luoghi in natura vicino a noi



Più siamo, meglio è...

*“Cosa succederebbe se gruppi di nonni, genitori e figli creassero associazioni e club per proteggere e conoscere meglio la natura? Cosa succederebbe se questa nuova forma di rete tra i gruppi che si interessano di natura si diffondesse tanto velocemente quanto si sono diffusi i gruppi di lettura nei recenti anni? Se ciò accadesse, saremmo veramente di fronte ad un grosso cambiamento culturale.”
(Richard Louv)*

Richard Louv è uno scrittore che ha proposto di risvegliare l'interesse per la natura nelle scuole e in comunità di famiglie. Ha creato gruppi chiamati CNN (Child and Nature Network).¹“Questi sono gruppi di persone che si interessano di far conoscere la natura ai bambini. Ogni club della Natura per le Famiglie è unico. Alcuni si incontrano settimanalmente nello stesso parco cittadino – per far giocare, costruire amicizie e cantare [...] Alcuni gruppi organizzano lunghe camminate nella natura. Queste camminate si trasformano in belle scampagnate, ricche di giochi e risate spontanee immersi nella natura.”

Qualunque sia il modo in cui questi gruppi della natura si organizzano i loro obiettivi sono comuni:

- le famiglie passano del tempo regolarmente in natura;
- le famiglie formano delle piccole comunità che sono autonome nell'organizzazione delle attività;
- sono ispirate dall'amore e dall'entusiasmo per la natura.



Alcuni vantaggi evidenziati da queste associazioni:

- “I Club Famiglie in Natura si possono formare in città, periferia, o in campagna – e in qualsiasi altro ambiente.
- Chiunque può creare un club Famiglie e Natura – famiglie tradizionali e non, amici che si sentono riuniti come in famiglia.
- L'approccio dei club Famiglie e Natura può aiutare a superare barriere e paure di ciò che non si conosce, considerato che insieme si superano più facilmente le difficoltà.
- C'è il fattore motivazione: è più facile andare al parco a passeggiare in compagnia al sabato, se sappiamo che un'altra famiglia ci sta aspettando.
- Condivisione delle conoscenze: molte famiglie vogliono far sperimentare la natura ai loro figli, ma non sanno come fare, non si sentono sicuri.
- Infine, altro fattore importante, per creare questi gruppi non abbiamo bisogno di soldi”.²



1. “Nature Club for Families a Tool Kit: Do It Yourself, Do It Now”, Child and Nature Network
2. Idem.

Più siamo, meglio è...

Domande Possibili

Occorre essere un esperto per iniziare un club Famiglie in Natura? No, passione ed amore per la natura sono le cose più importanti, poiché oggi per avere qualsiasi informazione basta un click.

Quanto deve durare un incontro? Questo dipende dai vostri obiettivi. Un incontro può durare alcune ore o alcuni giorni. In ogni caso, vi suggeriamo di iniziare con incontri brevi, per permettere alle persone di conoscersi e conoscere il posto. Col tempo i bambini chiederanno di rimanere di più per passare più tempo insieme.

Occorre seguire un programma rigido? Meglio organizzare alcune attività, ma assicuratevi anche di lasciare del tempo ai gruppi per fare un minimo di esplorazione dei luoghi naturali, così da lasciarsi ispirare e meravigliarsi. C'è bisogno di tempo per comprendere ed essere creativi in natura.

E' necessario che tutti conoscano il luogo dove si terrà l'incontro? Non necessariamente, ma è bene che chi organizza l'incontro conosca bene il luogo e sappia dare precise istruzioni su come raggiungerlo.

Che misure bisogna adottare per procedere in sicurezza? Per rispondere a questa domanda basta leggere le sezioni intitolate "Cosa mangiare e cosa portare?" e "Rischi & conoscenza dei luoghi".

E' necessario avere regole per il gruppo? Certo: bastano poche regole fondamentali (massimo tre o quattro) per assicurare una buona comunicazione, sicurezza e un ragionevole rispetto del luogo.

Serve la Tecnologia? La Tecnologia può essere usata in modo costruttivo: la si può utilizzare ad esempio per identificare animali, piante e fiori con le app apposite, per documentare ciò che si trova etc. Fate attenzione, però: la tecnologia deve essere un mezzo non il centro della nostra attenzione.

Passo per passo una guida su come organizzare il gruppo Famiglie in Natura, elenco delle destinazioni appropriate, modelli e volantini per l'invito, elenchi per i partecipanti, suggerimenti per siti internet, risorse utili e collegamenti sono disponibili al Nature Club for Families, Tool Kit, Children and Nature Network (www.childrenandnature.org).

Non esiste buono o cattivo tempo, ma solo un buono o cattivo equipaggiamento. (cit.)

Cosa bisogna indossare e cosa è necessario portare

Cosa bisogna indossare

Vestiti traspiranti e leggeri per l'estate



Maglietta

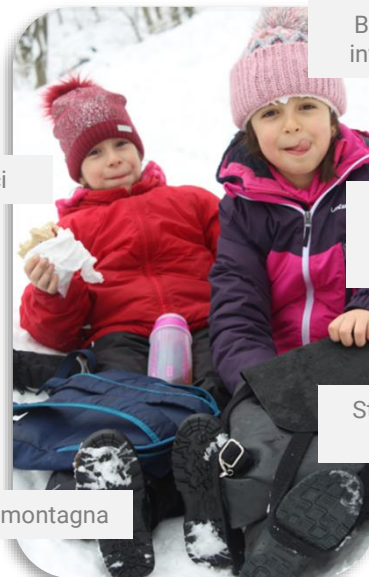
Calze alte

Pantaloni lunghi

Scarpe da esterno o stivali per la pioggia

Abbigliamento estivo aggiuntivo: cappello da sole e occhiali da sole.

Vestiti a strati per l'inverno:



Berretto invernale

Vestiti termici

Giacca e pantaloni da sci impermeabili

Stivali invernali da esterno

Calze da montagna

Abbigliamento invernale aggiuntivo: sciarpa, guanti, pile e ghette.

Cosa è necessario portare

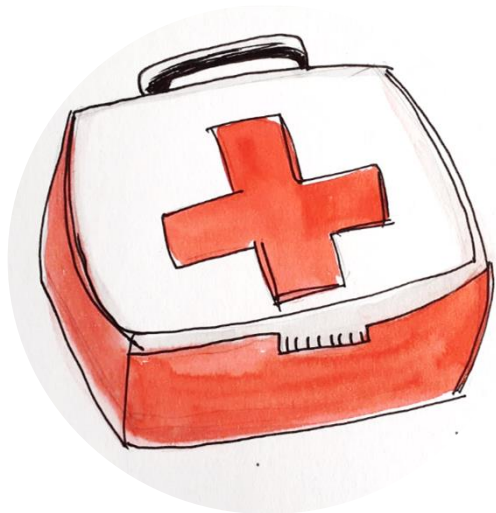
- 1. Strumenti per attirare l'attenzione:** fischietto/riciamo degli uccelli
- 2. Strumenti indispensabili:**
 - Kit di primo soccorso, tessera sanitaria, un po' di soldi
 - Cibo (panini, frutta, frutta secca/semi)
 - Acqua naturale
 - Cellulare (batteria di scorta per le escursioni più lunghe)
 - Sacchi per la spazzatura (possono essere utilizzati come impermeabili per la pioggia)
 - Fazzoletti, salviettine umidificate, carta igienica
 - Coltellino
 - Crema solare, repellente per gli insetti
- 3. Cose utili:**
 - Pietra focaia o fiammiferi
 - Forbici, pennello, torcia
 - Corda, amaca
 - Macchina fotografica/telecamera
- 4. Strumenti per osservare, mettere a fuoco e attrezzi da lavoro:**
 - Binocoli, bussola, lente d'ingrandimento
 - Borsa e barattolo per raccogliere cose interessanti
 - Piccolo contenitore con lente d'ingrandimento
 - Strumenti per i bambini: sega, coltello, vanga
 - Retino, kit per pescare

Lo zaino dei genitori



Cosa bisogna indossare e cosa è necessario portare

Kit di primo soccorso



- Bende adesive, bende a farfalla
- Garze tampone e rotoli di garze
- Nastro adesivo
- Disinfettante
- Creme antisettiche e unguenti
- Antinfiammatori
- Colliri
- Pinzette, forbici, spille da balia
- Pinzette per la rimozione delle zecche o siringa
- Crema all'idrocortisone
- Antistaminico per le reazioni allergiche
- Igienizzante per le mani



Pronti...via!

- Valutazione del rischio e scelta dei luoghi
- Che cosa vuol dire giocare in natura?



Valutazione del rischio e scelta dei luoghi

Proteggere i nostri bambini dai pericoli e dai rischi è una cosa istintiva. Nonostante ciò molti genitori delle generazioni di oggi sono 'genitori ombrelli' e cercano di proteggere i bambini da ogni tipo di situazione scomoda, evitando loro situazioni pericolose. Perché? Purtroppo ai giorni nostri gli ambienti naturali sono sempre associati al pericolo.



Perché siamo spaventati dalla natura?

Un fattore che ci influenza molto è quello dei media e della società che "inconsapevolmente associa la natura al destino – mentre dissocia l'ambiente naturale dalla gioia."¹ Rappresentazioni drammatiche di attacchi di animali, rapimenti, zecche che diffondono la malattia di Lyme, incidenti gravi, tutto ciò terrorizza la gente convincendola a stare lontano dai boschi. Questo succede, mentre "la ricerca mostra che la maggior parte degli incidenti in cui i bambini incorrono durante i giochi all'aperto non sono gravi e non hanno neanche bisogno di trattamento medico."² Dalla diretta esperienza di nostri due partner Erasmus possiamo dire che in sette anni di esperienza con dai 30 fino ai 70 bambini che giocano all'aperto giornalmente, è stato riportato solo un incidente severo, ma non grave.

D'altra parte i genitori e i bambini cercano il divertimento immediato e non hanno l'abitudine a fare escursioni per giorni, vagabondando nei boschi per cercare la pace e la solitudine che nella nostra società sono beni sempre più rari. Le buone intenzioni di scuole, comunità e famiglie fanno loro anteporre la 'sicurezza' per paura dei pericoli di incidenti e cause legali. Dunque si sceglie di stare in un ambiente ben definito e controllato, preferibilmente all'interno di quattro mura.

*Il rischio e le sfide offrono un'occasione importante per lo sviluppo e la crescita dell'autostima e della consapevolezza personale. Quando affrontiamo i rischi in gruppo rinforziamo in noi la fiducia negli altri, la capacità di giudizio e di guida.
(Jane Williams-Siegfredsen)*



Perché rischiare fa bene?

Se i bambini non affrontano mai le sfide che potrebbero superare da soli, come possono imparare a percepire i pericoli e a valutarne i rischi? Come potranno scoprire i loro punti di forza e i loro limiti? E come potrebbero imparare a prendersi cura di se stessi? Tutti noi sappiamo che i bambini sono naturalmente curiosi e che vogliono esplorare il mondo attorno a sé. Se non permettiamo loro di provare ad affrontare le prove, e a fallire, la loro curiosità per le cose proibite aumenterà e saranno privi della capacità di individuare ciò che è sicuro per loro. I bambini che al giorno d'oggi sono in grado di oltrepassare i confini della loro zona di sicurezza, e sono in grado di imparare dai loro errori, saranno in grado di affrontare meglio fisicamente e mentalmente le esperienze di vita del futuro. Per informarvi meglio su questa tematica vi consigliamo questo sito:

<http://www.bambinienatura.it/2018/09/30/giochi-rischiosi-un-diritto-dell'infanzia-a-rischio/>



1. "The Last Child in the Wood", Richard Louv op.cit.
2. www.verywellfamily.com/why-risk-taking-is-healthy-for-kids-4118491, Why Kids Need to Take Risks in Life?
3. "Understanding the Danish Forest School Approach", Jane Williams-Siegfredsen, Routledge, New York 2017

Valutazione del rischio e scelta dei luoghi

Arrampicarsi sugli alberi

Perchè?

- Favorisce lo sviluppo della capacità di risolvere problemi e prendere decisioni. Mentre si arrampicano, i bambini devono stimare le distanze, considerare gli angoli e le prese, testare la forza dei loro arti, decidere dove mettere le mani e i piedi e valutare l'attrito delle diverse superfici.

Eventuali inconvenienti:

- Graffi, botte, slogature di arti, rottura di ossa.

Come procedere in sicurezza?

- Avere sempre 3 punti di appoggio (due mani e un piede, o due piedi e una mano). Svolgere questa attività quando c'è il sole e scegliere alberi adatti, **NON GLI ALBERI DA FRUTTO**.



Maneggiare stecchi ed altro materiale naturale

Perchè?

- Può essere raccolto: i bambini lo possono trasportare, impilare, suddividere, manipolare nel modo che desiderano.
- Il materiale naturale offre l'opportunità di sviluppare il gioco creativo, sviluppa le capacità di risolvere i problemi, facilita il gioco di squadra e favorisce lo sviluppo dei muscoli.

Possibili inconvenienti:

- Graffi, botte, ferite agli occhi, possibilità che il bambino ingoi sostanze velenose.

Provvedimenti da prendere:

- L'adulto deve controllare sempre, giocare a scherma con gli stecchi non è una buona idea. Se i bambini hanno meno di 5 anni, possiamo permettere che giochino con stecchi di lunghezza inferiore alle loro braccia. Quando giocano a lanciare il materiale, possiamo insegnare loro a lanciare il materiale al Sig. Nessuno.



Piedi Nudi

Perchè?

- Camminare su superfici diverse è un ottimo esercizio per stimolare il sistema sensoriale (fango, sassolini, erba, rocce, sabbia o terra asciutta);
- Questa attività migliora la percezione tattile dei piedi dei bambini, che non avranno neanche bisogno di guardare su cosa esattamente stanno camminando per capirlo (propriocezione);
- Questo esercizio rafforza l'arco plantare ed evita il fenomeno dei piedi piatti.

Possibili inconvenienti:

- Tagli, graffi, botte e perdita di equilibrio.

Come procedere in sicurezza:

- Controllare che sul terreno non ci siano pezzi di vetro.



Valutazione del rischio e scelta dei luoghi

Fuoco

Perchè?

- Fare il fuoco è un'occasione per vivere una esperienza forte di apprendimento. Il fuoco serve ad insegnare i principi base su ciò che è infiammabile, le regole di base per la sicurezza attorno al fuoco, gli effetti del calore sul cibo.

Possibili inconvenienti

- Bruciacchiarsi capelli e vestiti, bruciature, inalazione di fumo, possibilità che si provochi un incendio in un bosco.

Provvedimenti necessari

- Costruire una base sicura per il fuoco, prestare bene attenzione a tutto ciò che è nella zona attorno al focolare, camminare solo attorno al fuoco, conoscere la posizione corretta per avvicinarsi al fuoco (inginocchiarsi con una gamba), costante supervisione di un adulto.



Strumenti vari

Perchè?

- Per i bambini è fondamentale imparare a costruire, usare il martello, tagliare, trapanare, segare. Queste azioni li aiutano a capire come le cose funzionano.

Possibili inconvenienti:

- Piccole ferite, tagli e punture.

Provvedimenti da prendere:

- L'adulto deve dare l'esempio nell'uso di questi strumenti e deve indicare le regole e controllare l'uso dello strumento individuale o a piccoli gruppi. Deve, inoltre, scegliere uno strumento adeguato e adatto all'età del bambino.



Sport vari: sci, mountain bike, tuffi, arrampicata, rafting, snowboarding, volo con il parapendio ecc...

Perchè?

- Migliora sensibilmente il senso di equilibrio
- Sviluppa la consapevolezza delle proprie capacità
- Rafforza i legami familiari poiché i bambini affrontano le loro paure insieme alla loro famiglia.

Possibili inconvenienti:

- Slogature, stiramenti muscolari, rottura di ossa.

Provvedimenti necessari:

- Affidarsi all'aiuto di esperti
- Utilizzare l'equipaggiamento adatto.



Valutazione del rischio e scelta dei luoghi



Suggerimenti per minimizzare i rischi



1. Prima di uscire, assicurarsi di avere l'abbigliamento adatto e tutto il necessario (cibo, acqua, protezione solare, occhiali da sole ecc). Il genitore che ha il ruolo di guida avrà uno zaino con l'occorrenza per le emergenze (Vedi capitolo: Cosa indossare e cosa portare).
2. Ideale è sicuramente conoscere il luogo dove si intende andare e il percorso che si vuole percorrere, specialmente se il gruppo è numeroso; potreste anche considerare di fare un incontro preparatorio.
3. Durante l'escursione camminate disponendovi in fila, soprattutto se il sentiero è stretto. Un adulto starà davanti e uno chiuderà la fila. Assicuratevi sempre che nessun bambino stia per ultimo. Condividete un segnale chiaro per le fermate, come per esempio un fischio o la parola "STOP".
4. Quando vi fermate in un posto preoccupatevi di indicare in modo chiaro l'area della fermata, per evitare che qualcuno si allontani: potete, ad esempio, dire ai bambini "L'area gioco va da questo albero grande al ruscello".
5. Gli adulti devono esplorare attentamente l'area in cui si è deciso di fermarsi, per valutare i possibili rischi o la presenza di elementi pericolosi. A questo punto se individuate dei posti o degli elementi che potrebbero essere pericolosi, come per esempio rocce appuntite, buchi profondi o pendii ripidi, assicuratevi di lasciare questi luoghi al di fuori dell'area di gioco stabilita. Se ci sono elementi pericolosi (vetro, piante velenose o irritanti, siringhe o altro), rimuoveteli dall'area gioco; se non possono essere rimossi, potete cambiare area, oppure segnalare gli oggetti pericolosi, assicurandovi che i bambini non si avvicinino.
6. Quando siete all'aperto, pensate sempre a dove potreste ripararvi nel caso il tempo cambiasse all'improvviso: anche un rifugio fatto con un telone è meglio di nulla. Dovete anche avere sempre un piano nel caso sia necessario rientrare velocemente a causa delle condizioni meteorologiche.



Brutto tempo cosa fare

*Le temperature rigide rafforzano il sistema immunitario
(Pennsylvania Department of Health)*

Giocare all'aperto quando il tempo è rigido, piove o nevicata, stimola i bambini a livello fisico e cognitivo perché il clima modifica l'ambiente e diventa una sfida delle percezioni sensoriali. Inoltre le temperature rigide rafforzano il sistema immunitario, al contrario della popolare convinzione che i bambini si ammalino, perché fuori fa freddo. In ogni caso, uscire all'aperto dipende dalle situazioni e non bisogna mai sottovalutare le condizioni climatiche. E' sempre importante controllare le previsioni meteorologiche prima di uscire.

Sappiamo per esperienza che condizioni di tempo molto umide con temperature molto fredde non sono certo una buona combinazione per l'umore dei bambini.



Scelta dei luoghi



Ai bambini piace raccogliere i frutti selvatici, ma alcune piante possono essere velenose o in via di estinzione. Ci sono app che possiamo scaricare sul telefono che ci aiutano ad identificare piante, frutti, fiori e funghi. Ai bambini piace molto raccogliere i funghi, per cui è fondamentale saperli riconoscere e far loro presente quali funghi non si devono toccare. Meglio è accordarsi che chi trova un fungo deve aspettare che sia l'adulto a decidere se raccoglierceli o no. Se volete costruire qualcosa utilizzando stecchi o foglie, preferite ciò che si trova sul terreno e non staccate foglie e rami dagli alberi. E' buona regola evitare di raccogliere TROPPO materiale: il bosco ha un suo equilibrio che non deve essere alterato. Fate anche presente ai bambini che alcuni animali ed insetti possono essere velenosi oppure in via di estinzione. I bambini devono imparare che piante ed animali sono meravigliosi dove li troviamo e la natura deve essere rispettata.

Che cosa vuol dire giocare in natura?

In questo capitolo vedremo cosa vuol dire giocare in natura, verremo sorpresi da alcuni tipi di gioco e saremo informati su quelle che sono le attività migliori in base alle diverse età dei gruppi.

Perchè il gioco gestito dal bambino è meglio?

Proviamo a pensare un attimo: quando ci sentiamo meglio? Quando il capo ci dice cosa fare o quando, guidati dalla nostra curiosità e passione, cerchiamo delle soluzioni per risolvere dei problemi? E' esattamente la stessa cosa per i nostri bambini: loro si sentono meglio quando possono scegliere di condurre il gioco.

- I bambini sono più interessati e coinvolti.
- Sono più portati ad osservare, pensare, trovare conclusioni e più determinati nel cercare soluzioni alle loro domande e ai loro problemi.
- I bambini giocano di più.
- Accettano più facilmente la compagnia dell'adulto o di altri bambini nei loro giochi e sono più portati ad accettare le opinioni di altre persone.
- Comunicano di più e sono più disponibili a decidere regole e ad accettare le stesse.
- Sono pronti ad accettare e riconoscere i loro errori e ad utilizzarli in modo costruttivo.
- Giocano e ripetono varie volte lo stesso gioco creando storie.
- I bambini sono felici.

I bambini per inventarsi il loro gioco hanno bisogno di tempo, un luogo adatto all'aperto e la supervisione di un adulto. L'adulto può offrire il proprio aiuto, aggiungersi al gioco dei bambini o ascoltare. E' anche importante giocare con la natura, non solo nella natura. Quando giochiamo a volano o a bocce sulla spiaggia, siamo all'aperto e in natura, ma non stiamo giocando con la natura. Inizia a sfruttare ciò che c'è attorno a te e poi segui la tua immaginazione: la combinazione delle possibilità di gioco sono infinite.

Può capitare che all'inizio alcuni bambini siano riluttanti e non vogliano andare fuori, specialmente quei bambini di età scolare che preferiscono giocare con i loro tablet o telefonini. Però, non appena inizieranno ad andare fuori, a poco a poco si appassioneranno, soprattutto quando si troveranno con altri amici a giocare.

Un'altra questione è la frequenza con cui andiamo all'aperto: per godere dei benefici del gioco in natura, i bambini devono assolutamente uscire tutti i giorni. Questo sicuramente oggi è uno degli aspetti più difficili da mettere in pratica, visto che avremo bisogno di spazi all'aperto che siano vicini a noi, facilmente raggiungibili, e di tempi estesi, sufficienti per giocare. Forse ciò può apparire difficile, ma eccovi un esempio di una famiglia australiana che ha deciso di andare fuori tre ore al giorno per un anno. Ecco cosa ha dichiarato il padre alla fine dell'anno:



Portare i nostri figli fuori è stata come una magia. Ha reso tutto più facile. I nostri figli erano più felici, più simpatici e facili da gestire. All'aperto facevano giochi più creativi e raramente litigavano. A mano a mano che il tempo passava, noi genitori eravamo più calmi, meno stressati e più concreti. (Nick Alexander)

1. <https://www.natureplayqld.org.au/what-happened-when-one-family-decided-to-go-outdoors-three-hours-a-day-for-a-year>

Che cosa vuol dire giocare in natura?

Tipi di gioco



Gioco simbolico

Un bastoncino può diventare una persona, un sasso può essere una torta. Quando i bambini usano oggetti, idee e azioni incorporandole nel loro gioco, pongono basi solide per il pensiero astratto e simbolico. Questi giochi sono particolarmente utili per il gioco di ruolo o per risolvere problemi aritmetici con la visualizzazione.



Gioco creativo

I bambini visualizzano ciò che vogliono rappresentare e come lo vogliono rappresentare, creando qualcosa di nuovo. Utilizzano il materiale naturale raccolto creando combinazioni. Possono creare, ad esempio, delle bambole usando i piccoli aghi di un ramo di pino caduto e le sue pigne, oppure con gli stessi elementi possono creare un mostro.



Gioco esplorativo

I bambini usano i loro sensi per esplorare le proprietà e le funzioni degli oggetti naturali che trovano attorno a loro. Possono essere interessati a dove vanno a finire le radici nel terreno, oppure a scoprire come è organizzato un formicaio, come gli oggetti rotolano su di un terreno inclinato, qual è l'aspetto delle uova di una rana. Tutto ciò è scienza in pratica.



Gioco d'imitazione

Questi giochi comprendono il mimo e i giochi in cui ci si immagina delle situazioni reali. Rappresentazioni teatrali (es: i bambini fanno finta di essere animali), giochi di fantasia (i bambini fanno finta di essere maghi, streghe, pony volanti o altre creature tipiche del mondo della immaginazione e della fantasia).



Gioco di abilità

Questi sono giochi nei quali i bambini modificano, attraverso il loro gioco, l'ambiente naturale. Ad esempio, costruiscono una diga cambiando il corso di un ruscelletto, creano percorsi rimuovendo sassi, scavano tunnel sotterranei rimuovendo sassi ecc. In questi tipi di giochi spesso i bambini usano strumenti appositi e collaborano tra loro per realizzare le loro costruzioni.



Gioco rievocativo

I bambini ricostruiscono momenti della storia dell'umanità, leggende e miti (loro costruiscono lance o accendono il fuoco come gli uomini preistorici, utilizzano spade e creano fortini di pietra come nel periodo medievale, oppure possono esercitarsi nel baratto con gli elementi naturali che trovano intorno a loro).



Gioco comunicativo

Giochi di parole, recitazione, mimo, rime, canzoni, sono alcuni tipi di gioco e permettono di sviluppare il lessico, il linguaggio e l'immaginazione. I bambini affinano la loro pronuncia mentre parlano e ascoltano gli altri, utilizzano il linguaggio per lo sviluppo delle abilità sociali e per imparare dai loro pari.



Gioco rischioso e approssimativo

Occorre includere elementi di rischio per sviluppare il senso del pericolo e la fiducia in se stessi: stare in equilibrio su una corda sospesa, scalare un precipizio e arrampicarsi sugli alberi sono solo alcuni esempi. I giochi rischiosi sono spesso praticati da adulti e bambini e comportano cadute dovute alla mancanza di sistemi di sicurezza.

Che cosa vuol dire giocare in natura?

Esempi di giochi in natura

Per bambini da 1 a 2 anni

Ai bambini di uno e due anni deve essere permesso di esplorare zone ben limitate di natura con superficie preferibilmente piatte e pulite. L'adulto deve essere sempre presente e vicino, con entusiasmo deve invitare i bambini ad osservare ogni particolare che lo circonda e mostrare meraviglia per ogni aspetto della natura. Espressioni tipo "Guarda!", "Tocca!" e "Ascolta!" aiutano i bambini a entrare in sintonia con l'ambiente. Dai 20 mesi in poi i bambini sono interessati a contare gli oggetti, indicare i colori e le forme. Nei giochi sensoriali, i bambini di questa età prediligono gli oggetti morbidi, per cui scegliete muschio, foglie levigate, pigne chiuse o conchiglie dal guscio liscio. Ricordatevi che i bambini di questa età usano la bocca per esplorare, per cui evitate oggetti piccoli e siate sempre al loro fianco. A questa età i bambini amano anche scavare e fare forme con la sabbia. Se trovate un ruscello o una pozzanghera, i bambini inizieranno a giocare con i sassi e a cucinare usando l'erba e le foglie che trovano. Anche catturare farfalle e cercare di catturare il vento saranno giochi molto apprezzati dai bambini.



Bambini 3-5 anni



Dai tre ai cinque anni i bambini iniziano a giocare con i loro coetanei. Attraverso il gioco con i loro compagni, i bambini sviluppano abitudini sociali fondamentali ed arricchiscono il loro linguaggio. Anche questi bambini hanno bisogno della attenta supervisione degli adulti, ma più sono grandi e più diventano creativi con ciò che li circonda. Si può iniziare a lasciarli liberi di organizzarsi e scegliere il loro gioco all'aperto. Sarete sorpresi di scoprire quante cose i bambini possono imparare semplicemente permettendo loro di essere bambini. Quando vi faranno una domanda, non fornite subito una risposta pronta, smorzando perciò la loro curiosità. Ma domandate loro "Che cosa pensi?" e un mondo intero si aprirà alla loro immaginazione e al loro desiderio di raccontare storie. Le verità scientifiche non sono mai così importanti come l'attività di gioco con il vostro bambino e la possibilità di passare del tempo insieme. Se voi siete entusiasti per quello che vedete attorno a voi e vi impegnate ad esplorare e a raccontare le vostre storie, dividerete dei momenti che diventeranno memorie indelebili per la vostra famiglia.



Cosa vuol dire giocare in natura?



I bambini della scuola materna hanno il senso del tatto molto sviluppato: amano toccare le rocce, il fango, la creta, la corteccia degli alberi e i fiori. Amano cercare piccoli nascondigli e costruire mondi per le fate e gli elfi. A questa età il movimento è la modalità principale per apprendere, perciò amano correre, camminare sui sassi o i tronchi, arrampicarsi sulle rocce o sugli alberi e giocare a nascondino. Questi bambini sono già in grado di utilizzare strumenti come la lente di ingrandimento e raccogliere piccoli oggetti naturali da conservare in piccoli contenitori. Possono anche analizzare creature come insetti, ragni e rane. I bambini prescolari interagiscono con il mondo attorno a loro: raccolgono, riempiono, spruzzano, collezionano, caricano e suddividono. Tutto quello che si può trovare facilmente in natura (rametti, foglie, sassi, pigne, fiori, frutti ecc.) sono risorse inesauribili per muoversi, creare modelli e inventare giochi nuovi.



I bambini della Scuola Primaria



Dai sei agli undici anni i bambini possono già sfidare gli adulti fisicamente, visto che diventano sempre più forti. A questa età i bambini amano affrontare il rischio e testare i loro limiti. Anche se il vostro cuore inizia a battere forte, prendete un bel respiro e lasciate che i vostri figli esplorino i precipizi e si arrampichino sugli alberi. I bambini hanno una buona consapevolezza di ciò che possono o non possono fare se sono stati educati all'aperto, e non si mettono in pericolo. Ai bambini piace sorprendere l'adulto e spaventarli, per cui se siete coscienti di ciò, è giusto controllarli, ma non assillateli. Osservateli con attenzione, fate finta di nulla e sorridete, non continuate ad intervenire per proteggerli... E' giusto che i bambini di questa età diventino responsabili delle loro azioni e delle loro esperienze, offrite loro opportunità per sperimentare e risolvere problemi. E' facile coinvolgere i bambini in attività di gruppo e di squadra, attività sportive: giochi con palle di varie dimensioni, oppure attività come cucinare all'aria aperta su fuochi accesi con la legna che si è raccolta. I bambini amano fare escursioni in natura se vengono presentate sotto forma di 'avventura': basterà associare il camminare ad attività piacevoli come trovare il sentiero, trovare un sentiero alternativo, cercare i segni che indicano il percorso, individuare tracce di animali e riconoscerle ecc. A questa età è giusto che si abituino ad utilizzare strumenti come coltelli serramanico, martelli, asce e piccoli trapani per costruire oggetti di legno. I bambini costruiscono volentieri rifugi, tende, nascondigli per uccelli, altalene e sentieri di avventura. Hanno solo bisogno di una corda, un tappetino, delle forbici e la natura attorno. Se sono più grandi, possono utilizzare applicazioni e libri per identificare le piante e gli animali e scrivere le loro impressioni e pensieri in un diario sulla natura. Considerate anche opportunità per osservare il cielo e pernottamenti all'aperto? Provate!



Cosa vuol dire giocare in natura?

Adolescenti

Tutti sappiamo che questa è un'età difficile: ideale sarebbe trovare una persona o un'organizzazione esterna in grado di proporre soggiorni tipo 'campo di avventura' con lunghe escursioni a piedi, notti passate sotto le stelle, escursioni magari in canoa o su di un kajak, arrampicate e giochi di squadra. Gli adolescenti sono concentrati sulla loro immagine sociale, per loro è fondamentale trovare amicizie durature. La natura può essere il luogo dove possono esprimere le loro abilità fisiche e la loro personalità. I ragazzi di questa età partecipano volentieri a progetti di comunità che prevedono di aiutare, ad esempio, a rintracciare e curare piante ed animali rari, si possono occupare dei parchi, aiutando a mantenere pulito, piantare e curare le piante. Potreste lanciare un'associazione tipo – Like Outdoors – che combina l'uso della tecnologia moderna con la natura – che crea brevi filmati, ad esempio, su come costruire una casa sull'albero oppure propone di fare album di fotografie.





- Al ritorno dalla gita
in natura
- Riflettere e
celebrare
l'esperienza

Al ritorno dalla gita in natura

Eccovi dei consigli su cosa fare una volta a casa:

Controllare bene di non avere zecche!

Se vivete in una zona a clima temperato, dopo aver trascorso una giornata all'aperto, magari attraversando campi con erba alta o boschi con frasche e rami bassi, è una buona idea, una volta tornati a casa, controllare bene di non avere delle zecche o dei morsi di insetti. Non c'è da preoccuparsi se si trova un puntino nero e si scopre che è una zecca: questi animali prima di danneggiare e causare delle infezioni devono stare attaccati a noi e succhiare il sangue per parecchie ore: dunque prima le rimuoviamo meglio è.

- Controllate di non avere zecche in queste zone del corpo: collo, testa, sotto le braccia, pancia, vicino all'inguine, dietro al ginocchio, spalle e schiena. I morsi di zecca sembrano piccolissimi puntini rossi rigonfi, oppure piccoli puntini neri che non riusciamo a togliere.
- Una volta rientrati a casa fate una bella doccia calda: questo aiuta sia a controllare il vostro corpo sia ad eliminare eventuali insetti.
- Lavate ed asciugate i vestiti che avete usato nell'escursione. Vi consigliamo di indossare indumenti chiari, se possibile maglie con maniche lunghe e pantaloni lunghi. Potete anche spruzzare i vostri vestiti con dell'insetticida repellente apposito prima di recarvi in escursione. Lavare i vestiti una volta tornati a casa serve per eliminare gli eventuali insetti rimasti intrappolati tra le fibre.
- Se trovate una zecca, afferratela con una pinzetta e staccatela compiendo una leggera trazione e rotazione, evitando però di strappare l'animale. Non toccatela con mani nude.
- Ulteriori informazioni su come proteggersi dalle zecche si possono trovare in questo sito: www.aulss2.veneto.it/difendersidallezecche

Come lavare i vestiti delle escursioni

- **Leggete sempre le etichette:** Alcuni indumenti devono essere lavati solo a secco, altri devono essere lavati solo in acqua fredda.
- **Considerate gli indumenti usati in generale:** Gli indumenti da usare all'aperto sono spesso sintetici, ovvero poliestere e nylon, perché queste fibre sono durevoli e assorbono bene il sudore. Attualmente c'è una tendenza crescente ad usare lana merino per gli strati più intimi: in tal caso la lana deve essere lavata in acqua fredda con un programma delicato e poco detersivo.
- **C'è veramente bisogno di mettere i vestiti nell'asciugatrice?** Nel caso di indumenti per stare all'aperto, occorre prestare attenzione perché spesso, se messi nell'asciugatrice, possono restringersi. Evitando di metterli nell'asciugatrice possiamo allungare la loro durata ed inoltre risparmieremo sul conto dell'elettricità.
- **Possano essere lavati a mano?** Certo: la maggior parte degli indumenti può essere lavata a mano, in questo modo gli indumenti durano anche di più.



Riflettere e celebrare l'esperienza



*E' stata un'esperienza unica, che abbiamo apprezzato fino in fondo!
(Maria and José, parents of Miguel)*



Un'escursione all'aperto non deve solo essere vissuta come un'avventura: dobbiamo pensare a questo come ad un'occasione per passare del tempo piacevole in famiglia e celebrare questa esperienza! Tornati a casa, è importante parlare di ciò che abbiamo visto, ciò che è successo, ciò che ci è piaciuto di più, ciò che è andato bene e ciò che invece poteva andare diversamente. Tutte queste riflessioni diventeranno lezioni di vita e le nostre emozioni aggiungeranno una dimensione diversa all'esperienza.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Raccogliete foto e filmati per mantenere viva la memoria;
- Collezionate gli oggetti raccolti in una scatola dei tesori: quando è l'occasione si possono osservare questi elementi e si può raccontare o ricordare la gita all'aperto;
- Registrate le esperienze in un diario di gite insieme ai vostri bambini: qui si può anche disegnare, elencare ciò che si è visto, indicare dove si è stati, la situazione climatica e le emozioni provate;
- Fate una ricerca sui fiori o gli insetti che avete visto;
- Fate il gioco dell'investigatore e invitate i bambini a cercare su libri e su internet ciò che avete visto o trovato;
- Scrivete la storia del giorno;
- Riflettete insieme ai bambini su come l'esperienza all'aria aperta può aiutare nella vita di tutti i giorni: "Hai visto come il piccolo insetto ha provato e riprovato fino a quando è riuscito a salire in cima ad un tronco? Anche tu puoi provare e riprovare fino a quando riesci ad andare in bicicletta da solo/a!"

Una volta che abbiamo esplorato bene tutte le opportunità che ci sono state offerte dalla gita, possiamo passare a programmare la prossima escursione. Quali altre attività vorresti fare? Cosa vorresti fare in modo diverso? Una volta raccolte le nuove proposte, siamo pronti per la prossima escursione nel mondo della natura.

Quando celebrate l'esperienza all'aria aperta ricordatevi di essere genitori, insegnanti e cheerleader allo stesso tempo. Il genitore offre amore, l'insegnante conoscenza e il cheerleader offre la sua passione per la natura.

Vivi, rifletti e celebra con la tua famiglia il tempo che passi nella natura per creare memorie e legami che dureranno per sempre.

