



INSIEME, IN NATURA!

ATTIVITÀ PER TUTTE LE FAMIGLIE
PER DIVERTIRSI NEL VERDE





Realizzato dal
**Settore Educazione
e Formazione Lipu**
educazione@lipu.it

Disegni di
Federico Appel

Progetto grafico
Pubblimedia



INDICE

**PERCHÉ È IMPORTANTE STARE
IN FAMIGLIA IN NATURA?** 5

COME COMINCIARE? 7

**0-2 ANNI: PRIMA SI COMINCIA
E MEGLIO È!** 10

Il Cammino del bebè 10

Risposare insieme 10

Scoprire il mondo con il tatto 10

I miei primi profumi 11

Concertino verde 11

**2-5 ANNI: GIOCARE
CON LA NATURA** 12

W le foglie d'autunno 12

Il mondo degli insetti 12

Diventare invisibili 13

Giocare con il fango e saltare

nelle pozzanghere 13

Primo birdwatching 14

La lente magica 15

Chi è l'intruso? 15

Foglie d'arte 16

Z la formica 16

La pozza delle meraviglie 16


6-11 ANNI: LA NATURA È DIVERTENTE!	17
Gara di capriole	17
Notti magiche	18
Attraverso lo specchio	18
La scatola dei tesori	19
Architetti verdi	19
Gioco da tavolo fai da te	19
ADOLESCENTI: NATURA COOL	20
Campeggio	20
Natura tecnologica	21
Salviamo la natura insieme	21
Lecture in verde	22
Scienziati/e green	22
Nature chef	23
Citizen science	23
RISPETTIAMO LA NATURA INSIEME	24
NATURE CHALLENGE - SFIDA DI NATURA	27
QUALCHE DOMANDA FREQUENTE	55



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 guardare questo tempo nei boschi o nei parchi o in qualche giardino non come ad un impegno, ma come ad un vero regalo che ci facciamo come famiglia. Uno spazio per tutti e tutte che risponde alla reale necessità di riconnetterci con la natura e anche tra di noi, rafforzando i legami e scoprendo cose nuove insieme.





Sono, infatti, ormai 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 la diminuzione dello stress e l'aumento della concentrazione. Alcuni studi dimostrano anche come i legami familiari, trascorrendo del tempo in natura, si rafforzino, aumentando l'attaccamento parentale e quindi, la sensazione di "essere più vicini".

Con questa piccola guida, quindi, vogliamo proporre una forma di relax e di fuga proprio dalla nostra quotidianità piena di impegni, aiutandoci a rendere le uscite in natura come occasioni per divertirci, imparare cose nuove e creare bellissimi ricordi.

Troverete nelle prossime pagine varie proposte di attività da svolgere in natura, divise per fasce di età dei bambini/e, pensate per rafforzare anche il legame familiare condividendo esperienze e sensazioni. Si tratta solo di qualche suggerimento per iniziare, poi ogni famiglia scoprirà e creerà insieme le attività preferite in natura.



COME COMINCIARE?

LA NATURA È OVUNQUE!

Non si tratta di stare in auto ore per raggiungere luoghi il più possibile lontani dalla città, può bastare un giardino o un parco vicino casa. E va benissimo anche ritagliarsi solo una mezz'ora per rilassarsi e divertirsi insieme con una nuova attività all'aperto.

NON ASPETTIAMO LE CONDIZIONI METEO PERFETTE

È bellissimo stare in natura anche quando fa freddo, fa caldo o piove, basta vestirsi nel modo giusto e indossare sempre delle scarpe adatte.

PREPARIAMOCI

È molto importante, soprattutto quando siamo in natura con dei bambini, portare con noi l'attrezzatura giusta: borraccia con l'acqua, qualche snack, cappelli, un cambio di abiti per i più piccoli e dei kway in caso che il tempo cambi. Se andiamo durante la stagione estiva in un'area umida portiamo anche un repellente per zanzare.



PROVARE COSE DIVERSE

All'interno della famiglia siamo tutti diversi e ci piacciono cose diverse! Questo è un arricchimento, infatti l'ideale è alternare attività in una stessa uscita e provarne sempre di nuove, per trovare le proprie preferite.

FLESSIBILITÀ

Anche se abbiamo programmato di percorrere tutto il sentiero, oppure di svolgere una certa attività, se vediamo che i bambini/e sono troppo stanchi e distratti non dobbiamo per forza arrivare fino alla fine, l'importante è che resti un bel ricordo del tempo trascorso insieme.

UN PIANO B

Certe volte, soprattutto per bambini e bambine che non sono molto abituati a stare in natura, questo tipo di uscite possono essere un po' intimidenti. L'ideale è metterli/e a proprio agio facendo qualcosa che conoscono bene ma svolgendolo nel nuovo ambiente: leggere una favola sotto gli alberi, ad esempio, oppure disegnare sdraiati su un prato o giocare a dama nel verde.



PIÙ AMICI

Per rendere la cosa più divertente, soprattutto quando in famiglia ci sono ragazzi e ragazze, coinvolgiamo anche altre famiglie.

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 parti che ci sono piaciute di più. È anche l'occasione per pianificare cosa ci piacerebbe fare la volta successiva.

PIÙ ESPERTI

Se vogliamo visitare un luogo nuovo cerchiamo di prepararci in anticipo cercando su internet i sentieri o le aree che ci interessano di più. Informiamoci sulle attività che si possono fare e le attrezzature presenti (tavoli, bagni, ecc.) e magari partecipiamo ad un'attività organizzata da un'associazione locale o dall'ente gestore del luogo.

SILENZIAMO IL CELLULARE E DIMENTICHIAMOCI DI AVERLO

Per rendere davvero speciale un'uscita in natura in famiglia concentriamoci solo su noi e sulla natura che abbiamo intorno.





0-2 ANNI

PRIMA SI COMINCIA E MEGLIO È!



IL CAMMINO DEL BEBÈ

Anche solo una passeggiata nel verde mettendo il piccolo o la piccola nel marsupio o nello zaino porte enfant, togliendo la suoneria del cellulare, porta grande felicità e relax.

RISPOSARE INSIEME

Stendere una coperta su un prato e osservare le nuvole, stare in silenzio e ascoltare il rumore delle foglie e degli uccellini: quale migliore ninna-nanna?

SCOPRIRE IL MONDO CON IL TATTO

Aiutiamo i nostri piccoli/e a scoprire le sensazioni che proviamo toccando alcuni elementi naturali: la corteccia di un albero, le diverse foglie delle piante, la terra, i fiori.



I MIEI PRIMI PROFUMI

La memoria olfattiva è una delle più durature. Possiamo già farla esercitare nei piccoli e piccole: proviamo a far annusare loro gli odori della natura. Basterà avvicinare al naso alcune foglie di piante aromatiche, alternando profumi diversi.

CONCERTINO VERDE

Riempiamo delle scatoline (che non si aprano facilmente, facciamo in modo di chiuderle bene una volta riempite) ognuna con un materiale naturale come sassi di dimensioni diverse, sabbia, rametti, ghiande, ecc.. Facciamo scuotere una scatola alla volta per sentire il rumore che produce e poi scopriamo insieme cosa c'è al suo interno che produce quel rumore.



2-5 ANNI

GIOCARE CON LA NATURA

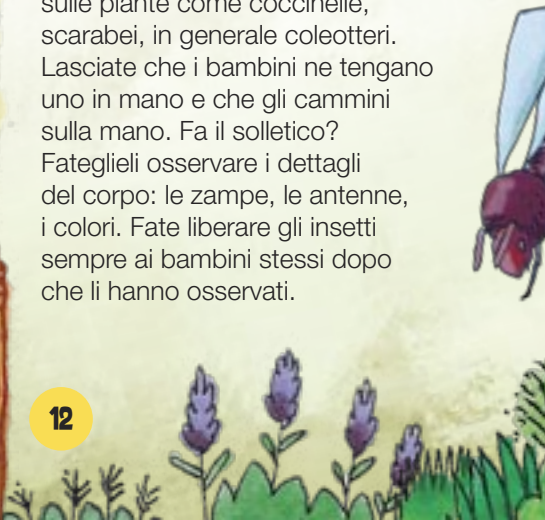


W LE FOGLIE D'AUTUNNO

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. Cercate un'area dove ce ne sono un po' e fateci camminare sopra i bambini. Raccoglietene un bel mucchio e fateci saltare i bambini sopra!

IL MONDO DEGLI INSETTI

Molti adulti hanno paura o provano ribrezzo per gli insetti, spesso perché non li hanno osservati e conosciuti quando erano bambini. Cercate degli insetti sulle piante come coccinelle, scarabei, in generale coleotteri. Lasciate che i bambini ne tengano uno in mano e che gli cammini sulla mano. Fa il solletico? Fateglieli osservare i dettagli del corpo: le zampe, le antenne, i colori. Fate liberare gli insetti sempre ai bambini stessi dopo che li hanno osservati.



DIVENTARE INVISIBILI

Certi animali selvatici vivono anche in parchi e giardini delle nostre città ma non è sempre facile osservarli. Spiegate ai bambini che gli uccelli e altri animali selvatici si spaventano se ci avviciniamo troppo e facciamo 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 bambini 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 paletta... e torneremo bambini anche noi.





PRIMO BIRDWATCHING

Se riuscite a fare osservare degli uccelli ai bambini noterete quanto questo li renda felici ma anche come ci restano male appena gli uccelli volano via. Potete distrarli facendo loro questa filastrocca animata:

*Due piccoli merli (potete cambiare la specie)
stanno su una collina
(fate saltellare le dita delle mani)*

*uno si chiama Jack
(alzate l'indice della mano sinistra)
l'altra si chiama Jill
(poi quello della mano destra)*

*Vola via, Jack
(fate volare via una mano nascondendola
dietro alla schiena)
vola via, Jill
(fate lo stesso con l'altra mano)*

*Torna da me Jack! Torna da me Jill!
(riportate i "merli" sulla "collina" uno alla volta)*





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..

CHI È L'INTRUSO?

I bambini amano molto trovare l'elemento estraneo a una serie di oggetti. Mostrate loro una serie di oggetti naturali che si trovano nell'area naturale dove vi trovate come foglie tutte diverse, fiori, terra, insetti ed inserite degli oggetti estranei come utensili della cucina ecc. e preparatevi ad avere delle sorprese...di logica! infatti, noi ci aspettiamo una risposta sola data da un ragionamento, ma potrebbero esserci ragionamenti diversi che portano ad altre risposte





FOGLIE D'ARTE

Raccogliete insieme delle foglie durante le vostre uscite in natura. Cercate tante forme diverse. Una volta a casa, date ai bambini dei fogli e dei pastelli a cera. Mettete le foglie sul tavolo con le venature verso l'alto e sopra i fogli. Aiutate i bambini a passare 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.

Z LA FORMICA

Mettete un po' di zucchero vicino ad un formicaio e fate osservare ai bambini cosa succede, magari con una lente di ingrandimento. Fate notare come lavorano tutti 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! Osservateli 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





6-11 ANNI LA NATURA È DIVERTENTE!

GARA DI CAPRIOLE

Basta trovare un prato giusto con una pendenza e...
al via le capriole! Possiamo sfidare tutta la famiglia
a chi arriva prima.





NOTTE 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.

ATTRAVERSO LO SPECCHIO

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



LA SCATOLA DEI TESORI

Perché non cominciare una scatola per collezionare dei tesori naturali?

Basta una scatola delle scarpe e decidere quale collezione si vuole iniziare: penne e piume di uccelli, sassi dalle forme strane, foglie oppure cose più particolari come borre o galle...per identificarle basta una buona guida o fare una ricerca in rete.



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...

GIOCO DA TAVOLO FAI DA TE

Alcuni di 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.



ADOLESCENTI NATURA COOL

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...



NATURA TECNOLOGICA

Sappiamo quanto molti adolescenti amino il proprio cellulare e facciano fatica a staccarsi da esso. Anche se in generale in natura sarebbe meglio dimenticarlo in fondo allo zaino, in questo caso può essere utile per coinvolgere maggiormente gli/le adolescenti di casa.

Chiediamo loro 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.

SALVIAMO LA NATURA INSIEME

Sempre di più gli adolescenti si vogliono impegnare per la salvaguardia del pianeta, perché quindi non organizzare un'attività pratica in natura che coinvolga tutta la famiglia? d 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.





LETTURE IN VERDE

Alcuni adolescenti 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?

SCIENZIATI/E GREEN

Per tutti quei ragazzi e ragazze che amano gli esperimenti scientifici, perché non organizzarsi per riprodurre alcune attività scientifiche direttamente in natura? Su internet si possono trovare tantissimi esempi di attività, come misurare l'effetto della vegetazione sulla temperatura locale, costruire un anemometro per misurare il vento, come valutare la qualità delle acque, oppure come classificare il suolo.



NATURE CHEF

Perché non coinvolgere i ragazzi/e nella raccolta di qualche frutto selvatico (ovviamente dove è permesso) come le more o i lamponi e chiedere a loro di pensare ad una ricetta e realizzarla? Ci si può anche sfidare in famiglia e stabilire chi è la/il migliore nature chef!

CITIZEN SCIENCE

Volete contribuire come famiglia alle raccolte dati di studi scientifici importanti? Basta ricercare i progetti di Citizen science (scienza “fatta” dai cittadini) 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 potete collegarvi a: ornitho.it





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.



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?!).



Proponiamo nelle pagine successive una serie di schede di elementi naturali da ricercare, organizzate secondo quattro livelli di difficoltà crescente, in modo che si possa scegliere quelle più adatte in base all'età dei partecipanti ma anche alla conoscenza della natura.

Si parte con le schede del livello 1: molto semplici, con pochi elementi facili da riconoscere, adatte anche a bambini/e molto piccoli/e. Si prosegue poi con i livelli 2 e 3: schede intermedie con difficoltà crescente. Il livello 4 rappresenta invece una ricerca abbastanza impegnativa che potrà validamente coinvolgere bambini/e e ragazzi/e più esperti/e.

Tutte le schede dei vari livelli, sono organizzate secondo tematiche in modo da poter scegliere quella più adatta all'ambiente o al periodo dell'anno in cui si vuole svolgere attività.



**BUONA SFIDA
DI NATURA!**

AUTUNNO INVERNO

LIVELLO 1



UNA FOGLIA
MARRONE



UNA GHIANDA



UN'IMPRONTA



UNA CHIOCCIOLA



UN UCCELLO

PRIMAVERA ESTATE

LIVELLO 1



UN FIORE



UNA COCCINELLA



UNA FOGLIA
VERDE



UNA FARFALLA



UN UCCELLO



UCCELLI

LIVELLO 1



PASSERO



PETTIROSSO



CINCIALLEGRA



MERLO



CORNACCHIA

MINIMONDO



LIVELLO 1



UNA COCCINELLA



UN' APE



UNA FARFALLA



UNA FORMICA



UN BRUCO

MONTAGNA

LIVELLO 2



UNA PIGNA



UNA LIBELLULA



UN RAGNO



UN FUNGO



UN FIORE ROSA



UNA PENNA
DI UCCELLO



UN GIRINO



UN UCCELLO



UNA FARFALLA



UN'IMPRONTA

CAMPAGNA

LIVELLO 2



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

LIVELLO 2



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

LIVELLO 2



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 PRIMA VERA

LIVELLO 2



UN PASSERO



UNA LUCERTOLA



UNA CINCIALLEGRA



UN BRUCO



UN ROSPO



UNA RONDINE



UN CARDELLINO



UN' APE



UNA FORMICA



UN MERLO

ANIMALI AUTUNNO

LIVELLO 2



UNA CHIOCCIOLA



UNA COCCINELLA



UN PASSERO



UN PETTIROSSO



UN RAGNO



UNA LUCERTOLA



UNA FARFALLA



UN MERLO



UNA CINCIALLEGRA



UNA CORNACCHIA
GRIGIA



CACCIA AL TESORO SENSORIALE

LIVELLO 3

TOCCA

- TRE TIPI DI CORTECCIA
- DEL MUSCHIO
- TRE TIPI DI FOGLIE
- UN FILO D'ERBA
- UN SASSO TONDO



VEDI

- UN UCCELLO SCURO
- UN'IMPRONTA
- UN FIORE GIALLO
- UN INSETTO COLORATO
- UNA RAGNATELA

ANNUSA

- UNA PIGNA
- UN BOCCIOLO
- DUE TIPI DI FOGLIE
- DUE FIORI
- DELL'ACQUA



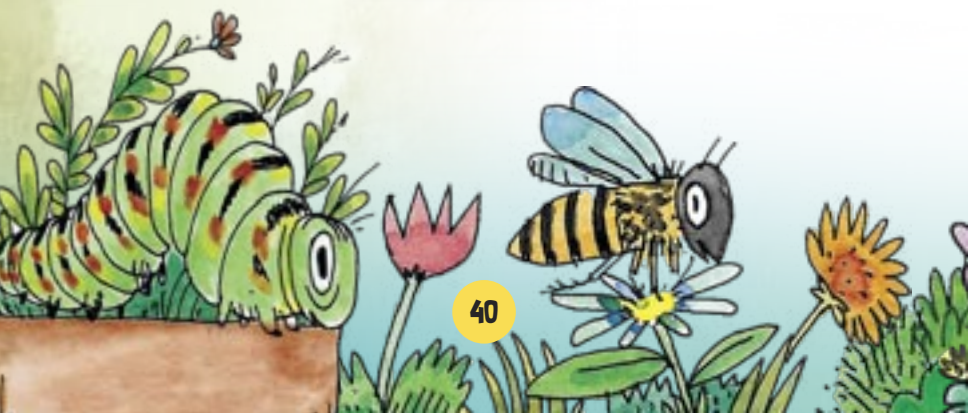


PRIMAVERA

ESTATE

LIVELLO 3

- UN FIORE GIALLO
- QUALCOSA CHE STRISCIA
- UNA RAGNATELA
- TRE FOGLIE DI FORMA DIVERSA
- DUE UCCELLI
- UN BOCCIOLO
- QUALCOSA CHE PROFUMA





- DUE INSETTI
(DEVONO AVERE 6 ZAMPE)**
- QUALCOSA DI BLU**
- UN SASSO BIANCO**
- DUE FARFALLE DIVERSE**
- UNA PENNA D'UCCELLO**
- QUALCOSA DI NATURALE CHE TI PIACE**
- QUALCOSA DI MORBIDO**





AUTUNNO INVERNO

LIVELLO 3

- TRE FOGLIE DI COLORE DIVERSO
- QUALCOSA CHE FA RUMORE
- UNA BACCA
- UNA PENNA D'UCCELLO
- UNA GHIANDA



- UNA FOGLIA AD AGO**
- UN NIDO D'UCCELLO**
- QUALCOSA CHE VOLA**
- QUALCOSA DI SECCO**
- DUE FUNGHI**
- DUE UCCELLI**
- QUALCOSA DI COLORATO**
- UN'IMPRONTA**
- UN TRIFOGLIO**



ANIMALI PRIMAVERA

- UNA CINCIALLEGRA
- UN PASSERO
- UN MERLO
- UN GHEPPIO
- UN CARDELLINO
- UNA FARFALLA BIANCA

LIVELLO 3



- 
- UNA CORNACCHIA**
 - UNA RANA**
 - UNA FARFALLA COLORATA**
 - UNA LUCERTOLA**
 - UNA CINCIARELLA**
 - UNA RONDINE**
 - UN RAGNO**
 - UNA LIBELLULA**



ANIMALI AUTUNNO

LIVELLO 3

- UN PASSERO
- UNA CINCIALLEGRA
- UN PETTIROSSO
- UN CARDELLINO
- UN MERLO





- UN GHEPPIO
- UNA FARFALLA
- UNA CORNACCHIA
- UNA COCCINELLA
- UNO STORNO
- UNA LUCERTOLA
- UNA CINCIARELLA
- UN RAGNO
- UN FRINGUELLO



50

LIVELLO 4


COSE DA TROVARE







QUANTE DI QUESTE COSE


**RIESCI A TROVARE? RICORDA RACCOGLIERE
NULLA, BASTA SCATTARE UNA FOTO
O SEMPLICEMENTE APPUNTARE
L'AVVISTAMENTO SULLA SCHEDA**



- UN RAGNO (DEVE AVERE 8 ZAMPE)**
- UN NIDO DI UCCELLO**
- DUE FOGLIE CON FORME DIVERSE**
- UNA PENNA DI UCCELLO**
- QUALCOSA DI ROSSO**
- UNA FARFALLA**



- 
- UN FUNGO
 - QUALCOSA CHE FA RUMORE
 - UN BRUCO
 - QUALCOSA CHE CRESCE
 - UNA PIGNA
 - UNA FOGLIA CHE PUNGE
 - QUALCOSA CHE PROFUMA
 - UNA RAGNATELA
 - UN FIORE ROSA
 - QUALCOSA DI BLU

- 
- 
- UN PASSERO**
 - QUALCOSA CHE STRISCIA**
 - UN INSETTO (DEVE AVERE 6 ZAMPE)**
 - QUALCOSA CON UN BUCO**
 - UN'IMPRONTA**
 - UNA CHIOCCIOLA**
 - QUALCOSA CHE VOLA**
 - QUALCOSA CHE TI PIACE**
 - QUALCOSA CHE HA BISOGNO DI ACQUA**
 - UNA LUCERTOLA**
- 
- 
- 
- 

- 
- UN UCCELLO COLORATO
 - QUALCOSA DI ALTO
 - UNA MARGHERITA
 - QUALCOSA CHE RONZA
 - QUALCOSA DI MORBIDO
 - UNA TANA
 - QUALCOSA DI SECCO
 - UNA COCCINELLA
 - UN SASSO TONDO
 - UNA CORTECCIA RUVIDA

- 
- 
- UN SEME
 - UN FIORE GIALLO
 - UNA FORMICA
 - DUE FOGLIE DI COLORE DIVERSO
 - UNA BACCA
 - UN BOCCIOLO
 - UNA MOSCA
 - QUALCOSA CHE VIENE DA UN ALBERO
 - UN UCCELLO NERO
 - QUALCOSA CON PIÙ COLORI



UNA RADICE



UNA CHIOCCIOLA



UN PAPAVERO



QUALCOSA CHE HA BISOGNO DI SOLE



QUALCHE DOMANDA FREQUENTE





OGNI VOLTA CHE PROONGO 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". Crea un po' di mistero per delle attività nuove che andrete a fare. Soprattutto, al termine della vostra uscita, chiedi cose gli/le è piaciuto e perché, cosa gli/le piacerebbe fare o dove vorrebbe andare la volta successiva.

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.





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 con delle visite guidate o attività organizzate da associazioni ed enti locali. Oppure visitare un parco o riserva regionale o nazionale, facendo prima tappa nel punto informazioni per avere notizie su sentieri, tempi di percorrenza, difficoltà ecc.

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.





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!