

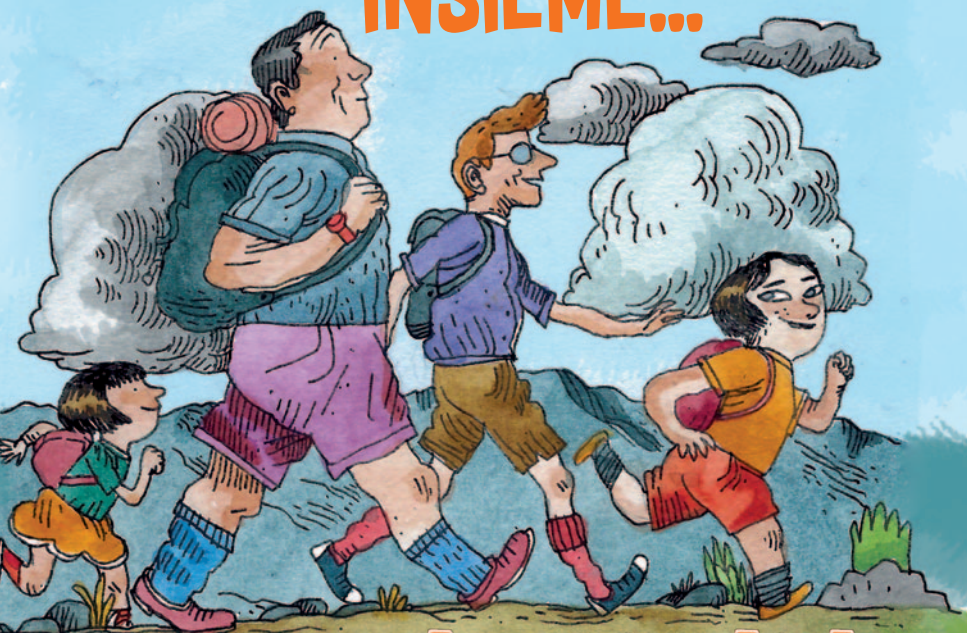


Co-funded by
the European Union

A SUPERPOWER
TO DEFEND
NATURE



IN NATURA, INSIEME...



OLTRE I CONFINI COGNITIVI

GIOCHI, ATTIVITÀ E LABORATORI PER TUTTE LE FAMIGLIE



AIPD
PISA



AIPD
PISA



IN NATURA, INSIEME... OLTRE I CONFINI COGNITIVI

**GIOCHI, ATTIVITÀ E LABORATORI
PER TUTTE LE FAMIGLIE**





**A SUPERPOWER
TO DEFEND
NATURE**



AIPD
PISA

A cura di

**Lipu-Settore Educazione e Formazione
e di AIPD-Sezione Pisa**

Disegni di

Federico Appel

Progetto grafico

Pubblimedia

INDICE

INTRODUZIONE 5

**PERCHÉ È IMPORTANTE STARE
IN FAMIGLIA IN NATURA?** 6

COME COMINCIARE? 7

GIOCARE CON LA NATURA 10

Evviva le foglie d'autunno 10

Il mondo degli insetti 11

Diventare invisibili 11

Giocare con il fango e saltare
nelle pozzanghere 12

Z la formica 12

La pozza delle meraviglie 13

La lente magica 13

Notti magiche 14

La corsa con pigna 14

Letture in verde 15

Chi è l'intruso? 16

Campeggio 16

Rotola giù (gara di capriole) 17

Attraverso lo specchio 17

Color, color... 17

Impronte di...alberi! 18

Braccialetto o quadretto porta ricordi 18

LA NATURA È DIVERTENTE 19

Caccia al tesoro 20

Gioco da tavolo fai da te 20

Architetti verdi 20

Salviamo la natura insieme 21

Natura tecnologica 21

Raccogliere i suoni 22

Di chi è questo?	22
Indovina chi	23
Vedo, vedo	23
SFIDE IN NATURA	24
Nature chef	24
Citizen science	24
Ritorno a casa	25
Parole di natura	25
Intervista naturale	25
LABORATORIO DI NATURA	26
Graffiti verdi	26
Foglie d'arte	26
Memory ecologico	27
Tintura green	27
Il mio primo binocolo	27
Scatola dei tesori	28
Volo anche io!	28
Impronte in pasta	28
Stilisti in foglia	29
Bastone per le escursioni	29
UN PICCOLO BIRDGARDEN A CASA	30
Ristorante pigna	30
Mangiatoia per uccelli a vasetto	31
Mangiatoia-collana	31
NATURE CHALLENGE	32
RISPETTIAMO LA NATURA INSIEME	44
QUALCHE DOMANDA FREQUENTE	45



INTRODUZIONE

Questa guida nasce grazie al progetto *A Superpower to Defend Nature*, un programma cofinanziato dall'Unione Europea tramite Erasmus+, e sviluppato da diverse associazioni ambientaliste e organizzazioni che si occupano di bambini/e e ragazzi/e con disabilità intellettiva in Italia, Spagna, Malta e Grecia.

Il fine del progetto è coinvolgere bambini/e e ragazzi/e con diverse disabilità intellettive nell'attivismo ambientale e nelle attività in natura fornendo formazione e strumenti adeguati agli/alle insegnanti, agli/alle educatori/educatrici ambientali e alle famiglie. Spesso, infatti, può accadere che gli adulti che si occupano di minori con disabilità intellettive temano che le attività in natura possano essere troppo pericolose o che le tematiche ambientali siano troppo complesse perché bambini/e e ragazzi/e con disabilità intellettiva possano appassionarsi. Nella realtà, con qualche accorgimento e flessibilità, le attività in natura sono adatte veramente a tutti e tutte. Questa guida, nata dopo aver sperimentato sul campo le attività con bambini/e e ragazzi/e con la sindrome di Down, vuole fornire spunti e idee alle famiglie con bambini e ragazzi con disabilità intellettiva per trascorrere più tempo in natura e goderne insieme, in sicurezza e serenità. Potete personalizzare le attività in base alle esigenze della vostra famiglia, rendendole più semplici o complesse, per creare nuove e divertenti avventure.

La natura non fa differenze, anzi la diversità è di per sé una ricchezza. Tutti e tutte a livello emotivo possono trarre benefici dal vivere in connessione con essa.

Se vogliamo conservare questo meraviglioso pianeta, abbiamo bisogno di unirci nella battaglia per proteggere la natura e dobbiamo partire, intanto, dall'amarla e amare il tempo che vi trascorriamo. Con questa guida noi autrici vi auguriamo di creare i vostri migliori ricordi, insieme, in natura. Buon divertimento!

Chiara Manghetti e Livia Speranza,
Lipu-BirdLife Italia, Settore Educazione e Formazione

Danila Graci e Silvia Margiotta
AIPD Sezione Pisa

PERCHÉ È IMPORTANTE STARE IN FAMIGLIA IN NATURA?

Tra impegni lavorativi, compiti da fare, sport e altre attività ricreative, stare in famiglia è diventato ormai qualcosa di molto raro e, in genere, è già molto se si riesce a condividere il tempo della cena o giocare un po' insieme. Aggiungere, quindi, un altro "impegno", proponendo di trascorrere tutti insieme del tempo in natura, può sembrare davvero troppo nella nostra vita frenetica. Forse, però, dovremmo vivere il tempo trascorso nei boschi, nei parchi o in qualche giardino non come un impegno, ma come un vero regalo che condividiamo con tutta la famiglia. Uno spazio per tutti e tutte che risponda alla reale necessità di riconnettersi con la natura, di rafforzare i legami, di fare nuove esperienze insieme.

Sono, infatti, innumerevoli gli studi scientifici che dimostrano gli effetti benefici non solo sulla nostra salute fisica e sullo sviluppo sano dei bambini e delle bambine, ma anche quelli sulla salute mentale, come ad esempio la diminuzione dello stress e l'aumento della concentrazione. Alcuni studi dimostrano anche come i legami familiari, con il trascorrere del tempo in natura, si rafforzino, aumentando l'attaccamento parentale e la sensazione di "essere più vicini".

Con questa breve guida vogliamo proporre l'opportunità di rilassarsi e fuggire da una quotidianità piena di impegni, rendendo le uscite in natura occasioni di divertimento e benessere. Sfogliando le pagine della guida, troverete giochi e attività da svolgere in natura adatte a tutte le famiglie e pensate per rafforzare i legami familiari all'insegna della sperimentazione di nuove esperienze e sensazioni.



COME COMINCIARE?

LA NATURA È OVUNQUE!

Non si tratta di stare in auto ore per raggiungere luoghi lontani dalla città; può bastare un giardino o un parco vicino casa. Allo stesso tempo basta ritagliarsi un piccolo spazio di tempo per rilassarsi e divertirsi insieme con una nuova attività all'aperto.

NON ASPETTIAMO LE CONDIZIONI METEO PERFETTE

È bellissimo stare in natura con qualsiasi condizione meteo e/o temperatura, basta indossare sempre gli abiti e le scarpe più adatte.

GIOCHIAMO D'ANTICIPO

Rendiamo sempre partecipi bambini/e e ragazzi/e nella scelta dei giochi e delle attività da fare raccontando o spiegando prima di ogni avventura. Può aiutare mostrare il luogo dove si svolgerà la giornata cercando, ad esempio, le foto su internet o sulle guide.

ATTREZZIAMOCI

È molto importante, soprattutto quando siamo in natura con bambini/e, portare con noi l'attrezzatura giusta: borraccia con l'acqua, qualche snack, cappelli, un cambio di abiti per i più piccoli e una giacca impermeabile nel caso in cui cambino le condizioni meteo. In estate, nel caso di visite in zone umide, è importante portare sempre con noi un repellente per le zanzare.

PIÙ ESPERTI/E

Scegliamo il gioco o l'attività da fare in base alla conoscenza dei luoghi e all'esperienza che ha ognuno/a in natura. Se vogliamo visitare un luogo nuovo prepariamoci in anticipo cercando i sentieri o le aree che ci interessano maggiormente. Informiamoci sulle attività che si possono fare e le attrezzature presenti (tavoli, servizi igienici, acqua potabile) e, se possibile, partecipiamo ad un'attività già organizzata da un'associazione locale o dall'ente gestore del luogo.

RACCONTIAMO UNA STORIA

Per alcuni/e bambini/e può essere utile vedere in anticipo il luogo dove si andrà e quello che si farà. Un modo per farlo è creare una sorta di storia utilizzando delle immagini del luogo dove si è scelto di andare e magari dei semplici disegni che illustrino le varie fasi delle attività che verranno svolte.

LE ATTIVITÀ NEL GIUSTO TEMPO

Per alcuni/e bambini/e e ragazzi/e con disabilità cognitive e intellettuali può essere rassicurante avere una linea del tempo disegnata da noi che mostri la sequenza cronologica delle attività che si vogliono svolgere, dalla partenza da casa fino al rientro.

CHI FA COSA

Coinvolgere piccoli/e e grandi nell'attività scelta rende il momento più divertente. Prima di iniziare l'attività è importante definire i ruoli di ciascuno/a. Lo scambio di idee e la collaborazione sono garanzia per la partecipazione attiva di tutti/e.

PIÙ AMICI E AMICHE

Per rendere l'uscita più divertente coinvolgiamo anche altre famiglie, altre/i bambine/i, ragazze/ragazzi.

FLESSIBILITÀ

L'obiettivo principale di tutte le attività in natura è il raggiungimento del benessere. Stare bene significa anche poter avere dei bei ricordi di quanto sperimentato. Per fare tutto questo è necessario sentirsi liberi/e di adeguare le attività, i percorsi, le strategie ai bisogni di ognuno. Ad esempio, in caso di stanchezza, è bene percorrere solo una parte del sentiero programmato, oppure sostituire

le attività ludiche pensate con qualcosa di più semplice. L'importante è divertirsi.

UN PIANO B

A volte le attività in natura, soprattutto per bambini/e e ragazzi/e che non sono molto abituati/e, possono intimorire e/o essere poco motivanti. In tal caso sarà nostro compito far sentire tutte e tutti a proprio agio, proponendo ad esempio, attività ben conosciute e già sperimentate: leggere un libro all'ombra degli alberi, disegnare e colorare sdraiati sul prato, giocare a dama nel verde, proporre oggetti e/o giochi che possano dare loro sicurezza.

PIÙ RACCONTI

Al termine di un'uscita in natura, di una gita, di un'attività all'aperto prendiamoci un po' di tempo per condividere insieme le sensazioni, i pensieri e le esperienze che sono piaciute di più. È anche l'occasione per pianificare cosa ci piacerebbe fare la volta successiva. Per facilitare il racconto possiamo usare le foto e i video dell'esperienza svolta.

SILENZIAMO IL CELLULARE

Per rendere davvero speciale un'uscita in natura in famiglia concentriamoci solo su noi e sulla natura che abbiamo intorno. Possiamo utilizzarlo per fare foto e video o per cercare informazioni sugli animali e le piante che incontriamo. Dimentichiamo per un po' i social e le mail in arrivo.

ATTENDERE

La natura non ha tempo, aspettiamo che bambini/e e ragazzi/e si adattino all'ambiente e che il contatto con esso e con gli animali che lo abitano avvenga gradualmente.





GIOCARRE CON LA NATURA

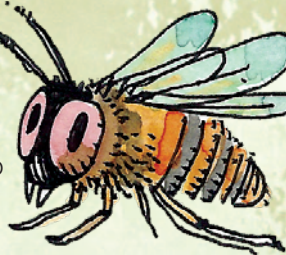
EVVIVA LE FOGLIE D'AUTUNNO

In autunno una delle cose più belle è osservare i colori che cambiano nella natura intorno a noi ma anche giocare con le foglie cadute. Cerchiamo un'area dove ce ne siano diverse: i/le bambini/e potranno camminarci sopra, saltare e divertirsi ascoltando il rumore del calpestio.



IL MONDO DEGLI INSETTI

Molte persone adulte hanno paura o provano ribrezzo per gli insetti, spesso perché non li hanno osservati e conosciuti quando erano bambini/e. Cercate gli insetti sulle piante come coccinelle, scarabei e più in generale coleotteri. Lasciate che bambini/e e ragazzi/e li osservino prima e poi provino a tenerne uno sul palmo della propria mano: quando cammina fa il solletico? Fate osservare i dettagli del corpo: le zampe, le antenne, i colori. Dopo averli osservati lasciateli volare e/o camminare liberi.



DIVENTARE INVISIBILI

Certi animali selvatici vivono anche in parchi e giardini delle nostre città ma non è sempre facile osservarli. Spiegate a bambini/e e ragazzi/e che gli uccelli e altri animali selvatici si spaventano se ci avviciniamo troppo facendo rumore e scappano via. L'ideale è "mimetizzarsi" utilizzando i colori della natura, quindi vestirsi con indumenti di questi colori. Ma possiamo anche fare di meglio e utilizzare qualche foglia, rametti e piume per divertirci a realizzare la nostra "copertura" e renderci ancora più invisibili agli occhi degli animali.



GIOCARE CON IL FANGO E SALTARE NELLE POZZANGHERE

Il fango in natura è terra bagnata e non è qualcosa di pericoloso. Se vestiamo i/le bambini/e con abiti che possiamo lavare facilmente e facciamo indossare loro degli stivali di gomma per non bagnare i piedi, si divertiranno moltissimo. Perché non costruire una grande torta di fango? Oppure scavare una buca profondissima e scoprire chi vive nel terreno? Ma perché non farlo anche noi grandi? Bastano un paio di stivali di gomma, una pala... e torneremo bambini/e anche noi.

Z LA FORMICA

Mettete un po' di zucchero vicino ad un formicaio e fate osservare a bambini/e e a ragazzi/e cosa succede, magari con una lente di ingrandimento. Fate notare come lavorano tutte insieme, in squadra.



LA POZZA DELLE MERAVIGLIE

Se nell'area naturale che frequentate c'è un piccolo stagno portatevi un secchiello e un retino. A primavera, potete raccogliere con il retino (oppure direttamente con il secchiello) alcuni buffi animali che vivono dentro! Osservate con la lente d'ingrandimento e, se non sapete cosa sono, cercate su internet o su una guida degli organismi d'acqua dolce. Scoprirete insieme un mondo di forme incredibili! Liberateli sempre subito dopo dove li avete presi.



LALENTE MAGICA

Portate in natura una lente di ingrandimento di quelle infrangibili con il manico. Mettetevi in un prato o vicino ad un cespuglio e osservate gli insetti, le foglie, i sassi, i fiori.





NOTTI MAGICHE

Una delle cose più belle è osservare la natura di notte! In una sera estiva si può organizzare una gita notturna muniti di torce in un'area naturale. Si possono incontrare e soprattutto ascoltare tanti animali che di giorno sono ben nascosti! In una serata senza nuvole ci si può sdraiare su un prato e osservare le stelle, con l'aiuto di una piccola guida o internet possiamo anche imparare a riconoscere le principali costellazioni.

LA CORSA CON PIGNA

Trasformiamo la classica corsa con l'uovo in equilibrio sul cucchiaino in una versione più da bosco: invece di un uovo, si gioca con una pigna su di un ramo. Ogni giocatore deve quindi scegliere prima la sua pigna e il suo rametto perfettamente biforcuto per poi gareggiare uno contro l'altro.



A watercolor-style illustration of a large, leafy green tree with a thick brown trunk. In the lower-left corner, two children are sitting on the ground, reading books. The boy on the left is wearing a blue shirt and a red tie, and the girl on the right is wearing an orange shirt. A white speech bubble with a black outline is positioned in the center of the tree's canopy, containing text. The background is a light yellowish-green color.

LETTURE IN VERDE

Alcuni/e bambini/e e ragazzi/e non amano molto leggere, ma amano ascoltare qualcuno che legge per loro.

Perché non scegliere insieme un libro e leggerlo ad alta voce sdraiati sotto un albero?

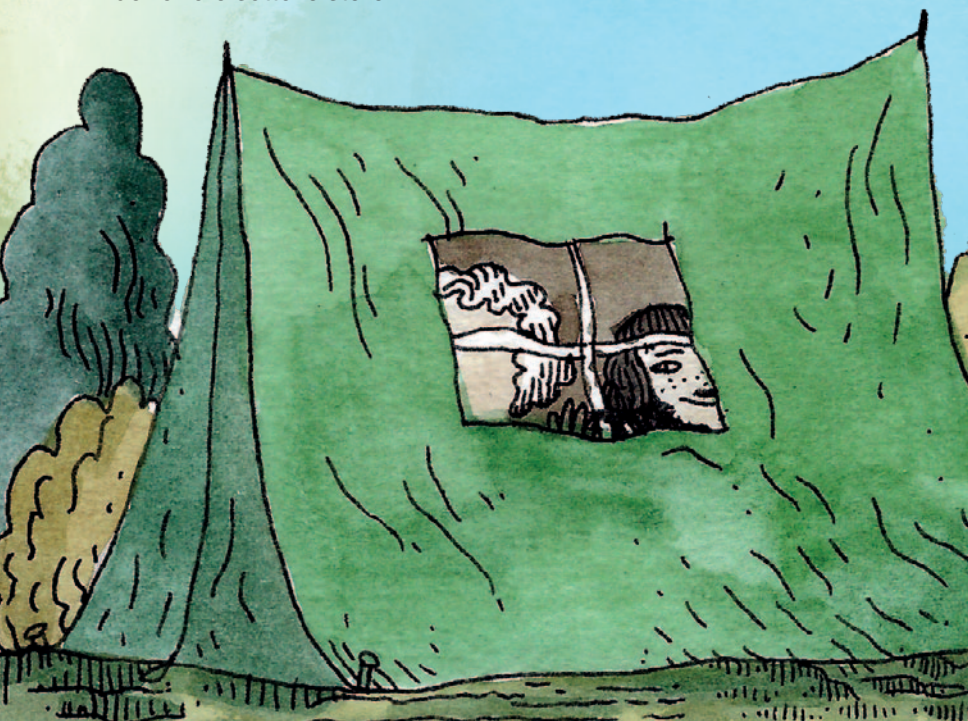
CHI È L'INTRUSO?

Può essere molto divertente trovare l'elemento estraneo a una serie di oggetti. Mostrate una serie di oggetti naturali che si trovano nell'area verde dove vi trovate come foglie tutte diverse, fiori, terra, insetti ed inserite degli oggetti estranei che avete con voi come accendini, penne, bottiglie, ma anche mestoli di legno e cipolle, ecc. Preparatevi ad avere delle sorprese di logica! Infatti, noi ci aspettiamo una risposta data da un solo ragionamento, ma potrebbero esserci ragionamenti diversi che portano ad altre risposte. Per facilitare il giocatore o la giocatrice nell'individuare l'oggetto intruso si potrebbe far scegliere attraverso una doppia alternativa.



CAMPEGGIO

Organizzare un campeggio in natura, dormendo in tenda (accertatevi di scegliere una zona dove sia permesso), cucinando all'aperto (con molta attenzione!) e magari raccontandosi storie dell'orrore sotto le stelle...





ROTTOLA GIÙ (GARA DI CAPRIOLE)

Basta trovare un prato giusto con una pendenza e ...al via ci si rotola giù! Possiamo sfidare tutta la famiglia a chi arriva prima.

ATTRAVERSO LO SPECCHIO

Anche solo per una breve passeggiata nel solito parco portatevi uno specchio. Dite al/la bambino/a e al/la ragazzo/a di metterlo sotto al naso e di guardarci dentro mentre cammina. Gli alberi, le nuvole, gli uccelli che volano sembreranno tanto diversi!

COLOR, COLOR...

Disponiamo sul terreno, in cerchio o in fila, dei foglietti di colore diverso o degli indumenti di un'unica tinta, dal rosso al giallo, dal rosa al bianco.

Il/la bambino/a deve cercare nell'area verde in cui ci troviamo oggetti dei vari colori e collocarli sopra il foglio di carta o dell'indumento del colore corrispondente. È sorprendente vedere tutta la ricchezza di colori del bosco (specie in autunno)!

IMPRONTE DI... ALBERI!

Nelle giornate soleggiate non c'è niente di meglio che passeggiare all'ombra di grandi alberi...e magari raccogliere la loro impronta! Che cosa vuol dire? Facile, portiamo con noi dei fogli bianchi e dei pastelli a cera. Appoggiamo il foglio sulla corteccia di un albero e chiediamo al/la bambino/a di passare il pastello a cera, apparirà una bellissima impronta della corteccia. Se scegliamo alberi di specie diverse e utilizziamo colori diversi, avremo una collezione bellissima di impronte! Possiamo appenderle oppure utilizzarle come speciale carta da regalo o per foderare un quaderno delle vacanze.

BRACCIALETTO O QUADRETTO PORTA RICORDI

Facciamo un "bracciale" di nastro adesivo (quello di carta è meglio) intorno al polso del/la bambino/a non troppo stretto (devono passarci almeno due dita del bambino). Diciamo al bambino/a che durante la sua passeggiata in natura quando vede qualcosa che gli piace (un sassolino, una foglia, un rametto) può raccogliarlo e incollarlo direttamente sul suo bracciale. Raccomandiamo sempre che non strappino fiori e piante per incollarli! Un'alternativa potrebbe essere creare un "quadretto" attaccando il nastro biadesivo su un foglio rigido.





LA NATURA È DIVER- TENTE

**GIOCHI DIVERTENTI PER OSSERVARE
E ASCOLTARE LA NATURA.
VIVERLA ATTRAVERSO COLORI, SUONI
E FORME PER SCOPRIRE LE VARIETÀ**



CACCIA AL TESORO

Prepariamo una lista di “tesori” naturali da cercare. Possiamo utilizzare immagini (già stampate o da cercare sul momento) o elementi reali raccolti in anticipo. Alcuni esempi? Una piuma di un uccello, un sasso di forma strana, una foglia appuntita, un qualcosa di giallo.



GIOCO DA TAVOLO FAI DA TE

Alcuni dei più famosi giochi da tavolo possono essere ricreati in natura utilizzando oggetti naturali che troviamo passeggiando in aree verdi. Con i sassi più o meno di uguali dimensioni possiamo creare una dama, con rametti possiamo giocare a mikado, con sassi, rami e foglie possiamo realizzare un tris/filetto.

ARCHITETTI VERDI

Rami, foglie, sassi e si può costruire il proprio rifugio! Con un po' di fantasia e creatività si possono costruire case, fortini, capanne, nidi...



SALVIAMO LA NATURA INSIEME

Sempre di più bambini/e e ragazzi/e si vogliono impegnare per la salvaguardia del pianeta, perché quindi non organizzare un'attività pratica in natura che coinvolga tutta la famiglia? Ad esempio, raccogliere la plastica dispersa in un'area verde, o partecipare con un'organizzazione o associazione alla piantumazione di alberi o alla realizzazione di capanni per l'osservazione della fauna.

NATURA TECNOLOGICA

Chiediamo a bambini/e e a ragazzi/e di girare dei video in natura e poi montarli, magari dando loro un tema a cui attenersi, oppure facciamogli cercare delle app adatte per aiutarci a riconoscere delle specie animali o vegetali, oppure organizziamo una caccia al tesoro fotografica, in cui dovranno fotografare gli elementi della nostra lista.



RACCOGLIERE I SUONI

Scegliamo un luogo nel verde abbastanza tranquillo, senza il passaggio di tante persone. Sediamoci o sdraiamoci sull'erba (o in qualsiasi posizione il/la bambino/a si senta a proprio agio e rilassato/a). Chiediamo di chiudere gli occhi e fare attenzione a tutti i suoni che sente. Ogni volta che sente un suono deve alzare un dito o la mano. Facciamo questa attività per 2-3 minuti. Dopo, chiediamo di aprire gli occhi e di raccontare questi suoni: li ha riconosciuti? Che cosa sono? Da dove provenivano? Ecc. In una seconda fase del gioco, ci si può concentrare solo su certi suoni: ad esempio solo i canti degli uccelli, o solo i suoni prodotti dagli insetti, ecc .

DI CHI È QUESTO?

L'autunno è il periodo perfetto per questo gioco di osservazione e che può essere svolto ovunque, magari in una pausa durante una lunga escursione. Un/a partecipante raccoglie senza farsi vedere degli oggetti naturali (soprattutto vegetali: semi, frutti, foglie, corrette) che trova già caduti. Ne mostra uno alla volta e gli altri devono trovare la pianta a cui appartengono. Vince chi ne indovina di più! È anche l'occasione per scoprire come il bosco si prepara all'inverno: le foglie diventano gialle e cadono, si sentono meno canti di uccelli, si vedono meno insetti volare. Possiamo partire da abbinamenti generici (per esempio: foglia-albero, fiore-pianta) e poi valutare se continuare con abbinamenti specifici (per esempio: aghi-pino, bacca di ginepro-ginepro).



INDOVINA CHI

Preparatevi dei bigliettini con ciascuno 6-7 caratteristiche di animali che vivono nel luogo dove state andando. Ad esempio, su un airone grigio potete scrivere: 1) ho un becco lungo per pescare, 2) ho un paio di ali coperte di penne grigie...ecc. Possiamo scegliere gli animali e gli indizi relativi in base alle conoscenze dei/delle bambini/e o dei/delle ragazzi/e. Potete stampare in anticipo l'immagine a colori di alcuni animali. Ritagliate le varie parti del corpo e cercate di fare indovinare il giocatore di che animale si tratta mostrando un'immagine per volta. Al termine del gioco, quando tutti i pezzi del puzzle verranno assemblati sarà più chiaro riconoscere l'animale.

VEDO, VEDO


Sediamoci su un prato uno/a dietro all'altro/a. La persona che sta dietro comincia dicendo "Vedo, vedo..." e quella davanti deve continuare la frase dicendo qualcosa che vede, ad esempio "...un albero con le foglie gialle".

Poi quella dietro dice "Ascolto, ascolto..." e quella davanti deve finire la frase con un suono che sente, poi "Sento, sento..."

per le sensazioni (caldo, freddo, la luce, un profumo, ecc.). Si può ripetere il gioco quanto si vuole, alternando i ruoli.



SFIDE IN NATURA



**SFIDARSI CON ATTIVITÀ
DINAMICHE PER CONNETTERSI
CON GLI ELEMENTI DELLA NATURA
ED IMMERSI NELLA SUA
BELLEZZA E COMPLESSITÀ.**

NATURE CHEF

Raccogliamo qualche frutto selvatico (ovviamente dove è permesso) come more o lamponi e pensiamo ad una ricetta da realizzare. Ci si può anche sfidare in famiglia e stabilire chi è la/il migliore nature chef!

CITIZEN SCIENCE

Vogliamo contribuire come famiglia alle raccolte dati di studi scientifici importanti? Basta ricercare i progetti di Citizen science (scienza “fatta” dai cittadini e dalle cittadine) che più ci interessano (uccelli, insetti, alberi...) e una volta svolte le osservazioni, inserire i dati su piattaforme apposite. Per gli uccelli, rettili, alcuni mammiferi ed alcuni insetti possiamo collegarci a: ornitho.it

RITORNO A CASA

Questa attività di esplorazione si deve svolgere in un'area con alberi, possibilmente di specie diverse, muniti di un fazzoletto o una bandana. Bendiamo gli occhi di un/a giocatore/trice e accompagnamolo/a a braccetto fino ad un albero che ci piace. Valutiamo il tragitto da fare, dal più diretto al più tortuoso. Arrivati/e all'albero scelto, mettiamo le mani del/la giocatore/trice sulla corteccia e chiediamogli di toccarla. Dovrà cercare di memorizzare come è fatta. Concediamo tutto il tempo di cui ha bisogno. Quando ha terminato, torniamo al punto di partenza. Adesso togliamo la benda e chiediamo di ritrovare l'albero toccando le varie cortecce e riconoscendolo attraverso il tatto. Possiamo poi invertire i ruoli e farci bendare!

PAROLE DI NATURA

Scegliamo insieme una parola che descriva il posto dove siamo, può essere il nome del luogo oppure il nome generico tipo " bosco" o " fiume", purché non sia troppo lunga. Per ogni lettera cerchiamo una parola con quell'iniziale che riguardi qualcosa che abbiamo visto lì. Ad esempio, prendiamo "FORESTA": Fungo, Olmo, Rana, Erba, Sole, Tronco, Acqua...ecc. Ci sono infinite possibilità!

INTERVISTA NATURALE

Chiediamo al/la giocatore/trice di scegliere un elemento che vedono e che gli/le piace, ad esempio un albero, un torrente, un sasso, un fiore... Spiegate che voi siete un/a giornalista che deve fare un'intervista proprio a quell'elemento e che lui/lei risponderà per conto suo. Le domande che potete fare sono, ad esempio: quanti anni hai? Sei sempre stato di questa grandezza? Come è vivere qui? Cosa ti piace? ecc. Il /la giocatore/trice dovrà inventare le risposte e raccontare quello che vorrà come se fosse proprio quell'elemento. Potete ripetere il gioco, invertendo i ruoli.



LABORATORIO DI NATURA

QUALCHE IDEA PER CONTINUARE A GODERE DELLA NATURA ANCHE A CASA!

GRAFFITI VERDI

Fate una passeggiata e raccogliete oggetti come: foglie, piccoli rami, pigne, ghiande... Poi, una volta a casa, riempite delle bottigliette spray di acqua e colorante alimentare. Sistemate gli oggetti su un foglio e via a spruzzare il colore. Poi rimuovete gli elementi naturali e osservate il capolavoro!



FOGLIE D'ARTE

Raccogliete insieme delle foglie durante le vostre uscite in natura. Cercate tante forme diverse. Una volta a casa, vi serviranno dei fogli e dei pastelli a cera. Mettete le foglie sul tavolo con le venature verso l'alto e sopra i fogli. Passate il lato lungo del pastello a cera sopra la foglia, riproducendone così l'immagine sul foglio. Potete fare la stessa cosa con cortecce di albero, fossili, alcuni grossi fiori secchi.



MEMORY ECOLOGICO

Raccogliamo delle coppie di piccoli elementi naturali (2 sassi, 2 foglie, ecc.) e mettiamoli in scatoline con il coperchio (o nascondiamoli sotto dei bicchieri). Osserviamo gli elementi e poi nascondiamoli... vince chi accoppia più elementi uguali. Possiamo iniziare con poche coppie e aggiungerne una ogni volta che un/a partecipante vince. Per aumentare la difficoltà, possiamo farlo tematico: ad esempio solo foglie.

TINTURA GREEN

Avete mai provato a creare i colori partendo dagli elementi presenti in natura? Ad esempio, per il verde potete utilizzare varie erbe o foglie verdi, per il marrone del terriccio, per il viola delle more, ecc. Ovviamente non strappate o raccogliete fiori, utilizzate solo materiali che non provochino danni all'ambiente. Una volta raccolti, a casa, schiacciate i materiali con un mortaio e un po' di acqua. Una volta creato il composto colorato potrete usarlo per dipingere dei bellissimi acquerelli. Per ottenere colori più vivaci, setacciate il composto e addensate il succo ottenuto con della colla di farina. Questi colori sono adatti anche per creare le stampe delle foglie: basta semplicemente spennellare diverse foglie con il colore e premerle poi su un foglio di carta. In questo modo appariranno la sagoma e le venature delle foglie.

IL MIO PRIMO BINOCOLO

Utilizzare correttamente il binocolo non è facile, soprattutto all'inizio, i bambini e le bambine possono non riuscire a mettere a fuoco e sentirsi frustrati/e. L'ideale, per cominciare, è utilizzare un binocolo... di carta! Unendo con la colla, infatti, due interni in cartoncino dei rotoli da carta igienica, otteniamo un finto binocolo che, però, aiuta i/le bambini/e a concentrare la vista in un punto e a mettere a fuoco. Si può continuare l'esercizio dando anche l'interno del rotolo della carta assorbente e chiedendo loro di tappare l'occhio che non guarda attraverso il rotolo. Se volete rendere la cosa più artistica, potete aggiungere una cordicella per portare il binocolo intorno al collo e dipingere il cartoncino.

SCATOLA DEI TESORI

Quando andiamo in natura, prendiamo l'abitudine di raccogliere alcune cose che troviamo interessanti: una penna di un uccello, un sasso dalla forma strana, un pezzetto di corteccia, una galla... Che cosa farne una volta a casa? Creiamo la scatola dei tesori! Prendiamo una scatola da scarpe, decoriamola con ritagli di giornali, scritte, adesivi, tutto quello che ci piace. Dentro, ci metteremo tutti i nostri preziosi tesori. Se vogliamo essere più professionali, possiamo attaccare ad ogni tesoro una etichetta con scritta la data e il luogo dove abbiamo trovato quell'oggetto.

VOLO ANCHE IO!

Approfittiamo di una giornata con un po' di vento per far volare un aquilone su un prato. Non abbiamo un aquilone? Facciamolo insieme! Bastano due canne sottili (una più lunga e una più corta), della carta tipo quella dell'uovo di Pasqua o una busta di plastica, nastro adesivo e spago. Uniamo le canne a croce e leghiamole strette con lo spago. Facciamo dei tagli sulle estremità delle canne e passiamoci lo spago in modo da ottenere un rombo, appoggiamolo sulla carta e ritagliamo un rombo di 1-2 cm più grande del telaio. Ripieghiamo i bordi del rombo di carta sullo spago e fissiamoli lungo tutto il perimetro dell'aquilone con del nastro adesivo. Annodiamo un capo dello spago che useremo per far volare l'aquilone e arrotoliamo lo spago restante su un pezzetto di legno. E ora via col vento!

IMPRONTE IN PASTA

Un'idea originale quando si va in natura è quella di portarsi dietro, conservato in una scatoletta, della pasta modellabile tipo didò. Questo perché può servire per prendere impronte di foglie e fiori che ci piacciono, di cortecce e di tante altre cose che possiamo trovare durante una passeggiata nel verde. Per realizzare questa pasta da soli/e basta mescolare 2 tazze e mezzo di farina con una di sale, 2 tazze di acqua. Riscaldiamo questo impasto in una padella sul fuoco fino a che non si addensa. A questo punto, se vogliamo la pasta colorata, aggiungiamo del colorante alimentare. Si conserva in frigo.

STILISTI/E IN FOGLIA

In autunno molte specie di alberi perdono le foglie ed è il momento di raccogliere le più belle. Possiamo collezionarle, incollarle ...oppure usarle per dipingere! Scegliamo la foglia che più ci piace e con il pennello ricopriamola di pittura per stoffa sul lato dove le nervature sono più evidenti. Utilizziamo più colori in modo da riprodurre le sfumature di colore che hanno le foglie naturalmente. Ora utilizziamo la foglia come un timbro sul tessuto che abbiamo deciso di decorare. Non si deve premere troppo forte la foglia sul tessuto, altrimenti il colore sbaverà. Possiamo aggiungere delle scritte o dei disegni con i pennarelli per stoffa. Ricordiamoci di leggere bene l'etichetta sul barattolo della pittura per stoffa: di solito, una volta asciugato il colore, il tessuto va stirato a rovescio e senza vapore per fissare il colore.

BASTONE PER LE ESCURSIONI

Se siete in un luogo dove ci sono molti rami a terra, potete svolgere questa attività. Ognuno/a di voi potrà scegliere un ramo, che accompagnerà le vostre escursioni in natura. Una volta scelto, utilizzate spaghi, pezzi di lana colorata, colla a caldo, pennarelli acrilici, nastri adesivi colorati, per decorare il bastone. Potete usare anche foglie, piume, rametti, sassi, pezzi di corteccia raccolti nel rispetto del luogo.



UN PICCOLO BIRDGARDEN A CASA

**È POSSIBILE OSSERVARE GLI UCCELLI
E ALTRI ANIMALI CHE CI VIVONO
INTORNO ANCHE DA CASA.
BASTA QUALCHE PICCOLO
ACCORGIMENTO PER ATTRARRE
ALLE NOSTRE FINESTRE O CORTILI
I NOSTRI AMICI ALATI.**

RISTORANTE PIGNA

Gli uccelli, soprattutto le specie di dimensioni più piccole, in inverno possono avere difficoltà a trovare da mangiare, per questo si può realizzare una mangiatoia per fornire il cibo necessario ai nostri amici pennuti. Spalmiamo del burro di noccioline su una pigna (con le mani, con il pennello o con dei guanti). Ora mettiamo dei semi sulle parti imbrattate della pigna e leghiamo la pigna con dello spago in modo da poterla appendere (ad un albero, ad una finestra). Mettiamo la mangiatoia solo in inverno e sempre appesa in modo che sia raggiungibile solo da piccoli uccelli.



MANGIATOIA PER UCCELLI A VASETTO

Una bella esperienza è poter osservare gli uccelli dalla propria finestra! Per aiutarci, possiamo realizzare delle mangiatoie che attraggano varie specie di piccoli uccelli. Ricordiamoci, però, di farlo solo in autunno e inverno! Nelle altre stagioni, infatti, gli uccelli hanno a disposizione frutti ed insetti e si procacciano il cibo da soli. Prendiamo dei vasetti di yogurt ben puliti e facciamo un foro sul fondo. Prendiamo lo spago e tagliamone un pezzo (abbastanza lungo perché poi servirà per appendere i nostri vasetti), infiliamolo nel foro del vasetto e facciamo un grosso nodo dalla parte interna del vasetto.

Prendiamo della margarina o dello strutto e mescoliamoci insieme vari semi, di grandezze diverse. A questo punto riempiamo con l'impasto formato i vasetti di yogurt preparati precedentemente e mettiamoli a raffreddare in frigo per almeno qualche ora. Ecco, la mangiatoia-vasetto è pronta da appendere. Vedrete che attirerà molti uccelli!

MANGIATOIA-COLLANA

È utile diversificare il cibo per attirare più specie di uccelli. La collana di arachidi o di pezzetti di polpa di noce di cocco appesa ad un filo è irresistibile per tutte le cince, i picchi muratori, i lucherini ed i verdoni, che se ne cibano compiendo eccezionali e comiche acrobazie. Costruirla è semplicissimo. Prendete un pezzo di filo robusto ed un ago per cucire, non troppo piccolo e come se doveste fare una collana di perline, infilate le arachidi una dopo l'altra fino alla lunghezza che preferite, fate un bel nodo in modo che non si sfilino ed appendetela al ramo. Possiamo alternare le arachidi con frutta secca.



NATURE CHALLENGE SFIDA DI NATURA

**SCHEDE PER CERCATORI E CERCATRICI DI NATURA...
PRONTI/E PER SFIDARVI?**

Attività di ricerca, simili alla caccia al tesoro, sono sempre un buon modo per coinvolgere bambini/e e ragazzi/e, sia che la sfida consista nel trovare più elementi possibili sia che l'obiettivo sia competere con altri/e partecipanti per rendere il tutto più divertente (genitori contro figli/e... chi vincerà?!).



Nelle pagine successive trovate una serie di schede di elementi naturali da cercare durante una passeggiata o un'attività in natura (anche in un parco cittadino!).

A seconda del periodo dell'anno o il luogo in cui ci si trova o le preferenze personali, si può scegliere di utilizzare la scheda più adatta (quella che permetterà facilmente di trovare più elementi possibili). È come una caccia al tesoro, e con il tempo si può diventare sempre più esperti/e!

A colorful illustration of a reindeer with long, thin, brown antlers and a long, thin, brown tail. The reindeer is brown and white spotted, with a large white eye. It is standing in a green field with a large, leafy tree in the foreground. A speech bubble is coming from the reindeer's mouth, containing the text "BUONA SFIDA DI NATURA!".

**BUONA SFIDA
DI NATURA!**

AUTUNNO INVERNO



UNA FOGLIA
MARRONE



UNA GHIANDA



UN'IMPRONTA



UNA CHIOCCIOLA



UN UCCELLO

PRIMAVERA ESTATE



UN FIORE



UNA COCCINELLA



UNA FOGLIA
VERDE



UNA FARFALLA



UN UCCELLO



UCCELLI



PASSERO



PETTIROSSO



CINCIALLEGRA



MERLO



CORNACCHIA

MINIMONDO



UNA COCCINELLA



UN'APE



UNA FARFALLA



UNA FORMICA



UN BRUCO

MONTAGNA



UNA PIGNA



UNA LIBELLULA



UN RAGNO



UN FUNGO



UN FIORE ROSA



**UNA PENNA
DI UCCELLO**



UN GIRINO



UN UCCELLO



UNA FARFALLA



UN'IMPRONTA

CAMPAGNA



UNA COCCINELLA



UNA MORA



UN RAGNO



UN FUNGO



UN FIORE ROSA



UN'IMPRONTA



UN PAPAVERO



UNA FORMICA



DUE FOGLIE DI
FORMA DIVERSA



UN'APE

MARE



UN GRANCHIO



UNA CONCHIGLIA



UN COLEOTTERO



UN PESCE



**UN FIORE CHE CRESCE
SULLA SABBIA**



**UNA PENNA
DI UCCELLO**



UN PAGURO



UNA COZZA



UN UCCELLO



UN SASSO TONDO

ZONA UMIDA



UN FIORE GIALLO



UNA LIBELLULA



UN'ANATRA



UNA NINFEA



UN MARTIN PESCATORE



UNA CANNA DI PALUDE



UN GIRINO



UN PESCE



UN ROSPO



UNA PENNA DI UCCELLO

ANIMALI PRIMAVERA



UN PASSERO



UNA LUCERTOLA



UNA CINCIALLEGRA



UN BRUCO



UN ROSPO



UNA RONDINE



UN CARDELLINO



UN'APE



UNA FORMICA



UN MERLO

ANIMALI AUTUNNO



UNA CHIOCCIOLA



UNA COCCINELLA



UN PASSERO



UN PETTIROSSO



UN RAGNO



UNA LUCERTOLA



UNA FARFALLA



UN MERLO



UNA CINCIALLEGRA



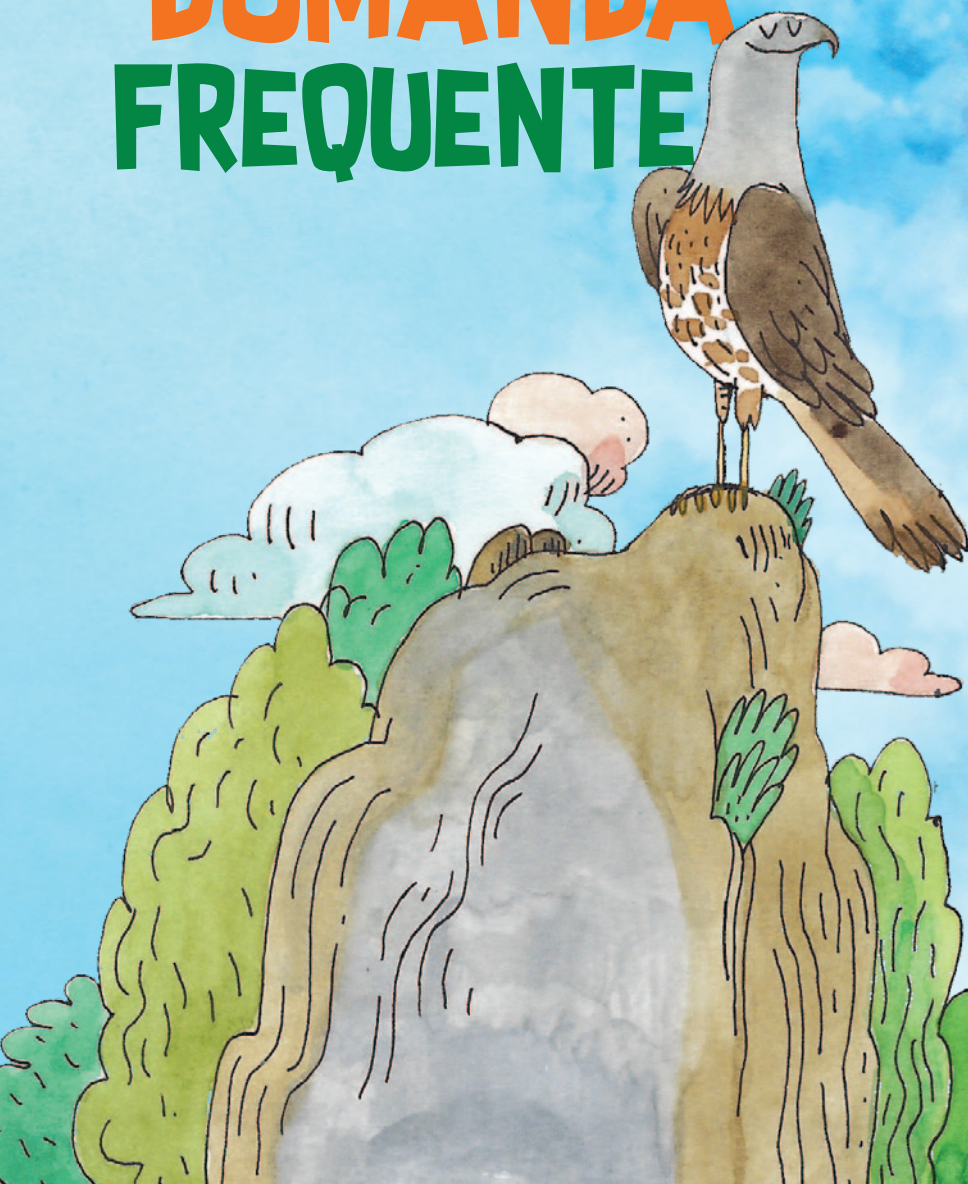
UNA CORNACCHIA
GRIGIA



RISPETTIAMO LA NATURA **INSIEME**

Quando si svolgono attività in natura è fondamentale rispettare quello che ci circonda. Dobbiamo spiegare sempre ai bambini e alle bambine di non strappare le piante e i fiori, di non lasciare nessun tipo di spazzatura in giro e di non disturbare gli animali. Si possono osservare da vicino e anche toccare alcuni invertebrati come coleotteri, lombrichi, cavallette e cimici (insomma quelli meno delicati) ma per altri animali è meglio non toccarli per non far loro del male involontariamente (ad esempio le farfalle). Si possono fotografare o disegnare se vogliamo portare a casa il loro ricordo o scoprire di che animale si tratta. Comunque, vanno sempre liberati dove si sono raccolti.

QUALCHE DOMANDA FREQUENTE



MI PIACEREBBE PORTARE LA MIA FAMIGLIA A FARE DELLE ATTIVITÀ NELLA NATURA NON DI UN PARCO O GIARDINO DI CITTÀ, MA FUORI. HO PERÒ UN PO' PAURA DI PERDERMI O DI AFFRONTARE QUALCHE SITUAZIONE A CUI NON SIAMO ABITUATI.

L'ideale, per chi vuole cominciare a fare trekking in natura, nei boschi, in montagna o in altri grandi spazi naturali è cominciare chiedendo informazioni sui tempi di percorrenza, difficoltà, ecc. Nei punti appositi dei parchi e riserve e preparando la visita con anticipo. Nella maggior parte dei parchi e riserve si trovano dei brevi sentieri attrezzati proprio per i meno esperti, per prendere confidenza con il luogo, si può cominciare da quelli.

SONO UN/A NONNO/A, QUESTE ATTIVITÀ POSSONO CREARE UN LEGAME ANCHE CON ME?

Assolutamente sì! Sempre di più il ruolo dei nonni e delle nonne è centrale nella vita dei/delle nipoti e poter trascorrere il tempo insieme in natura non solo rafforzerà il legame tra di voi, ma creerà anche dei ricordi bellissimi nei/nelle più giovani. Confrontarsi in anticipo con i familiari e organizzare l'uscita insieme al/la bambino/a, ragazzo/a renderà sicuramente più piacevole l'esperienza per tutti.



OGNI VOLTA CHE PROPONGO A MIO/A FIGLIO/A DI ANDARE IN NATURA SBUFFA! DOVREI FORZARLO/A?

È una situazione molto comune! Certe volte bambini/e e ragazzi/e si fanno prendere dalla pigrizia. Prova a metterla sul divertente e sull'entusiasmo e non sul fatto "che fa bene stare all'aria aperta". Chiedi loro di scegliere tra le alternative che hai valutato essere più accessibili coinvolgendoli nelle scelte e nell'organizzazione. Diventare protagonisti/e e non spettatori/trici potrebbe rivelarsi più entusiasmante. Create in anticipo un diario di viaggio (anche digitale) che possa orientarlo/a durante l'uscita e farlo/a sentire più sicuro/a. Usa delle foto, disegni, parole, stickers per personalizzarlo. Al termine della vostra uscita, chiedi cosa gli/le è piaciuto e perché, cosa gli/le piacerebbe fare o dove vorrebbe andare la volta successiva supportando sempre la conversazione con foto e video. Potrebbe essere l'occasione di condividere idee nuove da realizzare nella prossima uscita; non dimenticate di condividere con lui/lei anche i vostri pensieri.

CON LA MIA FAMIGLIA SIAMO STATI IN TUTTE LE AREE VERDI DELLA ZONA. E ORA?

Tornateci! E provate a svolgere attività per scoprire cose di quell'area che non avevate mai notato...Notate i dettagli di un cespuglio con una lente d'ingrandimento, guardate con lo specchio gli angoli più nascosti, cercate il vostro albero preferito, fate un censimento degli animali o degli alberi presenti. Potete anche appuntarvi le differenze che notate con lo scorrere delle stagioni o alle diverse ore del giorno. Ricordate che ritornare in un ambiente conosciuto può rendere sicuro/a e sereno/a vostro figlio/a.





AIPD
PISA



VUOI SAPERNE DI PIÙ?

Vuoi provare tante attività in natura
o visitare delle aree verdi meravigliose?

Contatta la Lipu educazione@lipu.it
o visita il sito www.lipu.it.

Vi aspettiamo per vivere la natura insieme!

VUOI CONOSCERE LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA PERSONE DOWN PISA?

Contatta l'Aipd Pisa aipdpisa@aipd.it
o visita il sito www.aipdpisa.it

Questo manuale è stato realizzato dalla collaborazione tra Lipu-BirdLife Italia, AIPD (Associazione Italiana Persone Down) sezione di Pisa insieme a BirdLife Malta, CRPD (Commissione per i Diritti delle Persone con Disabilità) di Malta, SEO-BirdLife Spagna, HOS-BirdLife Grecia, Fondazione Theotokos-Grecia. È stato prodotto grazie al cofinanziamento dell'Unione Europea. Le opinioni e idee espresse non riflettono per forza quelle dell'Unione Europea e dell'Agenzia Europea per la Cultura (EACEA) e queste ultime non possono ritenersi responsabili per i contenuti.

Un ringraziamento speciale va a: Vaia Arsenopoulou, Sofia Kritikou, Irene Alexandropoulou, Elli Xanthopoulou, Maria Lila Deroungeri, Eugenia Panoriou, Jessica Borg, Silvia Margiotta, Danila Graci, Jacqueline Demuro, Alessandra Loria, Stefania Papadopoulou, Chiara Manghetti, Livia Speranza, Marcello Labate, Federica Gerini, Leonardo Baldacci, Cristina Sánchez Alonso, Julia Moya, Jordi Prieto Mollar.



AIPD
PISA



La Natura non fa differenze, anzi la diversità è di per sé una ricchezza. Tutti e tutte a livello emotivo possono trarre benefici dal vivere in connessione con essa. Questa guida nasce grazie al progetto A Superpower to Defend Nature, un programma finanziato dall'Unione Europea tramite Erasmus+, e sviluppato da diverse associazioni ambientaliste e organizzazioni che si occupano di bambini/e e ragazzi/e con disabilità intellettiva in Italia, Spagna, Malta e Grecia. Sfolgiando le pagine, troverete giochi e attività da svolgere in natura adatte a tutte le famiglie e pensate per rafforzare i legami familiari all'insegna della sperimentazione di nuove esperienze e sensazioni.

Lipu ODV

Via Pasubio n. 3/bis, 43122 Parma
Tel. 0521 273043
www.lipu.it - info@lipu.it

AIPD Pisa

Via Rosellini n.44, 56124 Pisa
Tel 050 48689 / Fax 050 48689
www.aipdpisa.it - aipdpisa@aipd.it

