



EDUCARE CONSAPEVOLMENTE IN NATURA

Ippogrifo

IPPOGRIFO



Indice

Introduzione

di Mariagrazia Squadrani, presidente dell'associazione e responsabile del centro Ippogrifo.....3

EDUCARE IN NATURA prima parte

Educare in natura tra criticità e consapevolezze - prima parte

Di Vanessa Bianchi.....9

Natura e Psicologia

Di Enrica Biordi.....13

Vita all'aria aperta e salute

Di Lidia Pausini.....16

Alla scoperta delle preferenze alimentari

Di Sonia Marchini.....19

Fisico psiche e spiritualità

Di Chiara Inesia Sampaolesi.....21

La scuola che vorrei

Di Simona Smanio, Francesca Bertuccioli, Viviana Buongiorno, Elisa Rinaldi.....24

Educazione in natura: valenza educativa ed esperienze applicative

Di Antonio Natoli e associazione Eduaction.....29

La nostra storia

Curriculum Ippogrifo.....34

EDUCARE IN NATURA seconda parte

Educare in natura tra criticità e consapevolezze -seconda parte

Di Vanessa Bianchi.....40

Sport in natura, divertimento e cura

Di Agnese Baldacci.....44

Il regno animale

Di Lara Ossani.....46

Naturalmente artisti

Di Guenda Muccini.....49

Una passeggiata tra musica e natura

Di Giulia Coralli.....53

Introduzione

*di Mariagrazia Squadrani,
Presidente e responsabile del centro Ippogrifo*



Provate a concentrarvi e a fare un salto indietro nel passato. “Se ripensate ai tempi in cui andavate a scuola, è assai probabile che i ricordi più vividi riguardino momenti trascorsi all’aperto: viaggi d’istruzione, escursioni, momenti di gioco. Per qualche motivo, è più facile ricordare le attività all’aperto, anche se è molto probabile che il tempo trascorso fuori fosse decisamente minore che quello passato in classe” (Schenetti, 2018: p. 17). Perché, nonostante numerose evidenze scientifiche riportino i benefici di tipo psicofisico, sociale, emotivo, della crescita e dell’apprendimento legati alle attività all’aria aperta, ancora oggi, vuoi per abitudini consolidate o per regole conosciute ed implicite, si può assistere nei servizi per l’infanzia e in scuole di ogni ordine e grado un utilizzo marginale e occasionale degli spazi esterni. Come se i luoghi deputati per la formazione fossero esclusivamente gli spazi interni (aula, laboratori, atelier...), mentre gli spazi esterni (il giardino scolastico, il cortile...) quelli in cui sfogarsi, giocare, prendersi una pausa prima di tornare ad occuparsi di attività più importanti sui banchi di scuola. Eppure, perché rimangono indelebilmente impresse nella nostra memoria esperienze ed avvenimenti vissuti



all'aperto piuttosto che una lezione in aula? Chip e Dan Heath (2007), a tal proposito, hanno individuato sei principi per i quali un evento possa risultare memorabile, imprimendosi nella nostra mente. “Per riassumerli, hanno creato l'acronimo SUCCES: Simple, Unexpected, Concrete, Credible, Emotional, Stories (semplice, inatteso, concreto, credibile, emotivo, storie)” (Schenetti, 2018: p. 17). Caratteristiche che si possono riscontrare e sviluppare particolarmente bene all'aria aperta, nel momento in cui si pianificano le attività, agevolando così i processi d'apprendimento.

Ma procediamo per gradi. Volgendo lo sguardo all'epoca corrente, possiamo senza dubbio affermare che questa è segnata da peculiarità che la contraddistinguono da



tutte le altre per le trasformazioni culturali e tecnologiche di portata epocale. Segnato, specialmente nel contesto italiano, da un processo di espansione dell'edilizia, portando le città a occupare porzioni sempre più estese di territorio (prolungamento delle città) e che, di conseguenza, vede modificati gli stili di vita, in quanto le persone vivono, lavorano e si spostano perlopiù in spazi chiusi e sono decisamente più sedentarie di un tempo. Infatti, gli ambienti urbanizzati contraddistinti sempre più da strade, automobili, negozi ed edifici sono responsabili di un preoccupante deterioramento degli spazi urbani per via di inquinamento, cementificazione (a scapito della presenza di aree verdi),

piani per la mobilità a favore delle automobili, la sottrazione degli spazi pubblici e di socializzazione spontanea (piazze, marciapiedi...). Riduzione degli spostamenti (se non in auto), contrazione delle occasioni di socializzazione e aumento del senso di insicurezza sono solo alcune tra le conseguenze più evidenti a cui stiamo assistendo. In questo modo si rischia di concepire il fuori come qualcosa di altro da sé, estraneo dalla dimensione che si vive e in cui si cresce quotidianamente e di farlo diventare un mero spazio di passaggio da un luogo chiuso a un altro (da casa a scuola, o da lavoro





al supermercato, etc.), senza mai sostare, soffermarsi lungo il tragitto, guardarsi attorno, osservare. Luoghi di transizione che, vissuti in questo modo, richiamano tanto quello che l'antropologo francese Marc Augé (1992) definiva come “non-luogo”: spazi anonimi, privi d'identità, caratterizzati da architetture standardizzate, che non favoriscono incontri relazionali né l'instaurarsi di un'appartenenza con quei luoghi (Amadini, 2016). Uno stile di vita che riguarda da vicino anche l'infanzia, e non solo perché la fruizione degli ambienti urbani è resa possibile solo agli adulti, ma anche perché non sono rari i casi in cui i bambini trascorrono la maggior parte delle loro giornate a scuola o casa, in luoghi chiusi, con

una netta diminuzione del tempo per il gioco libero e all'aperto (Malavasi, 2013). Bambini sempre più connessi, con schermi spalancati sul mondo, ma spesso chiusi dentro, seppur curiosi verso tutto ciò che accade al di fuori della porta (Guerra, 2015). Così facendo, prima di tutto si contribuisce a trasmettere ai bambini una rappresentazione dell'ambiente frazionato, una sorta di parcellizzazione degli spazi, quindi spazi chiusi che costituiscono porzioni di complessi abitativi più ampi, ma dei quali non si ha una visione d'insieme, proprio a causa della lontananza dalla mediazione esperienziale infantile della città e dei suoi luoghi pubblici (Amadini, 2016). In secondo luogo, si contribuisce ad allontanare sempre di più i bambini, e quindi l'uomo, dalla natura: non solo relativamente alle sue dimensioni più selvagge e campestri, ma anche nella quotidianità che possono offrire, ad esempio, le aree verdi della città. Incontri sempre più rari, circoscritti e limitati che si traducono in un'esperienza di vacanza o in un momento di svago nel giardino attorno alla propria seconda casa, che nulla hanno a che fare con la vita quotidiana e dalla consuetudine (Guerra, 2015). Proprio per i suddetti motivi, già nel secolo scorso, con l'emergere della questione ambientale, si cominciò a parlare di educazione ambientale, in quanto, come affermavano alcune élite politiche e scientifiche del tempo, per cambiare gli atteggiamenti verso l'ambiente è prima di tutto necessario conoscere l'ambiente.

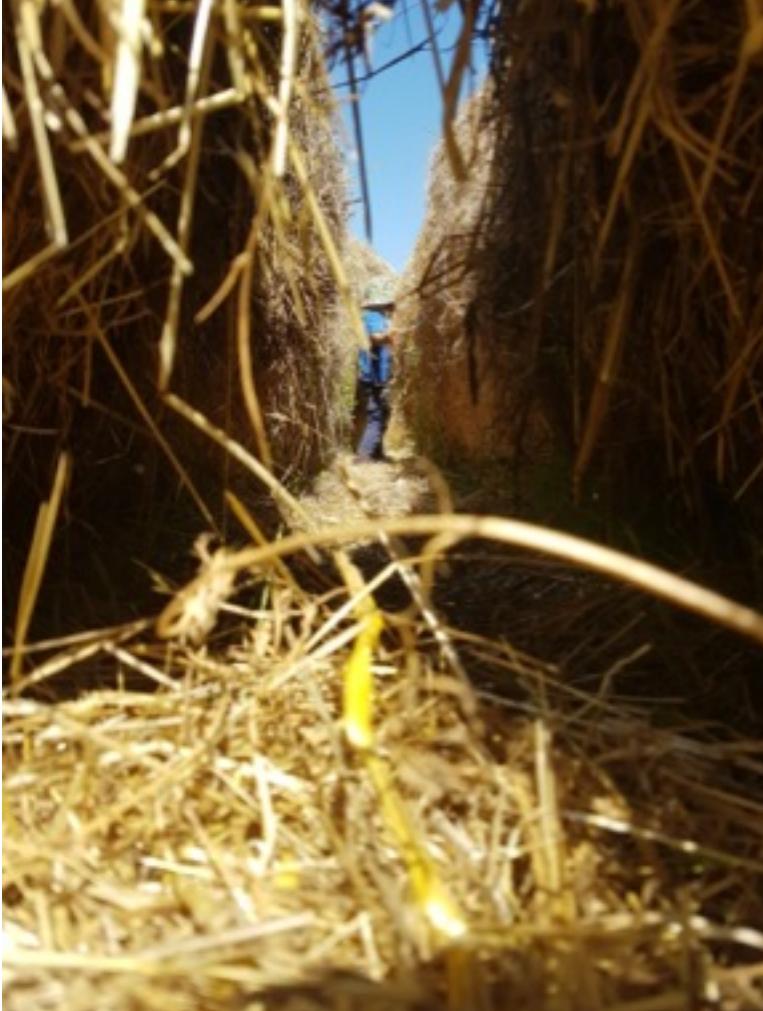
Perché l'atteggiamento e quindi i comportamenti che mettiamo in atto, sono frutto della nostra idea di ambiente e del nostro modo di percepire la relazione con esso.

Più è ampia la nostra idea di ambiente e forte la nostra percezione dell'interdipendenza, più aumenta il nostro grado di consapevolezza verso i problemi ambientali (Perazzone, Tonon, 2009).

Ed è proprio dalla mancanza negli adulti di esperienze dirette con la natura che nella nostra società ancora sussistono idee di ambiente distorte e irrealistiche: come il naturalismo, per il quale la natura è una risorsa dall'infinita disponibilità, senza limiti,

inesauribile, consumabile, un oggetto (e non più soggetto) non più interdipendente a noi. Natura come oggetto separato, muto, passivo, a disposizione dell'uomo e non in relazione (Guerra, 2015). Si prendano a titolo d'esempio, a tal proposito, i beni "naturali" (acqua, aria, territorio, mare...) facenti parte dei cosiddetti beni comuni, dei quali cominciamo a percepire la mancanza (Regione Emilia-Romagna, 2016).

Sì, perché le ultime generazioni sono state talmente deprivate di natura che i bambini di oggi faticano a riconoscere i fili che connettono le azioni quotidiane con tutto ciò che il pianeta, la natura ci offre in termini di bisogni primari, come l'acqua



che beviamo, la verdura che compriamo al supermercato: tutto è dato per scontato e acquisito, come se vivessimo su un pianeta che ricicla la materia seguendo i nostri ritmi (Perazzone, Tonon, 2009). I beni comuni sono qualcosa di essenziale per la sussistenza e la convivenza di società, economia e cultura, quindi la necessità che si riscontra oggi è quella di preservare, rigenerare, creare e gestire i beni comuni. È un compito che chiama in causa ciascuno, singolo o organizzazione di qualsiasi natura. Purtroppo gioca a sfavore la dilagante logica del mercato, in cui sono ingabbiati i consumatori, che produce per distruggere e buttar via sempre più velocemente, ma le



attuali nuove tendenze fanno intravedere un futuro diverso e migliore (Regione Emilia-Romagna, 2016). Attualmente stiamo assistendo all'inizio di una nuova era, grazie alla Green e Sharing Economy. La Terza rivoluzione industriale sarà così caratterizzata dalla congiunzione tra economia ed ecologia, tra le scelte green e l'economia della condivisione (sharing economy), favorita dalle tecnologie digitali e prevedendo il superamento delle tradizionali figure di produttore e consumatore (ora il prosumer) e la nascita di nuovi mestieri. Infatti mano a mano che le nuove tecnologie e piattaforme digitali progrediranno, la nuova economia ridurrà sempre di più i costi marginali, diventando sempre più competitiva nei confronti del capitalismo tradizionale. Lo si può già osservare dalla presenza sempre più massiccia di persone che preferiscono la condivisione, il noleggio, lo scambio non monetario e il riuso piuttosto che l'acquisto individuale. In Europa e USA le società start-up che hanno deciso di cavalcare l'onda di questa nuova economia (vedi AirBnb, BlaBlaCar, etc.) stanno riscuotendo grande successo, in controtendenza con la crisi persistente (Regione Emilia-Romagna, 2016). Il cambiamento climatico, l'aumento della temperatura media dell'atmosfera dovuto ai gas serra, è diventato nell'ultimo ventennio il tema trasversale che riassume in sé l'insieme delle problematiche ambientali, economiche e sociali planetarie, ricordandoci così che tutto è connesso. Il futuro della nostra società quindi dipende dalla nostra consapevolezza, competenza e capacità di azioni sostenibili (Regione Emilia-Romagna, 2016).

Per questo oggi, a fronte delle suddette problematiche ambientali, si parla sempre di più di educazione in rapporto con la natura, quale risposta a una duplice esigenza: da una parte, soddisfare il bisogno dei bambini di vivere in spazi all'aria aperta, potendo sperimentare se stessi e apprendere; dall'altra a promuovere una conoscenza sull'ambiente in ogni sua sfaccettatura, tale da poter permettere ai bambini di apprezzare e amare la natura per, in futuro, prendersene cura (Schenetti, Salvaterra, Rossini, 2015). Eppure l'educazione in natura non è certo una tematica nuova, né in pedagogia, né in didattica e neppure nella riflessione comune, considerando che, già nella seconda metà del Settecento, Rousseau (1762) sosteneva che l'educazione si realizza al meglio quando avviene all'aria aperta (Guerra, 2015). A tal proposito, ci sono numerose evidenze scientifiche (una buona raccolta è presente sul sito della C&NN, www.childrenandnature.org) che attestano i benefici che un'attività fisica svolta per gioco, all'aria aperta, in maniera libera e non competitiva possono apportare in termini di: salute (per dirne solo alcune, si riduce il rischio di obesità e di carenza di vitamina D), sviluppo psicologico, cognitivo e relazionale, anche in bambini affetti da disturbi come ADHD, depressione e autismo (Reali, 2015).

A partire dalle suddette premesse, il presente documento, stilato da professionisti di varia natura che lavorano presso o collaborano con APS ASD "Ippogrifo" di Rimini,



vuole configurarsi quale strumento atto a promuovere l'imprescindibilità del contesto naturale all'interno della vita quotidiana di ogni cittadino, in particolare i bambini, alla luce della lunga esperienza che da ormai 15 anni l'Associazione vanta in ambito educativo a contatto con la natura e gli animali.



Educare in natura tra criticità e consapevolezze (Prima parte)

di **Vanessa Bianchi, dott.ssa in Pedagogia**



Nell'introduzione abbiamo evidenziato quanto gli attuali fattori sociali (l'estrema urbanizzazione, la dilagante tendenza alla sedentarietà, la diffusione delle nuove tecnologie...) abbiano influito sul nostro stile di vita, tanto negli adulti quanto nei bambini. Basti pensare a quanto tutto ciò possa limitare e inibire il movimento spontaneo dei bambini e, quindi, quanto possa modificare i bisogni educativi dei "nativi digitali", orientandosi verso nuove necessità, che senza dubbio si possono individuare in una maggiore espressione motoria e corporea e nel vivere esperienze concrete e dirette in un ambiente, naturale o sociale (come il centro storico, il mercato, la bottega artigiana...) che sia (Farnè, Agostini, 2014).

È proprio a partire da ciò, che l'APS ASD Ippogrifo ha deciso di ascoltare e accogliere queste nuove esigenze offrendo, ormai da diversi anni, una risposta concreta: percorsi extra-scolastici per bambini 3-5 anni, 6-10 anni e 11-14 anni a contatto con la natura, immersi in 22 ettari di campi coltivati, boschi e vigne dell'agriturismo Case Mori, in cui si trova Ippogrifo, assieme alla presenza di cavalli e asini. Una proposta che è stata calorosamente accolta da tante famiglie e bambini, soprattutto di città, agevolato dal fatto che l'associazione è collocata a pochi chilometri dal centro storico di Rimini.

Probabilmente nessuno di noi smentirebbe l'importanza di svolgere attività educative a contatto con la natura e gli animali, i cui benefici effetti a livello emotivo, psicologico e sociale sono indiscutibili. Eppure sembra permanere la forte tendenza a contrapporre le attività all'aperto con quelle svolte all'interno, come se quest'ultime rappresentassero esperienze educative di serie A, perché svolti in ambienti d'apprendimento appositamente strutturati e attrezzati con supporti tecnologici multimediali, mentre, all'opposto, il giardino o le aree verdi fossero destinate alle sole attività ludico-motorie. Ma se andiamo a leggere le Indicazioni nazionali per il curricolo (MIUR, 2012), il documento per eccellenza che definisce la cornice pedagogica e didattica che dovrebbe seguire ogni scuola dell'infanzia e scuola primaria, analizzando



i campi d'esperienza di cui è composto, possiamo notare che le indicazioni fornite dallo stesso permettono di essere declinate anche in ambienti d'apprendimento diversi dalla sezione o dall'atelier. Ad esempio, prendendo in considerazione il campo d'esperienza "I discorsi e le parole" si può leggere che : "La lingua, in tutte le sue funzioni e forme, è uno strumento essenziale per comunicare e conoscere, per rendere via via più complesso e meglio definito, il proprio pensiero, anche grazie al confronto con gli altri e con l'esperienza concreta e l'osservazione. [...] In un ambiente linguistico curato e stimolante i bambini sviluppano nuove capacità quando interagiscono tra di loro, chiedono spiegazioni, confrontano punti di vista, progettano giochi e attività, elaborano e condividono conoscenze" (MIUR, 2012: p. 27) La natura, con le sue molteplici possibilità di interazione con l'ambiente circostante e con i compagni d'avventura, con le sue imprevedibili e sorprendenti vicende, con gli interrogativi che pone di fronte a qualcosa di non conosciuto e ai dialoghi per confrontare le varie risposte plausibili, è un contesto privilegiato per allenare il linguaggio, arricchire il vocabolario e allenare il pensiero logico. Ad esempio, l'individuazione di un fiore può essere un'occasione per far emergere relazioni lessicali e contenuti semantici: "questo fiore si chiama...", "è di forma...", è di colore..." (Frabboni, 2007). Oppure pensate quante sollecitazioni può far emergere un semplice incontro con un'ape intenta a cospargersi il corpo di polline su un coloratissimo fiore: come fa a trasportare il polline facendo in modo che non le cada? E attraverso quali procedimenti creerà il miele? Chissà dove sarà il suo alveare, cominciando così la ricerca del probabile luogo dell'alveare, ipotizzando su che basi le api scelgono il posto adatto, o cercando la risposta su un libro a loro dedicato. L'ambiente naturale si pone qui come alfabetiere di frammenti di vita naturale, arricchendo il vocabolario dei bambini di termini non solo ricercati e complessi, ma anche scientifici ed ecologici. Non dimentichiamo inoltre che la natura è il contesto per eccellenza per la sollecitazione e lo sviluppo dei sensi: ogni luogo, anche il meno silvestre e incolto, è ricco di profumi e di suoni differenti, la vista è allietata dalle infinite sfumature degli elementi naturali che armonicamente si accostano tra loro, il tatto consente di contraddistinguere le molteplici caratteristiche delle superfici di ogni materiale naturale e il gusto di assaporare ogni frutto della terra.



Perché anche lo spazio in cui si apprende è un dispositivo pedagogico, che influisce sui processi d'apprendimento e sul percorso educativo dei bambini, tanto che Malaguzzi (1995) lo definisce un “terzo educatore”. Perché esso non è semplicemente uno spazio fisico, bensì è un luogo, uno spazio vissuto in cui le esperienze e le azioni svolte imprimono il pensiero e i ricordi (Weyland, 2019). Quindi perché minimizzare e non prediligere un ambiente d'apprendimento che è costantemente mutevole (per il trascorrere delle stagioni, i fenomeni atmosferici, il nostro passaggio che lascia sempre e comunque delle tracce), che stimola l'osservazione (e quindi la concentrazione) e il piacere della scoperta, suscitando emozioni che permettono di instaurare un rapporto istintivo, affettivo e di accudimento con l'ambiente naturale (Bertolini, 2007). Ma non pensiamo che per vivere quotidianamente la natura sia necessariamente indispensabile recarsi in luoghi boschivi e remoti, perché essa è presente anche nelle nostre città, anche se non sempre i cittadini ne sono consapevoli. Si tratta di allenare lo sguardo, scorgendo, ad esempio, il fiore ostinato che sboccia tra le pieghe dell'asfalto (Schenetti, Salvaterra, Rossini, 2015); di ricominciare a vivere i parchi e i giardini pubblici o la spiaggia (anche d'inverno!), spesso vicini alle nostre abitazioni e raggiungibili a piedi o in bicicletta.

È doverosa tuttavia una precisazione: con ciò non stiamo sostenendo che un ambiente sia migliore di un altro, né mettendo in discussione le funzioni degli spazi interni. Semplicemente si tratta di riequilibrare la rilevanza tra i vari ambienti d'apprendimento (quello interno, quello naturale e quello sociale), senza contrapporre l'in & out perché possono convivere entrambi all'interno di un progetto educativo e didattico (ad esempio, in aula si possono condividere e ricordare le emozioni dell'uscita precedente, si possono discutere delle ipotesi per poi andarle a sperimentare e verificare di fuori, sul campo...) ma, al contempo, senza operare una fusione tra i due (anzi è bene che rimangano distinti, in quanto permettono possibilità di attività e di movimento diverso e di sporco differente).

Prendendo in prestito una citazione di D. Nicol, egli, affermando che “<<stare fuori>> non è sufficiente perché i giovani sviluppino un'etica del rispetto della natura o una comprensione dei processi naturali. Questi aspetti si imparano quando diventano un obiettivo esplicito delle attività esperienziali e quando vengono mediati in modi adeguati”, specifica che stare in natura ovviamente non basta: chi educa rimane sempre l'adulto, quindi, per permettere esperienze significative, è essenziale che l'ambiente venga inserito all'interno di un progetto educativo e didattico più ampio e che anche l'adulto, genitore o insegnante che sia, riconosca in primis le potenzialità che un ambiente naturale può offrire.

“Se si aiutano i bambini ad amare la natura, saranno attenti nei suoi riguardi, perché si curano le cose che si amano” (Schenetti, Salvaterra, Rossini, 2015: p. 31-32).



Bibliografia

Bertolini S. (2007), Esplorare, scoprire, osservare, giocare, emozionare e pensare... senza fretta, in *Infanzia*, n. 11, Alberto Perdisa Editore-Airplane S.r.l., Ozzano dell'Emilia (BO).

Farnè R., Agostini F. (2014), *Outdoor Education. L'educazione si-cura all'aperto*, Edizioni Junior, Parma.

Frabboni F. (2007), Una sezione grande come l'ambiente, in *Infanzia*, n. 11, Alberto Perdisa Editore-Airplane S.r.l., Ozzano dell'Emilia (BO).

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (2012), *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione*.

Schenetti M., Salvaterra I., Rossini B. (2015), *La scuola nel bosco. Pedagogia, didattica e natura*, Erickson, Trento.

Weyland B. (2019), *Spazio*, in *Bambini*, n. 1, Spaggiari Edizioni, Parma.



Natura e Psicologia

di Enrica Biordi, dott.ssa in psicologia clinica



La ricerca scientifica ha dimostrato un forte legame tra le attività a contatto con la natura e i benefici fisici e psicologici. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il benessere psicologico è quello stato nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive ed emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane di vita, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

Studi recenti evidenziano come un'esposizione prolungata in natura può contribuire alla diminuzione dell'impulsività, dei livelli di stress e una migliore gestione emotiva, permettendo così alla persona di beneficiare di un maggior benessere generale. Ma non è tutto! Grazie al contatto con gli ambienti naturali, il sistema esecutivo ed attento si rigenerano, l'autostima migliora ed aumenta la propriocezione corporea. Perché essere immersi nella vegetazione produce un benessere psicologico? Essere circondati dal verde ha un effetto calmante sul cervello. Il colore verde ha un collegamento atavico con la nostra sopravvivenza: l'essere umano, nel corso dell'evoluzione, ha imparato ad associare le tonalità verdeggiante alla vegetazione come segnale di nutrimento. Fin dall'infanzia, un contatto con l'ambiente naturale sembra avere così un impatto benefico sulla salute e sullo sviluppo cognitivo. Inoltre, alcuni ricercatori tedeschi (2012) hanno scoperto che è sufficiente uno sguardo a sfumature di verde per innescare creatività ed ispirazione. Anche l'apprendimento beneficia del contatto con la natura. Studiare all'aperto non solo aiuta l'insegnamento, ma stimola lo sviluppo di numerose competenze, quali ad esempio il problem solving,





l'empatia, la capacità decisionale, la motivazione e la creatività. Studiare in natura permette quindi di apprendere in un clima calmo ma stimolante allo stesso tempo. Questo rende uno studente non solo più attento ma anche meno stressato. Una migliore qualità di vita e un maggior benessere psicofisico passano anche attraverso il rapporto con gli animali. È stato dimostrato come la vicinanza di un animale amato influisca positivamente sulla propria salute, attraverso l'azione di ormoni e neurotrasmettitori. L'animale, oltre ad essere fonte di affetto, facilita l'interazione sociale e favorisce lo sviluppo di competenze ed abilità (motorie, emotive e sociali). L'Ippogrifo, grazie agli ampi spazi verdi e agli animali che lo abitano, è il contesto ideale per la promozione del benessere psicofisico. Inoltre, le attività e i progetti di Ippogrifo mirano a sostenere lo sviluppo emotivo, comportamentale e cognitivo. Tra questi, ricordiamo il volteggio equestre (come attività motoria in natura), il Cavaliocare (come percorso di gioco e apprendimento a contatto con cavalli e asini), i progetti di Outdoor Education con le scuole e le materne, i percorsi di avventura e sport e i momenti dedicati alle neomamme in natura.



Bibliografia:

1. Alcock, I., White, M. P., Wheeler, B. W., Fleming, L. E., & Depledge, M. H. (2014). Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environmental science & technology*, 48(2), 1247-1255.
2. Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PLoS one*, 7(12), e51474.
3. Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947-3955.
4. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.
5. Kaplan (1995). The ristorative benefits of nature: Towards an integrative frame work. *Journal of Environmental Psychology*, 15:169-182.
6. Kuo, F. E., & Faber Taylor, A. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *American journal of public health*, 94(9), 1580-1586.
7. Kuo M., Barnes M., Jordan C. (2019), «Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship», *Frontiers in Psychology*, 10, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00305
8. Lee KE, Williams KJ, Sargent LD, Williams NS, Johnson KA (2015). 40-second green roof views sustain attention: the role of micro-breaks in attention restoration. *J Environ Psycho*. 42:182-189.
9. Messent, P. R. (1983). Social facilitation of contact with other people by pet dogs. New perspectives on our lives with companion animals, 37-46.
10. Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168.

Vita all'aria aperta e salute

di Lidia Pausini, Pediatra di famiglia



Mai come negli ultimi mesi abbiamo davvero potuto comprendere quanto la vita all'aria aperta sia importante per il nostro benessere, in modo particolare durante l'età evolutiva. Giocare, camminare e correre a contatto con la natura rappresentano attività indispensabili per una sana e corretta crescita del bambino, permettendo sia il raggiungimento di un equilibrato sviluppo fisico sia l'acquisizione di nuove abilità e competenze. L'attività motoria in libertà contribuisce inoltre a contrastare l'insorgenza di importanti patologie quali obesità o tendenza a disturbi del comportamento (ADHD, disturbi d'ansia o di depressione), che possono essere accentuati da una lunga permanenza in ambienti chiusi, spesso in associazione a regimi alimentari e stili di vita non adeguati. A questo proposito è stato evidenziato che esisterebbe una correlazione tra eccessivo utilizzo di tablet, cefalea e dolore muscolare (soprattutto a carico di collo e spalle) dovuti all'inappropriata postura imposta da una lunga e innaturale permanenza davanti allo schermo. Sempre la prolungata esposizione ai dispositivi multimediali può interferire con la qualità del sonno e procurare problemi a lungo termine anche di vista (disturbi di secchezza oculare ed esotropia acquisita) e di udito (alterata percezione dei suoni).



D'altro canto attività fisica e movimento in compagnia di coetanei favoriscono il rilascio di endorfine (dopamina e serotonina) responsabili della sensazione di benessere e di buonumore, contribuiscono alla regolazione di sonno e appetito ed al mantenimento di una regolare attività intestinale, rafforzano il sistema immunitario e migliorano le capacità di socializzazione.

Nello specifico, un'adeguata esposizione solare è indispensabile per la produzione a livello cutaneo del 90% circa del fabbisogno di vitamina D. Tale costituente svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dei processi di mineralizzazione ossea, promuovendo l'assorbimento di calcio e fosforo a livello intestinale, rispettivamente per l'acquisizione in età evolutiva e il mantenimento in età adulta di un'adeguata massa ossea. In egual modo la vitamina D stimola lo sviluppo del tessuto muscolare, contribuendo alla regolazione dei livelli intracellulari di calcio e alla differenziazione e composizione delle proteine contrattili che formano il muscolo. Infine la vitamina D svolge un ruolo importante nella modulazione del sistema immunitario e quindi nella risposta alle infezioni; la sua attività immunoregolatoria è stata dimostrata dal riscontro di recettori leganti la sua molecola su numerose cellule del sistema immunitario e dalla sua capacità di stimolare la produzione di potenti composti antimicrobici in grado di difendere l'organismo dalle infezioni.

Due studi italiani hanno mostrato in maniera univoca che l'ipovitaminosi D interessa circa l'80% dei bambini, proprio a causa di uno stile di vita sempre più caratterizzato da ridotta attività fisica e ludica all'aria aperta, quando è stato provato che in estate sono sufficienti anche 15 minuti al giorno (da prolungare ovviamente nel periodo invernale) di esposizione di viso mani e braccia alla luce solare per l'ottenimento del quasi completo fabbisogno giornaliero di vitamina D.

Un recentissimo studio, invece, ha scoperto che gli animali da fattoria favoriscono una interessante protezione contro allergie ed asma, la cui prevalenza è apparsa in aumento negli ultimi decenni prevalentemente nei paesi industrializzati. Attualmente le allergie sono presenti in circa un terzo dei bambini, con la significativa minore incidenza notata nei bambini che vivono nelle fattorie. Le fattorie infatti espongono i bambini a un'ampia varietà di antigeni microbici finendo per proteggerli, poiché il





sistema immunitario può svilupparsi senza reagire eccessivamente a sostanze innocue, come succede con le allergie. Lo studio mostra inoltre che l'acido sialico comune in parecchi vertebrati, come gli animali da fattoria, rappresenterebbe la molecola responsabile del fenomeno protettivo nei confronti dello stato di infiammazione del tessuto polmonare caratteristico dell'asma.

La forma di tale sostanza assente negli esseri umani (Neu5Gc) può essere assorbita e successivamente integrata nelle loro glicoproteine per mezzo del contatto con animali o mangiando alimenti di origine animale. Venendo a contatto con il Neu5Gc, gli esseri umani

rispondono comunque generando anticorpi e sulla base delle concentrazioni di anticorpi nel siero dei bambini i ricercatori sono riusciti a concludere che i bambini che vivono nelle fattorie hanno molti più anticorpi contro il Neu5Gc nel sangue e che tali bambini soffrono notevolmente meno di asma.

In conclusione, il recupero del contatto con ambiente ed animali rappresenta un importante contributo per una crescita serena ed equilibrata di bambini e ragazzi che, se saranno in grado di riconnettersi alla natura, impareranno a rispettarla, divenendo domani adulti responsabili e garanti della sua conservazione.

Bibliografia

1. Bozzola et al., Italian Journal of Pediatrics 2018; 44:6
2. Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. Consensus Vitamina D in età pediatrica. Pediatria Preventiva & Sociale 2015; 3 (Suppl3): 142-258
3. Vierucci S et al., Eur J Pediatr 2013; 172:1607-17
4. Franchi B et al., Eur J Pediatr 2015; 174:749-57
5. Frei R et al., J Allergy Clin Immunol 2018; 141 (1): 382-390



Alla scoperta delle preferenze alimentari

di Sonia Marchini, dietista
formata nel trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare



Il cibo è fonte di sopravvivenza per l'uomo, grazie alle proprietà nutritive contenute al suo interno. Ma il bambino non consuma un alimento perché "fa bene", scegliendolo in base alle sue caratteristiche nutrizionali. Le sue scelte, al contrario, sono il frutto di molteplici fattori tra cui esperienze pregresse, familiarità con il cibo e influenze esterne. La letteratura scientifica ci dice che le preferenze alimentari tendono a svilupparsi nella prima infanzia e a protrarsi per tutta la vita della persona, in seguito all'interazione di molti fattori. In particolare esiste una predilezione innata verso alcuni sapori, come quelli dolci e salati, che, soprattutto in passato, hanno permesso all'uomo di sopravvivere e di adattarsi alle condizioni di vita umana. Per altri gusti invece, come quelli amari e acidi, proviamo un'avversione fin dalla nascita, utile per prevenire il consumo di alimenti potenzialmente dannosi. È presente anche una determinazione genetica dell'intensità del gusto, che può influenzare l'accettazione degli alimenti in seguito al diverso grado di sensibilità al gusto. Questo può contribuire anche al rifiuto di determinati cibi, in particolare quelli tendenzialmente amari, tra cui alcune verdure.

Ma sappiamo anche che è l'esperienza a determinare le preferenze del futuro adulto. Pensiamo che i primi esperimenti del gusto avvengono fin dalla vita intrauterina e con



l'allattamento, e influenzano la successiva accettazione dei nuovi alimenti introdotti con la dieta. Ma l'esperienza continua per tutta la vita, in particolare il bambino tende ad esplorare l'ambiente circostante e il suo livello di conoscenza di un prodotto ne determina o meno l'accettazione.

La familiarizzazione di un alimento, oltre che con l'assaggio o la presentazione nel piatto, si ottiene anche per vie traverse. Tra queste il contatto con la natura può avere un ruolo fondamentale nella scoperta del mondo, attraverso il gioco, il prendersi cura e il veder nascere. Questa possibilità è fonte di esperienze che rendono anche gli alimenti meno sconosciuti e minacciosi e stimolano il bambino nel senso di responsabilità e nella soddisfazione nel prendere parte al processo della vita. In conclusione,

diffilmente i bambini al di sotto dei 7-8 anni comprendono i valori nutritivi degli alimenti, piuttosto sono facilmente interessati ad attività pratiche volte alla scoperta e alla trasformazione, che coinvolgono i sensi, le emozioni e le loro capacità manuali. Ed è proprio attraverso questi mezzi che è bene approcciarli all'alimentazione, aiutandoli a comprendere come il cibo sia un bene prezioso, ottenuto dal rispetto per l'ambiente, per il lavoro altrui e per la natura. Allo stesso tempo mettendo a contatto i bambini con un ambiente ricco di stimoli, che contribuisce al loro percorso di apprendimento.

Bibliografia

- P. Łoboś et al., Food neophobia in children, Journal Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism, 2019.
- C. Barzanò, Il gusto di mangiare insieme, Slow Food, 2016.

Fisico, Psiche e spiritualità

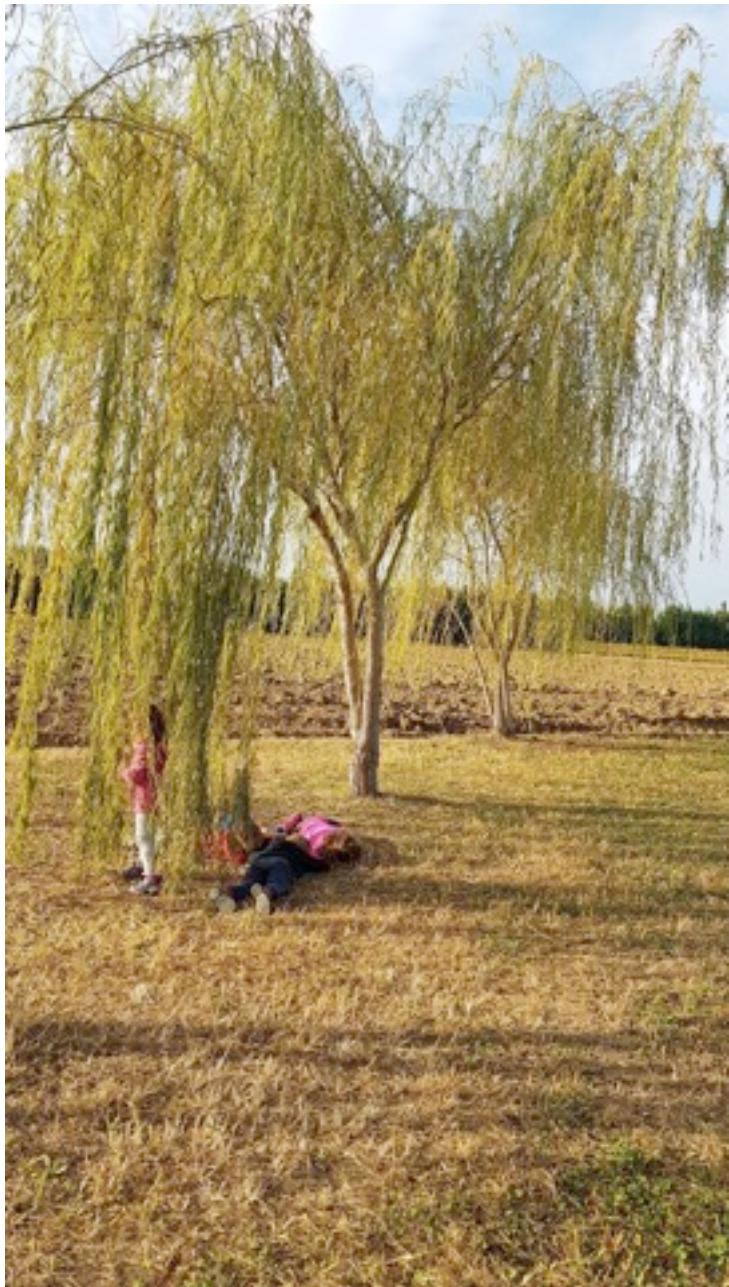
*di Chiara Inesia Sampaolesi, Medico Chirurgo
Esperta in Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese,
Omeopatia e Omotossicologia*



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) l'uomo, oltre ad essere costituito da una parte fisica, che ne forma la costituzione corporea, è anche formato da una parte più energetica che ne forma gli aspetti mentali, emozionali e spirituali. Queste due parti sono sempre interdipendenti ed interagenti, per cui non

c'è mai separazione tra le varie dimensioni costituenti l'essere umano: fisica, psichica e spirituale. Un problema fisico, che si prolunghi nel tempo, dunque, avrà anche ripercussioni nella sfera mentale ed emozionale della persona e viceversa: emozioni che persistono per molto tempo potranno, a lungo andare, creare delle problematiche anche fisiche. La MTC, tenendo conto di queste importanti correlazioni, cerca sempre di mantenere l'equilibrio tra le varie parti costituenti l'essere umano e tra l'uomo e l'ambiente che lo ospita, perché non c'è, separazione neppure con questo. La malattia invece è, quindi, vista come un disequilibrio tra le varie parti ed energie che formano l'uomo e si verifica sempre come conseguenza della lotta tra un fattore patogeno e le nostre capacità di difesa. Per questo mantenere un sistema immunitario forte e florido è molto importante per riuscire a vincere la lotta contro gli agenti patogeni sia esterni (virus, batteri, ecc.) che interni (emozioni, pensieri, ecc.). Secondo la MTC alla base della nostra salute c'è per prima cosa una sana e corretta respirazione, poi c'è una giusta alimentazione, quindi il movimento e l'esercizio fisico e, infine, la serenità del nostro Cuore, sede di tutte le nostre emozioni e dei nostri Shen (la parte più eterea e autentica che costituisce l'essere umano). Ma non si può respirare bene se non si respira aria pulita. Dunque è necessario stare all'aria aperta, lontano da fonti di inquinamento, nei boschi, nel verde, dove c'è tanto Qi vitale (il





soffio, l'energia, che serve a sostenere tutte le funzioni del nostro organismo quella difensiva compresa) emanato dalle piante, dai raggi solari e da tutta la natura.

È anche indispensabile, poi, nutrirsi di cibi sani, di stagione e adatti alla specifica costituzione di ciascuno. Coltivati secondo un'agricoltura priva di pesticidi e di veleni che altrimenti ingeriamo noi stessi e che creano una forte tossicità al nostro Intestino, altro organo importantissimo per le nostre difese immunitarie.

In MTC il viscere correlato al Polmone (che governa il respiro e la prima barriera di protezione dagli agenti patogeni esterni) è, infatti, proprio l'Intestino Crasso, per cui una patologia dell'uno può influenzare significativamente la patologia dell'altro.

Se vogliamo, dunque, che il nostro Qi difensivo, che si trova per lo più nello spazio tra la pelle e i muscoli sostenuto dal Qi del Polmone, sia forte, dobbiamo avere anche un

Intestino forte e sano. Privo di tossicità. Ma se gli agenti patogeni possono essere anche interni ed essere dannosi quanto un virus e quanto del cibo non sano allora, secondo la medicina cinese, è molto importante anche mantenere il nostro Cuore calmo, privo di pensieri ed emozioni opprimenti. In MTC il Cuore è visto, infatti, come una coppa che però deve rimanere vuota. Cioè le emozioni, i pensieri, così come il sangue che gli affluisce, devono essere percepiti ma non trattenuti, perché il Cuore è la sede dei nostri Shen. Ovvero della nostra essenza più pura, più spirituale, che può trovare lì la sua dimora ed esprimersi solo se il Cuore rimane vuoto e libero da pensieri ed emozioni perturbanti. Mantenere il Cuore libero e vuoto non è, poi, così difficile.





I cinesi arrivano a questo soprattutto attraverso le pratiche delle ginnastiche come il Taiji e Qi Gong e la meditazione, che servono principalmente per ricontattare la nostra autenticità, o meglio la nostra spontaneità e semplicità.

Anche noi possiamo praticare queste discipline, ma anche cercando la vicinanza degli animali e della natura si favorisce la pace nel Cuore. Gli animali così profondamente spontanei e autentici, possono, infatti, aiutarci a ricontattare la nostra spontaneità e semplicità e a ritrovare la gioia delle piccole cose, così care al nostro Cuore. La nostra vera essenza è qualcosa di molto sottile e spirituale, profondamente connessa con tutto l'universo e con la natura e gli animali. Attraverso un sano rapporto con gli animali e la natura possiamo, pertanto, rafforzare fortemente le nostre radici e il nostro sistema immunitario. Vivere e stare quanto più tempo possibile a contatto con

gli animali e la natura è, dunque, quanto di più sano possiamo fare per il benessere di tutto il nostro organismo, sia a livello fisico che psichico.

Se poi a questo si unisce anche il movimento e il gioco, allora ciò dovrebbe davvero costituire una prescrizione medica sia per i bambini che per gli adulti, sempre troppo intrappolati nel turbinio frenetico e stressante degli obblighi e del lavoro. E, spesso, troppo lontani da ciò che profondamente può nutrire e rendere davvero forti.



La scuola che vorrei

Simona Smanio, Francesca Bertuccioli, Viviana Buongiorno, Elisa Rinaldi
Educatrici del progetto di educazione in natura "Le Giuggiole"



La teoria pedagogica su cui si fondano le scuole che scelgono di svolgere la propria attività educativa in ambiente esterno, prende spunto da diverse correnti pedagogiche e dal contributo di alcune personalità di rilievo. A partire dal 1700 e per tutto il 1900 numerosi pedagogisti hanno affrontato il tema dell'importanza dell'ambiente naturale per lo sviluppo dei bambini, individuando nella natura non solo un sano ambiente di vita, ma uno spazio d'apprendimento all'interno del quale potersi incamminare nella conoscenza del mondo, di sé e dell'altro, e crescere integri nel corpo, nella mente e nello spirito. Rousseau, Pestalozzi, Froebel, Maria Montessori, Steiner e

molti altri padri della pedagogia contemporanea, sostenevano che l'educazione potesse essere naturale, improntata sulla centralità dei bisogni più profondi ed essenziali del bambino, sul rispetto dei suoi ritmi di crescita e sulla valorizzazione delle caratteristiche dell'età infantile. La scelta di svolgere attività educative all'aperto, offrendo ai gruppi di bambini un'immersione totale in natura, è tesa al raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo, presenti nelle Indicazioni Nazionali per il Curricolo del 2012, declinando i Campi di esperienza fuori da contesti totalmente pensati e strutturati dall'adulto. L'ambiente esterno si configura per il bambino come un insieme di luoghi in cui sviluppare il senso di appartenenza e porsi le domande in presa diretta con la realtà. Grazie al realismo e alla gamma di esperienze e relazioni che sollecita, la natura diventa lo spazio privilegiato per l'esercizio dell'intenzionalità. Essa rappresenta inoltre una condizione ottimale per l'esercizio del corpo e del movimento, oltre che rappresentare un laboratorio all'aria aperta, dove sperimentare la curiosità dei bambini e la progettualità dell'insegnante. Attraverso il contatto con il mondo del reale, il bambino può attribuire sensi e significati a ciò che lo circonda, scoprendo un mondo

magico, in cui ogni piccolo elemento ha il suo ruolo e il suo significato. Ciò permette ai bambini di accostarsi alla natura, di dialogare con essa, cogliendone i segreti ed i significati profondi. Vivere il mondo esterno e sperimentarne i processi consente di cogliere il cambiamento e le trasformazioni sulla propria pelle, esperire l'immersione nel ciclo vitale di piante ed animali, favorendo il valore dell' attesa e il senso dell'imprevisto.

Il corpo del bambino ha bisogno di abitare lo spazio aperto, per mettere in atto i comportamenti che favoriscono la percezione del proprio sé corporeo e la conoscenza dei limiti e delle possibilità, nella comprensione di sé e del mondo. L'immersione in contesti naturali inoltre offre l'opportunità ai bambini di vivere un luogo in cui andare lenti, in alternanza ai ritmi frenetici della modernità, che spesso contrastano con i tempi distesi di cui i bambini hanno davvero bisogno. Nutrire il legame intimo di ogni bambino con l'ambiente naturale che lo circonda, favorisce la diffusione di una politica ecologica reale, fondata sul vero amore per la natura. In questo preciso momento storico, durante il quale il mondo della scuola si sta interrogando su come l'ambiente esterno possa diventare luogo privilegiato di apprendimento, nel quale poter recuperare le relazioni sociali ed il contatto con le sensazioni, desideriamo suggerire, sulla base delle nostre esperienze, una visione di scuola diversa, che si caratterizza per la ricchezza delle sue opportunità. L'outdoor education offre il vantaggio di una grande flessibilità e adattamento ai contesti, alle diverse fasce d'età, agli specifici obiettivi e progetti. Oltre a contrastare l'aumento da deficit di contatto con la natura, offre un'educazione significativa volta al riconoscimento e al piacere della bellezza inteso come fattore estetico nella sua molteplicità. La caratteristica principale di questo approccio pedagogico, che parte da conoscenze concrete, per arrivare a quelle teoriche ed astratte, risiede nella libertà esplorativa, osservativa, manipolativa che consente al bambino di relazionarsi con l'ambiente esterno e maturare, grazie ad esperienze concrete e dirette, nuovi saperi, abilità e competenze, a partire dalle domande che egli stesso si pone.





Il corpo si reintegra con la mente e l'ambiente torna ad assumere un ruolo educativo e formativo, in cui il territorio è risorsa di apprendimento diffuso. In questo scenario pedagogico l'educatore riveste un ruolo centrale ed è chiamato a sostenere le occasioni di incontro tra il bambino e l'ambiente fungendo da facilitatore, poichè l'apprendimento passa attraverso l'interiorizzazione di uno sguardo adulto solido e fiducioso. Questo modello educativo non prevede sempre una struttura a priori, è piuttosto costruito sugli interessi e le domande poste dagli alunni; l'imprevisto è colto come un evento ricco di significati, in grado di generare stupore, meraviglia ed interesse, facilitando il passaggio dal noto all'ignoto, agendo su un evento non programmato e che diviene esperienza sensibile. Il fatto che l'infanzia rappresenti l'età in cui la sensibilità senso-motoria è fondamentalmente legata ad un'intelligenza cinestesico-corporea, riteniamo che non si possa escludere dai progetti educativi e scolastici l'ambiente esterno e le sue innumerevoli opportunità, concentrando le attività didattiche nel chiuso di una sezione. Lo spazio esterno è considerato per eccellenza l'ambiente dove si può realizzare una "psicomotricità naturale", volta al benessere psicofisico del bambino. In una scuola che crede nel potenziale educativo dell'ambiente, uscire non rappresenta un'azione casuale o vincolata alle condizioni atmosferiche, ma un processo quotidiano proprio perché parte integrante



dell'esperienza educativa, connesso a quanto si fa all'interno e inserito nella progettazione e nella routine giornaliera. Pensiamo che adottare una metodologia che preveda momenti destrutturati, in cui il bambino è guidato dalla propria curiosità e dal bisogno di condividere la socialità ludica in autonomia, significhi coniugare esperienze concrete realizzate all'aperto, con momenti di riflessione teorica, sistematizzazione dell'esperienza, verifica e produzione finale, realizzati prima e dopo le attività. Grazie all'approccio per soluzione di problemi, ad un contesto ambientale fruibile quotidianamente e al coinvolgimento in prima persona dei bambini, è possibile sostenere le loro azioni e riprenderle in sezione collegandole alla programmazione didattica, in senso interdisciplinare.



Fare scuola all'aperto ha quindi non solo un impatto positivo sulla salute e sul benessere dei bambini, ma migliora le loro capacità sociali e comunicative, sviluppa le abilità creative ed immaginative, contribuisce alla loro crescita come cittadini responsabili dotati di consapevolezza ecologica, stimola in loro il pensiero divergente. La scelta di adottare pratiche educative in ambiente esterno richiede una collaborazione con le famiglie, che devono conoscere a fondo il progetto pedagogico e le specificità che lo caratterizzano, rendendosi così disponibili a soddisfare le esigenze logistiche, prima fra tutte l'abbigliamento adeguato (stivali, tute, giacche impermeabili,...), che permettano l'accesso al fuori in tutte le condizioni climatiche e stagionali. Una scuola dove l'alta densità educativa della rete dei soggetti coinvolti, crei nuove possibili patti tra famiglie e professionisti dell'educazione che si trasformano in organizzatori di campi di esperienze. E' di fondamentale importanza gestire in sicurezza gli spazi utilizzati, predisponendo gli ambienti stessi alla gestione delle attività, differenziando gli angoli di interesse o di lavoro in base all'età e alle necessità del percorso educativo intrapreso, regolamentando le azioni che possono essere



intraprese. Questo comporta un lavoro di educazione a comportamenti responsabili nei confronti dei pericoli, che si attua attraverso l'esperienza del rischio e la consapevolezza dei propri limiti individuali, grazie alla relazione con l'esterno. La possibilità di agire sull'ambiente crea un circuito educativo virtuoso e motivante in cui pensieri ed azioni si rincorrono, arricchendosi reciprocamente di nuovi apprendimenti attraverso l'esperienza, l'astrazione e trasferibilità ad esperienze successive.



Educazione in natura: valenza educativa ed esperienze applicative

di *Antonio Natoli* coordinatore pedagogico presidente dell'associazione
Eduaction



1. Educazione outdoor in pedagogia: attuale, ma antica

Grazie alle innate valenze educative e alla caratteristica complessità dell'ambiente naturale, oggi più che mai l'Outdoor Education è un tema di grande attualità, tanto che, per via dell'attuale estraniamento dell'uomo dalla dimensione naturale, non è esente dal rischio di interpretazione come "moda pedagogica". Nell'amplificatore mediatico, infatti, essa può divenire addirittura "di tendenza", portando con sé gravi rischi di improvvisazione e proclami vuoti, privi di solidità pedagogica.

Ben prima delle contemporanee tecniche educative e dei richiami provenienti, oggi, dal mondo nordico e dall'avanguardia finlandese, la storia della pedagogia è attraversata da diversi precursori che si sono interrogati sul rapporto tra uomo e natura, specialmente per quanto riguarda i bambini. È importante ricordare le radici su cui poggia la nostra pedagogia per non smarirne il valore e trovare risposta a interrogativi e complessità attuali. Vediamone alcuni dei più importanti.

Per Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), capostipite nel Settecento della pedagogia moderna e grande ispiratore di molti degli educatori che vennero dopo di lui, "l'educazione naturale" assume un duplice significato: da un lato deve avvenire a contatto con il mondo della natura e lontano dalla società corrotta degli adulti; dall'altro lato deve seguire i ritmi dello sviluppo individuale e le caratteristiche psicologiche dei diversi momenti della crescita: prima infanzia, seconda infanzia,

fanciullezza, adolescenza. In questo modo, lo stare in natura diventa una vera e propria esperienza di educazione e apprendimento, un apprendimento per ricerca.

Friedrich Fröbel (1782-1852), ammiratore di Rousseau, progettò e realizzò il “giardino dell’infanzia”, una struttura educativa per i bambini composta da spazi interni ed esterni. Il suo kindergarten si struttura intorno alla coltivazione delle piante, utile per mantenere sempre viva la relazione tra ambiente naturale e gioco. I bambini erano invitati sia individualmente che in gruppo a prendersi cura del giardino coltivando piante o fiori e seguendone il ciclo vitale, ricevendo in questo modo sia un insegnamento scientifico, che uno intellettuale e spirituale, imparando ad avere cura degli altri e anche di sé (Fröbel, 1826).

Successivamente, Maria Montessori (1870-1952) pose il movimento e le esperienze sensoriali al centro del suo metodo pedagogico. L’educazione deve essere centrata sul bambino e attiva: “aiutami a fare da solo” è la frase per eccellenza che riassume a pieno il significato della sua pedagogia. La pedagogista e scienziata italiana si sofferma a descrivere la motivazione profonda che spinge i bambini ad agire nell’ambiente naturale, ovvero la possibilità non solo di osservare ma anche di cercare, di scoprire e di inventare. Nella “Casa dei bambini” c’era un giardino dove i piccoli potevano sia giocare, sia impegnarsi in esperienze di cura, permettendo alla Montessori di condurre osservazioni sul campo e riflettere sui comportamenti dei bambini a contatto con la natura.

Infine John Dewey (1859-1952), uno dei più importanti pedagogisti che mise in evidenza il valore del contatto con l’ambiente naturale. In particolare, egli individuò nell’esperienza all’esterno un’articolazione e simultaneità di elementi: geografico, artistico, letterario, scientifico e storico. Riportare i bambini a contatto con un’esperienza diretta primaria ha una fondamentale funzione di costruzione della conoscenza, di apprendimento e di sviluppo.

Rousseau, Fröbel, Montessori e Dewey rappresentano riferimenti imprescindibili nella storia dell’educazione e, sebbene siano vissuti in epoche diverse dalla nostra, i loro insegnamenti e le loro intuizioni acquisiscono nuova attualità in una prospettiva di sviluppo ecologico.

2. Nuove conoscenze:

L’avanzamento della ricerca scientifica ha consentito di ottenere nuove conoscenze, di studiare e approfondire i diversi meccanismi della mente. L’avvento delle neuroscienze, applicate a diversi campi di ricerca, ha portato a modificare ed arricchire anche la ricerca in campo psico-pedagogico ed educativo e a sviluppare un approccio ancor più consapevole all’educazione in natura, valutandone effetti e possibili ricadute nel percorso di crescita ed educativo.



Ad esempio, l'educazione in natura può avere un considerevole impatto anche nei casi di Disturbi Specifici dell'apprendimento (DSA) sia per incrementare le possibilità di apprendimento, sia per ridurre le conseguenze emotive di questa condizione.

È in questo frangente che si inserisce l'impegno propulsorio della nostra associazione, EduAction APS, la quale si occupa da anni di disturbi dell'età evolutiva con particolare

attenzione proprio ai Disturbi Specifici dell'Apprendimento e al Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) e con la quale abbiamo sperimentato l'efficacia dei metodi e dei percorsi educativi tradizionali.

La didattica formale, strutturata nella sua forma tradizionale, diffusa nella scuola italiana e non solo, prevede l'utilizzo preponderante di materiale scritto, da apprendere attraverso la lettura e, spesso, con un importante lavoro mnemonico e ripetitivo. In pratica, la didattica tradizionale penalizzerebbe i canali di apprendimento privilegiati da chi è soggetto ad un disturbo specifico dell'apprendimento. Infatti nei DSA solitamente si



evidenzia una spiccata creatività e capacità di pensiero divergente, entrambe caratteristiche molto preziose nel problem solving; sono potenziati il canale uditivo e quello cinestesico, riportando preferenze per le immagini, i suoni, le tecniche di apprendimento esperienziale. Di contro, i DSA possono riscontrare difficoltà nella lettura, nella comprensione del testo, nell'apprendimento mnemonico e nelle strutture rigide. A partire da ciò, pare evidente la scelta dell'ambiente naturale quale contesto privilegiato: favorisce l'apprendimento spontaneo, educa alla complessità anzichè alla logica sommativa, stimola la curiosità e presenta interdisciplinarietà, offrendo occasioni spontanee per imbattersi nella scrittura, nella matematica, nella poesia, ecc. Si realizza, in natura, un curricolo "glocale" che accompagna il bambino con

gradualità, senza forzature, con i campi di esperienza che fungono da situazioni di vita reale che orientano al raggiungimento di competenze comunicative, espressive, logico matematiche, sociali, spazio-temporali intorno alla conoscenza del mondo.



Un altro aspetto che può ostacolare la crescita armonica dei bambini con DSA e il loro percorso scolastico, e a cui l'ambiente naturale può venire in aiuto, è la componente emotiva, che nei casi di DSA gioca spesso un ruolo prioritario. Come sappiamo, l'apprendimento non può considerarsi solo come un atto unicamente cognitivo scisso dalla dimensione affettiva e separato dal contesto familiare e scolastico in cui si realizza. La complessa interazione tra le difficoltà scolastiche e le componenti emotive, affettive e relazionali del soggetto possono condurre non soltanto ad una radicalizzazione del disturbo di apprendimento presentato ma, talvolta, anche all'insorgere di problemi psicopatologici. Occorre, dunque, una lettura a tutto tondo che sappia tener conto anche degli aspetti emotivi e sociali coinvolti, nonché delle problematiche che essi portano con sé, tra cui bassa autostima, sentimenti di svalutazione e altre forme di disagio. Anche in questo caso la natura può porsi come facilitatore, in qualità di elemento più vicino allo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino: essa è autentica, insegna l'attesa, la cura, la resilienza, la lentezza, stimola la sensorialità quindi l'apprendimento globale in un contesto libero dalle aspettative degli adulti, dai pregiudizi sulle sue capacità cognitive, motorie, sensoriali ed emotive.



Bibliografia

- A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study
- Frances E. Kuo and Andrea Faber Taylor, Am J Public Health. 2004 September
- Manuale di storia della pedagogia – Franco Cambi, Laterza
- La scoperta del bambino - Maria Montessori, 1950
- American Institutes for Research. (2005). Effects of outdoor education programs for children in California. Palo Alto, CA.
- L'ultimo bambino nei boschi – Richard Louv, Rizzoli 2006
- Antional Institute of Mental Health, Sweden – research study, 2009

Sitografia

<https://www.ecopedagogia.it/Pedagogie%20della%20natura>

<https://rivista.clionet.it/vol2/societa-e-cultura/scuola/balsamini-note-su-educazione-in-natura-e-pedagogia-del-bosco-oggi-in-italia>

<https://www.aifa.it/lineeguida.htm>

<https://www.bimboenatura.it/blog/post/i-benefici-del-contatto-con-la-natura-durante-linfanzia/>

<https://www.giuntiscuola.it/psicologiaescuola/educazione/bambini-con-disturbo-da-deficit-di-natura/>

<http://www.environmentbehavior.it/lambiente-naturale-terapia-del-disturbo-attenzione-delliperattività-nei-bambini/>

La nostra storia

Curriculum Ippogrifo



ASD affiliata UISP, Associazione di Promozione Sociale. Siamo all'interno dei 22 ettari dell'Agriturismo Case Mori a San Martino Monte l'Abbate Rimini vicino a via Coriano e al Gross di Rimini.

Siamo un luogo dove lo sport è attività educativa, amiamo stare all'aria aperta, in natura con tutti i suoi abitanti. I nostri amici particolari sono i nostri Cavalli, Asini, Cani e Gatti. Svolgiamo attività sul territorio riminese da ormai 15 anni e dal 2006 siamo all'interno dell'azienda Agricola Case Mori che ci ospita e ci permette di avere anche un contatto diretto con vigneto, uliveto, orto, un piccolo bosco e 22 ettari di territorio verde! Siamo dei residenti all'interno del tessuto urbano. Infatti nei 22 ettari di Case mori erano già presenti 400 ulivi e vigne e circa 200 alberi

compresi anche alberi da frutto; negli ultimi 15 anni sono stati piantati più di 1500 piante tra bambu, paulownia, alberi da frutto, e altri alberi.

Collaboriamo con le scuole del territorio per accogliere i bambini e far godere loro e le famiglie, di questo angolo di verde, accogliamo la cittadinanza in estate e in inverno per attività sportive, ludico ricreative, educative e formative.

L'ASD Ippogrifo nasce 16 anni fa in un centro ippico di Rimini, per poi spostarsi all'interno dell'agriturismo Case Mori per poter trovare un luogo più adatto alle nostre offerte educative oltre che SPORTIVE.

Inizia subito la nostra collaborazione con il comune di Rimini presentando progetti all'amministrazione nei servizi Sociale e Ambientali e assessorato allo SPORT, progetti proposti alle scuole del territorio; molti sono i progetti proposti nelle scuole, che usufruiranno del nostro spazio per vivere momenti educativi in natura, all'aperto insieme alla preziosa collaborazione dei nostri amici cavalli e asini.

Le nostre proposte pomeridiane continuano ad essere quelle prettamente SPORTIVE, dove nello sport vediamo un ottimo contenitore per formarsi, crescere e diventare degli adulti capaci e rispettosi del nostro ambiente esterno, della nostra città, del



nostro territorio, con tutte le nostre proposte motorie: cavaliocare®, volteggio ludico ricreativo, feldenkrais, e attività ludica per cani.

Il contenitore maggiormente richiesto dalla città rimane sempre il nostro CAMP ESTIVO CAVALGIOCARE®, dove i bambini e ragazzi possono godere di attività in natura con gli animali.



IL NOSTRO CURRICULUM IPPOCRIFO

08/10/2003 si costituisce l'ASD Ippogrifo presso il Circolo Ippico Riminese: per svolgere attività educativa di centri estivi in natura con gli animali

2006/7 progetto Gioca Pony finanziato in parte dalla Provincia di Rimini – PROGETTO GIOCA PONY: ATTIVITA' DI AVVICINAMENTO E RELAZIONE CON GLI ANIMALI per le scuole elementari della provincia di Rimini

07/01/2008 l'associazione Ippogrifo si sposta come sede operativa nei 22 ettari dell'Agriturismo Case Mori per poter offrire un servizio più sostenibile e vicino alla cittadinanza riminese



2008 progetto Gioco e Natura con il contributo dell'Assessorato ai servizi Ambientali del Comune di Rimini – progetto di educazione all'ambiente e agli animali nelle scuole del comune di Rimini

2009 progetto Il Bosco in città – progetto con il contributo dell'Assessorato ai servizi Ambientali del Comune di Rimini – per le scuole materne del comune di Rimini – Il progetto nasce

dall'esigenza di rafforzare il rapporto naturale che i bambini hanno con l'ambiente ed il territorio, stimolandoli all'incontro, alla conoscenza ed al rispetto del mondo circostante, degli altri e di se stessi.

Trascorrere una giornata nel bosco diventa importante per familiarizzare con la natura vicina alla propria casa, al centro urbano, significa comprendere le relazioni esistenti tra gli animali, le piante e gli altri elementi che ne costituiscono la biodiversità.

2009 GIOCA PONY 2008/2009 -Attività con gli animali -(cavalllo, asino,) -A SCUOLA DAL MONDO ANIMALE

2009 progetto Cavaliocare® a sostegno di 8 minori con problematiche fisiche o psichiche nelle attività pomeridiane extrascolastiche, attività ludico-ricreative, finanziato in parte dai servizi sociali del comune di Rimini





2010 progetti di zoo antropologia applicata alla didattica nelle scuole materne private del Comune di Rimini finanziate direttamente dalle scuole e dai genitori- San Patrignano, Immacolata concezione, S.Onofrio

2011 progetto A scuola dal mondo animale – attività educativa e di relazione con il mondo animale e in natura nelle scuole materne del comune di rimini finanziate in parte dai servizi sociali del comune di rimini

04/01/2012 l'Associazione Sportiva Dilettantistica Ippogrifo diventa anche ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE per poter svolgere al meglio tutte le sue attività educative, riabilitative e ricreative in natura con gli animali.

2012 Il progetto “Gioco e Natura” per l’anno 2012

Il progetto, di interesse ambientalistico, sociale ed educativo, arricchisce l’offerta educativa del territorio riminese, salvaguardando l’ambiente e le sue risorse naturali. Il progetto si sviluppa su diverse proposte:1. EDUCAZIONE AMBIENTALE, proposta rivolta alle scuole materne ed elementari del Comune di Rimini. "Compito dell'educazione ambientale non è quello di trasmettere valori e comportamenti acquisiti e presenti nella cultura dominante, ma indirizzi e stimoli innovativi come base di un comportamento verso l'ambiente, alternativi a quelli suggeriti dalla cultura del quantitativo e del consumismo che ha alterato profondamente l'equilibrio uomo/ambiente"

(Carta dei Principi dell'Educazione Ambientale). Finanziato in parte dai piani di zona sud Rimini, dalle famiglie e dalle scuole.

2013 IL CAVALLO DAGLI OCCHI

DI SOLE, EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA', POTENZIARE E RICONOSCERE LE OPPORTUNITA' RELAZIONALI NELLA DIVERSITA': culturale, estrazione sociale, religiosa, handicap psico-fisici, INTEGRAZIONE BAMBINI IMMIGRATI E SVANTAGGIATI, CONTRASTO ALLA POVERTA': opportunità di esperienze extra-scolastiche,CONTRASTO DELLA DISPERSIONE SCOLASTICA,RECUPERO DELL'IDENTITA' COMUNITARIA,ACQUISIZIONE DI ADEGUATE COMPETENZE EMOTIVE,WELFARE DI COMUNITA': PROMUOVERE LA CONOSCENZA E AGGREGAZIONE TRA LE FAMIGLIE,FOCALIZZAZIONE E VALORIZZAZIONE DELLE CAPACITA' INDIVIDUALI,RIVALUTAZIONE DI NUOVI SPAZI EDUCATIVI IN CONTESTI NATURALI. Progetto finanziato in parte dai Piani di Zona Rimini Sud, dalle Famiglie, da sponsor, dalle scuole.

2014 – A SCUOLA DALLA NATURA A SCUOLA DAL MONDO ANIMALE

GENDNAIO 2014: organizzazione a Rimini della mostra KING IL CAVALLO DAGLI OCCHI DI SOLE

2015 e 2016 progetto A SCUOLA DALLA NATURA A SCUOLA DAL MONDO ANIMALE. Progetto in continuazione con il circolo didattico nr 6 statale di Rimini. Attività educativa in natura con gli animali – obiettivo: acquisizione competenze per la vita. Life Skills. Attività educative: supporto didattico alle maestre in maniera trasversale su tutte le materie: educazione ambientale, educazione alla sostenibilità, metodo Cavalgiocare®, zooantropologia applicata alla didattica, pedagogia e didattica dell’asilo e scuola nel bosco. Le classi trascorrono più giorni consecutivi all’aperto. Progetto finanziato dai piani di zona sud Rimini, da sponsor, dalle famiglie e dalle scuole. Finanziato in parte dai Piani di Zona Rimini Nord.

2016 formazione aziendale di Team Building con Spa Fontemaggi

MAGGIO 2016: organizzazione del convegno a Rimini: ECOLOGIA UMANA

2016/2017 formazione per i dirigenti del Comune di Rimini: “da colleghi per caso a squadra per passione”

2017 settembre: formazione in AMBITO 21: “aula all’aperto”, formazione per gli insegnanti della scuola infanzia e primo ciclo



2017 novembre formazione per Irecoop all’interno del corso “manager dei servizi sociali”

DAL 2017/2018 CAVALCARE L’IPPOGRIFO : progetti nelle scuole materne, e primo ciclo del circolo didattico nr 6, XX settembre, Ic Miramare. Contributi ricevuti all’interno dei Piani di Zona Rimini nord

FEBBRAIO 2017: organizzazione del convegno a Rimini : SCUOLA DALLA NATURA A SCUOLA DAL MONDO ANIMALE

2018 settembre: formazione in AMBITO 21: “aula all’aperto”, formazione per gli insegnanti della scuola infanzia e primo ciclo

2018/19 progetto in collaborazione con Eduaction e Arbor Vitae: pomeriggi in natura attività di extrascuola finanziata all’interno della legge 12 regionale.



2018/2019 PON scuola elementare Gaiofana DD6 Rimini – alla scoperta del territorio 1 e 2.

2018/2019 PON IC Ospedaletto – un cane per amico -

2018/2019 Progetto con materne 2018/2019 – a Scuola dalla natura a scuola dal mondo animale. Circolo didattico nr 6 Rimini, Ic Miramare Rimini, Ic XX settembre Rimini, scuola materna Maestre Pie Rimini.

2018/2019 finanziamento legge 14 per il progetto – Pomeriggi in Natura in collaborazione con Eduaction



FEBBRAIO 2019: organizzazione del convegno a Rimini all'interno del contenitore CEAS Comune di Rimini: CHI E' DENTRO E' DENTRO CHI E' FUORI E' FUORI? L'outdoor education nelle scuole dell'infanzia fra teorie ed esperienze sul territorio

Settembre 2019 formazione genitori scuola Infanzia Gabbianella DD6

2019 formazione per insegnanti del territorio di Rimini delle scuole Infanzia, all'interno del contenitore CEAS-Educazione in natura

fra teorie ed esperienze sul territorio

2019/2020 Scuola Infanzia Maestre Pie Rimini – il mondo delle Api

2019/2020 IC Miramare scuole infanzia: il mio amico asino – la chiocciolina e il mare

2019/2020 finanziamento legge 14 per il progetto – Pomeriggi in Natura in collaborazione con Eduaction

WWW.IPPOGRIFO.ORG INFO@IPPOGRIFO.ORG

Educare in natura tra criticità e consapevolezze

(Seconda parte)

di *Vanessa Bianchi, dott.ssa in Pedagogia*



Per i bambini stare all’aperto è come una condizione naturale, una propensione innata fin dalla nascita (biofilia), ma che al tempo stesso necessita che venga coltivata ed esperita nella quotidianità, oltre che avvalorata e sostenuta dagli adulti di riferimento. Ecco quindi alcuni dei guadagni pedagogici che si possono notare, e che anch’io e le mie colleghi e colleghi notiamo durante i percorsi con i nostri bambini di Ippogrifo, nel momento in cui si vivono con continuità esperienze in natura:

- Primo guadagno. “L’ambiente attiva il principio della motivazione (curiosità) e del coinvolgimento attivo (il fare) dei bambini nella scoperta dei ‘perché’ e nella costruzione logica delle rispettive ‘risposte’: ovviamente, alla loro portata sia linguistica, sia interpretativa”. Ad esempio, quando vediamo sorvolare il cielo una Poiana, un rapace comune nella nostra zona, provando ad osservare e a intuire in quale albero possa aver nidificato, magari utilizzando un binocolo, per poi interrogarsi su quali alberi preferisce fare il nido e di che cosa si nutre.
- Secondo guadagno. “L’ambiente asseconda i ritmi-tempi cognitivi individuali del bambino e della bambina favorendo l’apprendimento ‘su-misura’”. L’educazione in natura è di per sé lenta, rivelandosi adatta ai ritmi d’apprendimento di ciascuno: come quando decidiamo di costruire piccoli rifugi nel bosco, utilizzando i rami a disposizione. I bambini si osservano e si imitano tra loro per



ricercare e adottare la tecnica migliore (migliore anche per se stessi) per mettere insieme i bastoni. Non tutti ci riescono subito, ma sicuramente ci sarà l'occasione per ripetere l'esperienza un altro giorno.

- Terzo guadagno. “L’ambiente assicura il rispetto della progressione graduale delle conoscenze”. D’inverno, seppur siamo equipaggiati con vestiti adeguati alle temperature, nel momento della merenda si rende necessaria l'accensione del focolare. È una pratica che affascina e incuriosisce, ma è anche assai complessa. Perciò mentre i bambini piccoli cominciano con la predisposizione e sistemazione degli elementi necessari (il cotone, le foglie secche, i bastoncini...), quelli più grandi possono ad esempio prendere confidenza con l'acciarino e, gradualmente, imparare ad accendere loro il fuoco.



- Quarto guadagno. “L’ambiente invita i bambini a verificare direttamente le conoscenze che accumulano. Nel senso che fa scattare una loro ‘retroazione’ immediata, informando istantaneamente sulla correttezza delle interpretazioni”. Ad esempio, si possono sperimentare sul campo le teorie: è vero che il fieno si ricava strappando l’erba e lasciandola essiccare al sole?
- Quinto guadagno. “L’ambiente permette di non scindere mai il momento dell’educazione da quello dell’istruzione: proprio perché l’infanzia viene coinvolta integralmente (affettivamente, emotivamente, socialmente) nell’avventura

cognitiva" (Frabboni, 2007: p. 457-458). Come quando è il momento di dare il fieno ai cavalli e agli asini. Il fieno va precisamente dosato, facendo di conto e assumendosi quindi la responsabilità di nutrire correttamente l'animale (o, in caso di dubbio, confrontandosi con un amico). Poi viene la conseguente gratificazione per l'azione svolta, potendo osservare l'animale gradire con gusto il fieno personalmente somministrato.

Prendendo in prestito una citazione di D. Nicol, egli, affermando che “<<stare fuori>> non è sufficiente perché i giovani sviluppino un'etica del rispetto della natura o una comprensione dei processi naturali. Questi aspetti si imparano quando diventano un obiettivo esplicito delle attività esperienziali e quando vengono mediati in modi adeguati”, specifica che stare in natura ovviamente non basta: chi educa rimane sempre l'adulto, quindi, per permettere esperienze significative, è essenziale che l'ambiente venga inserito all'interno di un progetto educativo e didattico più ampio e che anche l'adulto, genitore o insegnante che sia, riconosca in primis le potenzialità che un ambiente naturale può offrire.

“Se si aiutano i bambini ad amare la natura, saranno attenti nei suoi riguardi, perché si curano le cose che si amano” (Schenetti, Salvaterra, Rossini, 2015: p. 31-32).





Bibliografia

Bertolini S. (2007), Esplorare, scoprire, osservare, giocare, emozionare e pensare... senza fretta, in Infanzia, n. 11, Alberto Perdisa Editore-Airplane S.r.l., Ozzano dell'Emilia (BO).

Farnè R., Agostini F. (2014), Outdoor Education. L'educazione si-cura all'aperto, Edizioni Junior, Parma.

Frabboni F. (2007), Una sezione grande come l'ambiente, in Infanzia, n. 11, Alberto Perdisa Editore-Airplane S.r.l., Ozzano dell'Emilia (BO).

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (2012), Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione.

Schenetti M., Salvaterra I., Rossini B. (2015), La scuola nel bosco. Pedagogia, didattica e natura, Erickson, Trento.

Weyland B. (2019), Spazio, in Bambini, n. 1, Spaggiari Edizioni, Parma.

Sport in natura, divertimento e cura

*di Agnese Baldacci,
istruttrice sportiva insegnanti di danza e danzatricità
laureata in Scienze ambientali*



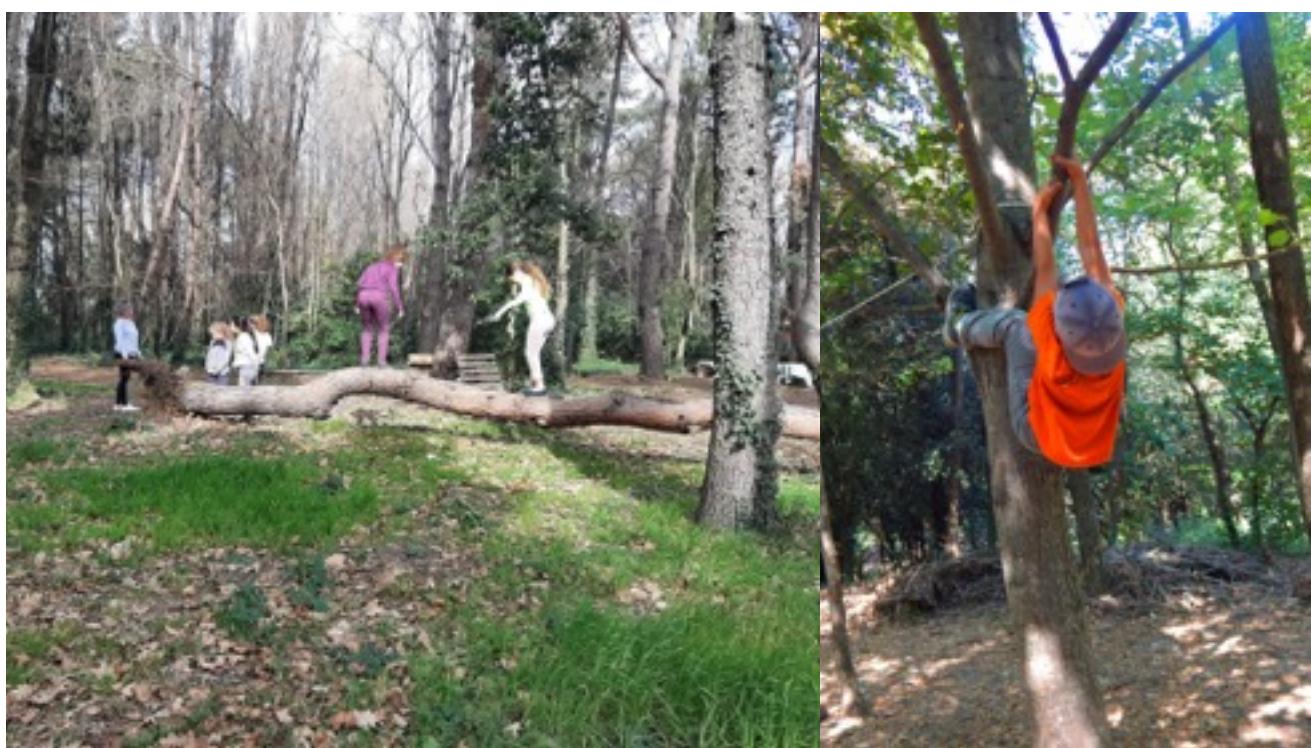
Come ben sappiamo, numerosi sono gli effetti benefici dello stare all'aperto, in natura, circondati dalla flora e dalla fauna selvatica, ma anche dai nostri animali domestici. L'attività fisica in spazi verdi, piuttosto che in palestre o spazi chiusi, riduce significativamente i livelli di stress nel nostro organismo e favorisce una maggior ossigenazione di tutti i tessuti e le cellule, eliminando le tossine in eccesso dal nostro organismo. I benefici dell'attività fisica aumentano quando ci alleniamo e divertiamo all'aperto.

Recenti studi hanno dimostrato che stare all'aria aperta può aiutare a combattere depressione, ansia e stress, infatti queste possono essere agevolate da un po' di tempo da trascorrere nella natura o in mezzo agli animali. Il tempo passato in natura aiuta anche ad abbassare la nostra pressione sanguigna e a rilassarci favorendo una maggiore ossigenazione dei nostri polmoni e respirando aria fresca e pulita. Migliora significativamente la capacità di concentrazione in ognuno di noi perché passare il tempo in ambienti aperti aiuta a eliminare l'affaticamento mentale e lo stress, dando libero sfogo a fantasia e creatività. L'attività fisica rappresenta un potentissimo strumento per ridurre il rischio di mortalità e di numerose malattie croniche. È stato



dimostrato che l'esercizio fisico regolare riduce efficacemente il rischio di malattie del sistema cardiovascolare, riduce il rischio di diabete di tipo 2, aumenta la densità minerale ossea e la massa muscolare e, influisce positivamente sulla salute mentale. Camminare aiuta a bruciare calorie (e pensieri), è antistress, allena il corpo e libera la mente. Tutti i giorni, a qualsiasi temperatura o stagione. Abbiamo bisogno di respirare aria fresca, sentire sulla pelle il sole o la pioggia invernale, assaporare gli stimoli intorno a noi, osservare le piccole cose e i dettagli, rimanere incantati davanti alle bellezze che la natura ci regala. L'attività fisica sveglia il metabolismo, favorisce l'ossigenazione della pelle, aiuta la corretta circolazione. Le emozioni positive (felicità, gioia, bellezza..) influenzano positivamente il nostro sistema immunitario.

Lo sapevi che gli alberi emanano sostanze che rafforzano il nostro sistema immunitario?!! Molto importante è anche fare un "bagno di sole" grazie alla luce solare infatti riceviamo una carezza benefica. Al sole aumenta la produzione di vitamina D: la pelle trova nuova vita. Grazie all'attività all'aria aperta il fisico diventa più forte, aumenta la resistenza alla fatica, si tende a percepire meno il freddo e i livelli di energia sono alti. Star bene fisicamente influenza il nostro benessere psicologico, ma è vero anche il contrario: ciò che ci fa stare bene e ci fa sorridere ha un impatto sulla nostra salute.



Riferimenti:

Sport e salute - Le Linee Guida per la ripartenza dell'attività fisica non agonistica della Federazione Medico Sportiva Italiana

Il regno animale

*di Lara Ossani,
apicoltrice e operatrice equestre*

Animale, dal latino *animalis* «che dà vita, animato», derivato di *anima* «anima». (diz. Treccani).



Avete mai fatto caso a quanti animali incontriamo durante una giornata? Proviamo a pensare: ci alziamo la mattina, apriamo le finestre di casa e ascoltiamo il cinguettio degli uccelli, poi ci dirigiamo in cucina, facciamo colazione, ci prepariamo e usciamo dalla nostra abitazione. Fuori dal portone abbiamo l'opportunità di vedere formiche, api, lucertole, farfalle e lumache. Proseguendo per strada, se passiamo per un giardino o una piccola zona verde, sotto i nostri piedi la vita continua con lombrichi, limacce e ragni. In meno di due ore, tutti abbiamo la possibilità di incontrare circa otto animali diversi. Anzi, gli animali che abbiamo incontrato sono nove, perché anche noi, donne e uomini, apparteniamo al regno animale. Ora, immaginiamo di avere del tempo da dedicare agli "animali non umani". Gli uccelli ci regalano dolci melodie da ascoltare; formiche e api, così piccole, aumentano la nostra capacità nell'osservare un mini-mondo; lucertole e ragni sono un ottimo esempio per comprendere strategie dell'autonomia; le farfalle regalano eleganza ai nostri occhi; lombrichi e limacce ci fanno vivere in un tempo lento. Attraverso l'osservazione si scopre che anche gli animali seguono dei codici morali come l'empatia, la compassione, l'altruismo, la giustizia, la flessibilità comportamentale, l'equilibrio sociale. Nella realtà di Ippogrifo abbiamo l'opportunità di convivere con cavalli, asini, cani, gatti, api, e tanti altri animali

selvatici tipici della fauna campestre. Cavalli e asini sono maestri del linguaggio non verbale, nonostante la loro imponente fisicità, si dimostrano delicati nel comunicare tra loro e gli umani. Nel contesto di branco e famiglia, si possono notare i diversi ruoli che ogni individuo ha; il rispetto degli spazi personali; la preoccupazione dovuta ad agenti esterni per il gruppo; la decisione nello scegliere dove muoversi; il gioco non violento; il tempo lento. La loro comunicazione avviene attraverso piccoli gesti di grande valore. Passare del tempo insieme a questi equidi fa capire a noi umani l'importanza del rispetto; l'equilibrio; l'educazione; il pensare prima di agire ma allo stesso tempo l'importanza del "qui e ora" fondamentale per raggiungere degli obiettivi importanti; il sentire, inteso come la percezione di cosa stiamo comunicando noi, cosa ci vogliono comunicare loro e cosa ci siamo scambiati.



Credo quindi che sia interessante essere consapevoli di quanta energia vibra quando diamo una semplice carezza ad un asino o un cavallo, quanta empatia ci può essere anche in uno sguardo distante. Un mondo parallelo a quello degli animali appena descritti, è quello delle api. Questi insetti così piccoli e graziosi, spesso incutono molto più timore di un grande e grosso cavallo. Se mettiamo a confronto i due animali potremmo dire che i cavalli solitamente non fanno paura perché hanno dei lineamenti dolci ed eleganti che trasmettono armonia e tranquillità. Ma siamo certi che anche le api non possano trasmettere queste sensazioni? Avete mai provato a guardarle



attraverso una lente di ingrandimento? Se mai vi capiterà di farlo, vi invito a cercare di capire le funzioni di ogni parte del loro corpo, e come in un essere così piccino si possa racchiudere tanta intelligenza. Le api vivono in famiglie perfettamente organizzate. Si parla di società perfetta in quanto ogni essere ha uno specifico obiettivo durante le fasi del ciclo vitale. A colpo d'occhio è difficile notarlo, ma se le osservassimo intensamente riusciremmo a vedere che ogni ape sta svolgendo un mestiere diverso. Questo ci fa capire l'importanza del principio di uguaglianza all'interno di una società, l'importanza della collaborazione, della socialità, della precisione geometrica, della geografia, delle scienze, del tempo lento. Ritengo quindi che il contatto con la fauna di ogni genere sia assolutamente costruttivo per l'essere umano; con gli animali si può parlare, si può giocare, ci si può sporcare insieme, si vivono tutte le stagioni, si provano emozioni, si possono aiutare umani in difficoltà (ad esempio attraverso la pet-therapy), si può instaurare una relazione speciale. Si vive quel tempo lento, dettato dalla semplicità della vita in natura, quella vita tranquilla che molti di noi sognano. Siate orgogliosi di far parte del regno animale.



Bibliografia:

- L'intelligenza morale degli animali di Marc Bekoff e Jessica Pierce.
- Le api di Alberto Contessi.
- Il linguaggio delle api di Karl Von Frisch.

Naturalmente artisti

*di Guenda Muccini, operatrice olistica,
diplomata in grafica, laureata in moda design e comunicazione,
arteterapeuta in formazione*



Probabilmente vi è capitato di rimanere estasiati davanti ad un paesaggio, folgorati dalla bellezza delle sfumature dei fiori o incantati dalla meticolosità che risiede nella ragnatela. Quando osserviamo le meraviglie della natura possiamo anche accorgerci delle sensazioni, percezioni fisiche ed emozioni che scaturiscono in noi, ma per renderci conto degli effetti che la natura ha e ha avuto sull'uomo possiamo osservare il mondo dell'arte. Tantissimi artisti hanno trovato nella natura il linguaggio adatto per comunicare i loro stati emotivi, dalle gioie alle angosce.

La natura potrebbe essere definita la prima musa ispiratrice dell'arte, anche se la natura stessa a sua volta potrebbe essere definita una meravigliosa opera d'arte.

Immergendoci nella natura potremmo sentirci come un artista in un meraviglioso atelier, oppure come un artigiano in un enorme laboratorio equipaggiato delle migliori condizioni per apprendere e di ottimi strumenti per osservare e scovare le infinite fonti d'ispirazione dalla quale potrebbero nascere scoperte ingegnose e opere d'arte straordinarie!



La natura, proprio come l'arte ci offre una differenziazione e originalità di sguardi, ci educa al cambiamento e al rispetto della molteplicità.



Ad esempio possiamo stupirci dell'originalità della natura quando osserviamo la varietà dei materiali, i loro rispettivi pattern e sequenze non facilmente replicabili artificialmente, inoltre la loro destrutturazione ci fa accedere ad un utilizzo (o a un gioco) su misura. Possiamo notare il suo essere eclettica, ad esempio nella diversità delle texture delle corteccce e scoprire la ricchezza delle possibilità che offre, quando nella stessa corteccia individuiamo una casa per gli insetti. Osservando un bosco possiamo trovare un esempio perfetto di molteplicità, dove specie diverse convivono in un meraviglioso equilibrio.

Inoltre le stagioni e i momenti della giornata ci educano al cambiamento e ci allenano a trovare le modalità a noi più consone per adattarci o armonizzarci all'ambiente che ci circonda. Esiste modo migliore per far sì che queste relazioni possano essere scoperte, riconosciute e comprese se non facendo esperienza diretta sulla nostra pelle, immergendoci nella natura, portandola nel nostro quotidiano?

La natura aumenta la creatività incoraggiandoci ad utilizzare materiali non strutturati, a mettere in pratica le nostre idee, a porci domande, ma anche a motivarci a rispondere ai quesiti che ci poniamo. Ad esempio attraverso l'osservazione potremmo intuire nuove possibilità e creare nuove connessioni.

Quando ci troviamo in un ambiente naturale, la nostra attenzione è diffusa sullo spazio circostante anziché essere focalizzata, favorendo così il processo creativo.

Spesso e volentieri la creatività è erroneamente relegata al mondo artistico, ma in verità appartiene alla realtà di tutti noi. Ad esempio possiamo servircene per pensare ad alternative possibili, per avere idee originali, per trovare soluzioni, per uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano. Non a caso, è anche inserita dall'Oms tra le 10 life skills (competenze e capacità individuali che permettono



agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana) e, seppur la creatività venga posta tra le competenze cognitive, essa coinvolge anche le aree relazionali ed emotive.

Il processo creativo avviene attraverso l'intuito, che si occupa di mettere insieme diverse parti, creando qualcosa di nuovo ed è il risultato della nostra esperienza e dell'acquisizione della consapevolezza. Anche l'intuito non ci coinvolge solo a livello cognitivo, ma ci mette in ascolto di una parte profonda del nostro essere.

Infatti quando durante il processo creativo si pone l'attenzione sul piacere, che diventa la motivazione dominante, avviene la magia che rende un'attività del fare (che si concentra sull'esterno) un'attività dell'essere (dove l'attenzione è rivolta su ciò che avviene all'interno). Per questo motivo la maggior parte delle attività del fare che rientrano nell'essere (seppur quello che determina questa differenza è il modo in cui lo faccio, non il cosa faccio) sono legate al mondo dell'arte, dove spesso viene messa in atto un'espressione spontanea e piacevole del sé.



Credo che la differenza tra le due espressioni “essere artista” e “fare l’artista” possono aiutarci a comprendere il concetto, così come “essere creativi” e “fare i creativi”. Nelle seconde espressioni possiamo percepire un’attività da svolgere e la possibilità che

questa attività sia accompagnata da uno sforzo, sforzo che non sussiste quando siamo nell'essere. Quindi sotto un punto di vista artistico, l'educazione in natura ci educa alla meraviglia, ci apre alla ricchezza dell'unicità di ogni essere vivente, ci stimola ad aumentare la creatività già insita nell'essere umano e ci predisponde ad un ascolto di noi stessi e della realtà che ci circonda, individuandoci come parte integrante, inoltre amplifica il nostro piacere e benessere, emotivo, cognitivo e spirituale, permettendoci di riconoscerci come gli artisti della nostra esistenza!



Bibliografia

- Paura di vivere, Alexander Lowen, Astrolabio
- Educare le life skills, Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio Michela Zannini, Erickson

Sitografia

www.bambinienatura.it
www.essereintegrale.com

Una passeggiata tra natura e musica

*di Giulia Coralli,
diplomata in flauto traverso musicoterapeuta in formazione*



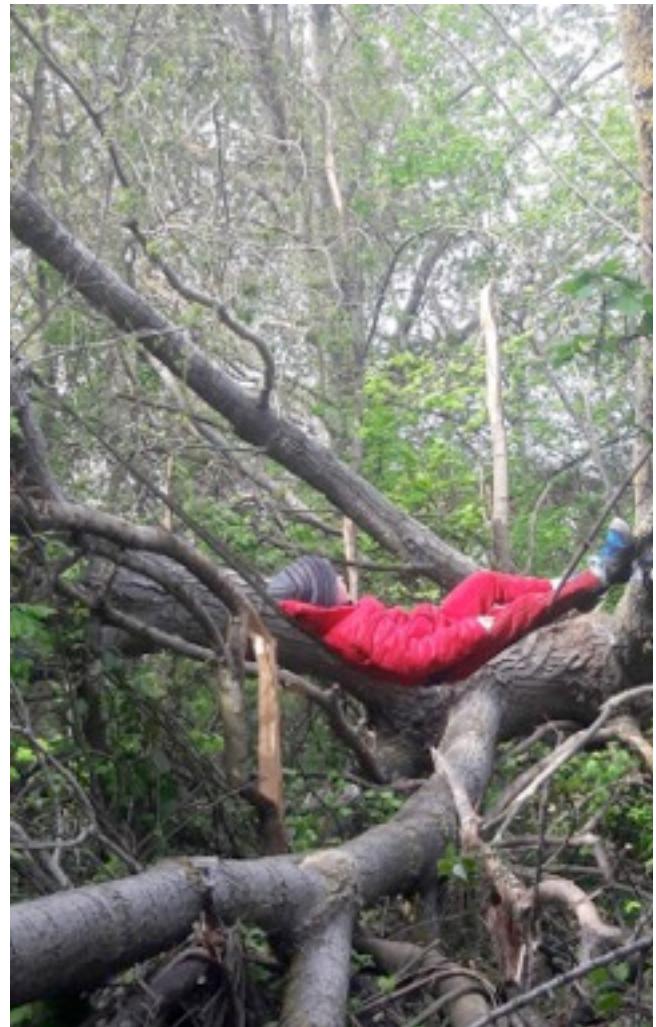
Fin dai tempi più antichi e remoti, la musica ha sempre accompagnato l'uomo in molti momenti e sotto varie forme diverse. Non si sa per certo quando e come sia nata la musica e quale sia stata la sua origine, ma si ritiene che fosse sicuramente presente già nella vita dell'uomo primitivo. Alcuni studiosi ritengono che il canto sia nato per poter riprodurre ed imitare quello degli uccelli. Darwin, ad esempio, collegò le sue ricerche sull'origine della musica con quelle evoluzionistiche e della selezione naturale: il canto dell'uomo sarebbe imitazione dei versi degli animali - in particolare degli uccelli – specialmente nella stagione degli amori. Questo risulta quindi fortemente collegato all'impulso sessuale e alla seduzione. Darwin non fu l'unico a trattare questo argomento. Molti ricercatori ipotizzano che il suono, essendo carico di una forza ritmica, in alcune antiche comunità tribali accompagnasse i lavori collettivi, rendendoli conseguentemente più coordinati, efficienti e riducendo lo sforzo. Altre teorie sostengono che il suono derivi dalla necessità di comunicare ed emettere segnali tra membri di una stessa tribù, anche a distanze importanti, che solo con suoni di diversa



altezza, emessi simultaneamente o in successione, potevano essere uditi. Un'ipotesi diffusa è che il canto e la musica abbiano avuto un'origine comune con il linguaggio parlato, un "linguaggio-suono" che andava da gridi a suoni più intonati, probabilmente come imitazione di tutto ciò che si poteva ascoltare in natura: dai dialoghi soavi tra gli uccellini, alle grida minacciose di animali feroci; dalla forza energica dei tuoni, alla leggerezza del vento; dal ticchettio della pioggia che cade, al pericolo delle tempeste. Il mondo naturale è continuamente immerso in una varietà enorme di stimoli sonori; basterà infatti inoltrarsi in un bosco, o rifugiarsi nelle silenziose campagne, oppure semplicemente aprire la finestra della propria camera, per rendersi conto di quanti suoni diversi siamo in grado di sentire.

Ma quanto siamo abituati ad ascoltare tutti questi suoni che la natura ci riserva? Quante volte ci capita di non far caso a quello che sentiamo intorno a noi in un determinato momento? Bisognerebbe reimparare ad ascoltare, a porre la giusta attenzione a ciò che accade intorno a noi e a rendere l'orecchio sensibile al meraviglioso mondo dei suoni che Schafer, compositore e musicologo canadese, identifica come "soundscape" (paesaggio sonoro). Esso è alla base delle sue ricerche sull' "Ecologia Acustica" e sull' "Educazione al Suono": lo studioso si propone di restituire la giusta dignità al suono e la giusta importanza al rapporto con l'ambiente e all'ascolto attivo, che a causa anche dell'inquinamento acustico, a cui siamo continuamente sottoposti, spesso vengono abbandonate e messe in secondo piano.

Nella realtà dell' "Ippogrifo" mi trovo continuamente immersa in un contesto del genere: se ci si addentra nel piccolo bosco, si possono ascoltare meravigliosi duetti tra uccellini, concerti di rane e sinfonie naturali grazie al fruscio delle fronde degli alberi, unito al canto degli animali del bosco e al movimento di lucertole o altri piccoli animaletti, che sgattaiolano via sentendo il mio arrivo. Il tutto unito allo scricchiolio delle foglie sotto i piedi, al richiamo dei cavalli e degli asinelli in lontananza e al ronzio



degli insetti che danzano nell'aria. Avere la possibilità di poter passare del tempo in natura è un ottimo modo per allenare l'udito e renderlo più sensibile e attento, per sviluppare la concentrazione, l'attenzione e la creatività.

Inoltre, ponendo attenzione ai minimi suoni e spostamenti, sarà necessario ridurre al massimo i propri movimenti, abbassare il tono della voce e quindi sperimentare anche il tema del silenzio, ascoltandolo e sperimentando dentro di esso, osservando come anche nel silenzio ci possa essere un tempo che evolve, e vedere come, ponendo l'attenzione sui differenti suoni e rumori, diventa esso stesso ritmo, con una durata, un timbro e un'intensità diversi a seconda di quale sia la fonte sonora.

E se poi all'ascolto uniamo l'aspetto motorio e iniziamo, con materiali naturali, con la percussione di alcune parti del corpo o del terreno con i piedi, a produrre suoni e ritmi e a costruire strumenti naturali per cercare di riprodurre l'ambiente circostante - come del resto facevano le tribù primitive - uniremo molte abilità e competenze diverse, come la discriminazione di suoni differenti, la coordinazione, la collaborazione e l'empatia, che costituiscono aspetti essenziali di crescita e sviluppo per il bambino e la persona.





