



## PROGETTO EDUCATIVO-AMBIENTALE

*Ci vuole un fiore*

di

**Rosalba Rimola**

e

**Carlo Marsico**

Rosalba Rimola

*Psicologa-Psicoterapeuta*

**rosalba.rimola@libero.it**

**+39 3335369497**

*Rosalba Rimola*

Carlo Marsico

*Guida Ambientale ed Escursionistica*

**info@wildernesslife.it**

**+39 3293421603**

*Carlo Marsico*

# Indice

<b>INTRODUZIONE</b> .....	1
<b>CAPITOLO I - OBIETTIVI E VANTAGGI</b> .....	2
<b>1.1 Piano educativo e pedagogico</b> .....	2
<b>1.2 Piano psicologico</b> .....	2
<b>1.3 Piano sociale e inclusivo</b> .....	2
<b>1.4 Piano fisico</b> .....	3
<b>CAPITOLO II - ATTIVITA' PROPOSTE</b> .....	4
<b>2.1 Educazione in natura</b> .....	4
<b>2.2 Base attività outdoor</b> .....	5
<b>2.3 Trekking ed escursioni</b> .....	5
<b>2.3.1 Attività livello 1</b> .....	6
<b>2.3.2 Attività livello 1 intermedio</b> .....	6
<b>2.3.3 Attività livello 2</b> .....	7
<b>2.4 Ciaspolate sulla neve</b> .....	8
<b>2.4.1 Attività livello 1</b> .....	8
<b>2.4.2 Attività livello 2</b> .....	9
<b>2.5 Tramonto – Notturna in escursione o in ciaspolata</b> .....	9
<b>2.5.1 Attività livello 1</b> .....	9
<b>2.5.2 Attività livello 2</b> .....	9
<b>2.6 Parco avventura</b> .....	9
<b>2.7 Passeggiate a Cavallo</b> .....	10
<b>2.8 Fattoria didattica</b> .....	10
<b>2.9 Archeologia sperimentale divulgativa</b> .....	10
<b>2.10 River Walking</b> .....	11
<b>2.11 Rafting Grand Canyon</b> .....	11
<b>2.12 Soft rafting</b> .....	11
<b>2.13 I rifiuti nei boschi: impatto ambientale e proposte per una natura più sana</b> .....	12
<b>CONCLUSIONI</b> .....	13
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	14
<b>DISCOGRAFIA</b> .....	14

# INTRODUZIONE

*Ci vuole un fiore* è una canzone scritta da Gianni Rodari, che diventa titolo del nostro progetto poiché la semplicità di questo testo cela un messaggio potente: il rispetto e l'amore per l'ambiente e la natura. Ogni uomo respira la stessa aria, popola la stessa terra da cui è ospitato. È quindi compito dell'umanità pensare in modo comunitario, partendo dalla semplicità di un fiore, simbolo dell'armonia nel mondo. Una canzone che quindi insegna ad amare l'ambiente e a guardare ogni sfumatura con occhi curiosi e coscienti di quello che regala agli uomini:

*“Le cose di ogni giorno raccontano segreti  
A chi le sa guardare ed ascoltare”*

La nostra proposta progettuale prende spunto dall'approccio pedagogico dell'*Outdoor education* (OE). Sotto il termine *Outdoor education* sono comprese una grande varietà di esperienze pedagogiche che si svolgono in ambienti esterni alla scuola e che si fondano sulle caratteristiche del territorio e del contesto sociale e culturale in cui la scuola è collocata (Bortolotti, 2019). Nell'OE è garantito un rapporto diretto e concreto con il mondo reale e il coinvolgimento nella sua interezza del soggetto in formazione (dimensione cognitiva, dimensione fisica, dimensione affettiva e dimensione relazionale). L'*Experiential learning* (apprendimento esperienziale) e la *Place-based education* (pedagogia dei luoghi) possono essere considerati i due principi pedagogici cardine dell'OE. L'*Experiential learning* (Kolb, 1984) vede nell'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale il fulcro intorno a cui ruota il processo di apprendimento. Il secondo principio pedagogico, *Place-based education* (Sobel, 2004) riconosce il valore del luogo e del territorio come fonte primaria di stimoli per l'apprendimento e come spazio privilegiato per un apprendimento personalizzato, autentico, significativo e coinvolgente. In questo approccio la motivazione, il senso di autoefficacia e di autoregolazione (Bandura, 1996) sono determinanti nel percorso di apprendimento anche nei casi di bisogni educativi speciali e di disabilità. Il progetto proposto include una grande varietà di attività da svolgere all'interno del Parco Nazionale del Pollino, che vanno da esperienze di tipo percettivo sensoriale (visite a fattorie, musei, parchi, ecc.) a esperienze basate su attività socio motorie ed esplorative tipiche dell'*Adventure education* (trekking, ciaspolate, ecc.) a esperienze finalizzate ad affrontare i temi della *green economy* con l'obiettivo di sensibilizzare le nuove generazioni a regolare i propri comportamenti in rapporto agli ecosistemi, in favore di uno sviluppo sostenibile. È fondamentale che gli studenti vengano incoraggiati ad avere un interesse verso l'ambiente, presupposto fondamentale per far sì che diventino adulti rispettosi ed impegnati in prima persona nel preservare e proteggere le meraviglie che madre natura ci regala.

# **CAPITOLO I - OBIETTIVI E VANTAGGI**

Portare nelle scuole il progetto comporta numerosi benefici, l'ipotesi della biofilia di Kellert e Wilson (1993) evidenzia i seguenti vantaggi su diversi piani:

## **1.1 Piano educativo e pedagogico**

L'osservazione della natura rappresenta un'opportunità che favorisce la comprensione dell'interdipendenza tra sistemi ecologici e il rispetto della natura. Lo studente è incoraggiato a diventare un effettivo agente di cambiamento sociale e culturale, protagonista nella costruzione di nuovi valori di vita. Le attività rientrano nell'*Environmental education* e favoriscono la consapevolezza delle interrelazioni tra uomo e natura e stimolano il rispetto e la cura per l'ambiente naturale.

Obiettivi:

1. Promozione di azioni concrete a tutela dell'ambiente;
2. Rispetto e cura per madre natura;
3. Consapevolezza e responsabilità ambientale;
4. Promozione stili di vita sostenibili.

## **1.2 Piano psicologico**

Le attività favoriscono lo sviluppo dell'autostima e dell'autoconsapevolezza, del senso di realtà e della resilienza, della valutazione del rischio e dell'accettazione e valorizzazione dell'errore. Le teorie sulla biofilia affermano che il soggetto percepisce un senso di benessere e di meraviglia per la scoperta di piante e animali, situazioni non osservate in precedenza e in maniera sistematica. Ciò si traduce in un senso di sicurezza nell'affrontare l'incertezza, la complessità e la novità.

Obiettivi:

1. Senso di sicurezza;
2. Autoefficacia;
3. Benessere;
4. Consapevolezza di sé.

## **1.3 Piano sociale e inclusivo**

La necessità di collaborare, spinge lo studente a creare legami con i compagni o a rinsaldare quelli esistenti; l'essere chiamati a contribuire e il confronto con differenti punti di vista aiuta la comprensione dell'altro da sé e struttura la socializzazione. I vantaggi sono una maggior disposizione

alla cooperazione, alla comunicazione e al rispetto della diversità, sia nel mondo animale e vegetale che nel mondo sociale. La relazione rappresenta l'elemento centrale in una esperienza di OE, sia che si tratti dell'attivazione di relazioni interpersonali, che di relazioni con l'ambiente naturale, oppure di una riflessione ecologica sulle relazioni tra uomo, società, territorio.

Obiettivi:

1. Cooperazione;
2. Rispetto verso l'altro da sé;
3. Comunicazione;
4. Integrazione e inclusione.

## **1.4 Piano fisico**

Promuovere la salute attraverso la proposta di un sano e corretto stile di vita, apporta benefici sul piano funzionale, potenziando l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio; sul piano strutturale, armonizzando la crescita e lo sviluppo degli apparati scheletrico e muscolare; sul piano della coordinazione dinamica generale. Il movimento è una componente essenziale per il benessere psico-fisico: le neuroscienze insegnano che una mente ben ossigenata ragiona meglio. Una corretta dieta alimentare e l'attività fisica quotidiana sono poi elementi fondamentali per la salute e per il benessere della persona.

Obiettivi:

1. Abilità;
2. Forza/resistenza;
3. Equilibrio;
4. Forma.

## **CAPITOLO II - ATTIVITA' PROPOSTE**

Per raggiungere gli obiettivi si possono programmare diverse attività da espletare nel cuore del Parco Nazionale del Pollino. Il Parco Nazionale è posto a cavallo tra due regioni, la Basilicata e la Calabria. Grazie alle sue preziose ricchezze e bellezze che custodisce, è oggi considerato l'area protetta più estesa d'Italia. Il Pollino è inoltre molto conosciuto per le sue erbe officinali vista la qualità del suo territorio e la ricca presenza di esse che da sempre l'uomo ha usato per curarsi, il suo territorio ancora oggi costituisce un sistema ecologico invariato e crea una situazione ideale per far crescere queste piante medicinali in modo prospero al suo interno. Anche la Fauna del Parco offre un'ampia biodiversità.

### **2.1 Educazione in natura**

Scolpire, toccare, modellare o persino piantare un fiore sono azioni materiali che si riflettono sul piano emotivo e cognitivo. I benefici che ottiene il nostro cervello dalle attività manuali sono molteplici, da un punto di vista fisiologico si osserva una risposta chimica del cervello: vengono secrete endorfine e serotonina e si riduce la produzione di cortisolo (ormone legato allo stress). È importante ricercare attività che suscitino curiosità, interesse e che appassionino; in sintesi si deve associare allo sforzo cognitivo e di concentrazione, il piacere per ciò che siamo in grado di realizzare. Di seguito le attività da poter svolgere per favorire una connessione con la natura che ci circonda.

- Reperimento e raccolta esca per accendere un fuoco;
- Processare la legna;
- Tecniche, metodi e pratica sul fuoco di segnalazione;
- Lezione sui nodi;
- Realizzazione di un riparo di emergenza;
- Tecniche di filtrazione e potabilizzazione dell'acqua;
- Realizzazione di corde ed intrecci con fibre vegetali;
- Riconoscimento Erbe e Piante Commestibili ed Officinali;
- Orientamento al buio, impariamo a muoverci con poca luce naturale, le sensazioni e il coordinamento in mezzo alla boscaglia;
- Laboratori che educano alla manualità.

## 2.2 Base attività outdoor

L'area camping è immersa nel verde nel cuore del Parco nazionale del Pollino nel comune di Rotonda (PZ). È dotata di tutti i comfort, colonnine di energia elettrica, servizi igienici con docce, barbecue, zona picnic. L'area attrezzata sorge in una zona tranquilla del Parco, all'ombra di querce secolari e costeggiata dal torrente Paraturo. All'interno dell'area sarà possibile svolgere tutte le attività inserite nel capitolo 2.1 "Educazione in natura", sia costituendo programmi giornalieri che plurigiornalieri, in quest'ultimo caso con la possibilità di trascorrere la notte in tenda per creare un legame più profondo con la natura (in tal caso forniremo l'attrezzatura essenziale). Dormire all'aperto, avendo come soffitto un cielo pieno di stelle, sarà un'esperienza unica.

## 2.3 Trekking ed escursioni

**Trekking** è il termine più utilizzato nel linguaggio comune per indicare le attività outdoor in montagna: indica l'atto del camminare in mezzo alla natura o il percorrere luoghi selvaggi. In particolare la parola, derivante dall'inglese *to trek*, rimanda ad un lungo viaggio, dunque significa fare lunghe camminate comprensive di pernottamento, che si tratti di un rifugio o della sosta in tenda, e si svolge spesso ad alte quote in percorsi segnalati.

L'**escursionismo** si svolge invece nel corso di una sola giornata su sentieri ben segnalati, che si concludono di solito in alcune ore di cammino e durante i quali si vive nel massimo relax il contatto con la natura. È dunque tra le tre attività outdoor quella che richiede un impegno fisico minore: si basa per lo più sulla contemplazione dei paesaggi attraverso camminate a passo lento.

### Equipaggiamento:

- Abbigliamento a strati secondo la stagione;
- Scarponi da trekking (NO sneakers o scarpe con gomma liscia);
- Giacca a vento;
- Poncho o k-way;
- Zainetto con spallacci imbottiti;
- Cappello con visiera o crema solare;
- Borraccia (almeno 1,5 litri);
- Vari spuntini energetici tipo frutta di stagione e secca – cioccolato.

### **2.3.1 Attività livello 1**

Passeggiata all'aria aperta lungo i sentieri del Parco Nazionale del Pollino che permette di ammirare tutte le particolarità relative alla flora e alla fauna. Itinerari facili e adatti a tutte le età.

#### ***Orienteering***

L'orienteering è uno sport a tutti gli effetti. I partecipanti, dotati di mappa e bussola, avranno il compito di raggiungere i vari punti di controllo di una determinata area da esplorare, ossia le tappe del percorso. Quest'attività potrà essere svolta sia tra le caratteristiche strade del borgo di Rotonda (PZ) che tra i boschi e la natura selvaggia.

#### ***Antico borgo di Rotonda 580 mt - Cascate fosso Paraturo 450 mt***

- Lunghezza circa 4 km;
- Durata circa 2 ore e 30 minuti.

Nella prima parte ci si perde tra le viuzze del centro storico di Rotonda, piccolo borgo dalle autentiche tradizioni radicato nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, per ammirarne tutta la sua storia raccontata dai particolari che lo caratterizzano. Da qui in pochi minuti si imbecca un sentiero che conduce in un ambiente completamente diverso. Ci si ritrova circondati da una vegetazione boschiva composta da roverelle, carpini neri e ornielli ma si può intravedere anche qualche leccio, piante di edera e di pungitopo. Costeggiando il torrente Paraturo si arriva all'imponente cascata della furcedda. Dopo aver riposato si riprende il sentiero.

#### ***Piano Ruggio 1550 mt - Belvedere del Malvento - cresta Serra del Prete 1750 mt***

- Lunghezza circa 4 km;
- Durata circa 2 ore e 30 minuti.

Il sentiero presenta un leggero dislivello, attraversando una faggeta si arriva ad una bellissima terrazza panoramica, per ammirare i Pini Loricati (alberi esclusivi del Parco con età compresa tra gli 800 e i 1000 anni). Si prosegue sulla cresta di Serra del Prete per poter toccare con mano queste incantevoli creature. Dopo aver riposato si riprende il sentiero in discesa.

### **2.3.2 Attività livello 1 intermedio**

Passeggiata all'aria aperta lungo i sentieri del Parco Nazionale del Pollino. Itinerari facili che permettono di ammirare le particolarità relative alla flora e alla fauna. Età: 6+



### ***Colle dell'Impiso 1554 mt - Colle Gaudolino 1684 mt***

- Lunghezza circa 7 km;
- Durata circa 3 ore e 30 minuti.

Il sentiero presenta un dislivello di circa 250 mt, nella prima parte si scende leggermente per raggiungere i piani di vacquarro basso, dove costeggiando il torrente Frido si ha la possibilità di osservare i cavalli selvaggi del Parco Nazionale del Pollino. Successivamente inizia la risalita, durante il percorso s'incontra la sorgente di spezza vummulo da dove sgorga acqua purissima. Si prosegue verso il Colle Gaudolino dove si può ammirare il maestoso Monte Pollino. Dopo aver riposato si riprende il sentiero in discesa.

### ***Piano Pedarredo 1350 mt - Piano Ruggio 1550 mt***

- Lunghezza circa 7 km;
- Durata circa 3 ore e 30 minuti.

Partendo da Pedarredo ci si inoltra da subito in un fitto bosco, dopo circa 1 km si raggiunge la sorgente di acqua spasa. Si continua in salita immersi ancora nella faggeta. Senza alcuna difficoltà si raggiunge Piano Ruggio, la piana è incantevole e selvaggia. Dopo aver riposato si riprende il sentiero in discesa.

### **2.3.3 Attività livello 2**

Escursione adatta ad un pubblico abituato alle passeggiate (età 8+). Alla scoperta del Parco Nazionale del Pollino attraverso percorsi di media difficoltà.

### ***Colle dell'Impiso 1554 mt - Giardino degli Dei 2000 mt***

- Lunghezza circa 12 km;
- Durata circa 5 ore e 30 minuti.

Il sentiero presenta un dislivello di circa 500 mt, nella prima parte si scende leggermente per raggiungere i piani di vacquarro basso, dove costeggiando il torrente Frido si attraversa una stupenda radura, ricca di vegetazione. Successivamente si affronterà il sentiero in salita, che attraversando un fitto bosco di faggi, condurrà ai Piani di Pollino. Cavalli selvaggi e natura incontaminata ne fanno da padroni. Con lo sguardo rivolto all'orizzonte, si continua la salita fino al Giardino degli Dei, ambiente che ospita la grande concentrazione dei Pini Loricati millenari del Parco Nazionale del Pollino. Immersi in questo paradiso si avrà la possibilità di ristorarsi all'ombra di queste gigantesche creature, per poi riscendere arricchiti da questa nuova esperienza.

## ***Piano Pedarredo 1350 mt - Faggeta vetusta 1750 mt (Patrimonio Mondiale dell'Umanità dell'UNESCO)***

- Lunghezza circa 9 km;
- Durata circa 5 ore.

Il sentiero presenta un dislivello di circa 400 metri, nella prima parte si sale gradualmente fino alla Timpa dell'Orso, dove si può ammirare un grande panorama che spazia su tutta la Valle del Mercure. La salita verso la vetta è immersa all'interno di una fitta faggeta che si estende fino al Cozzo Ferriero. Raggiunta la vetta si avrà modo di osservare un altro splendido panorama: i faggi di circa 400 anni. Dopo aver riposato si riprende il sentiero in discesa.

### **2.4 Ciaspolate sulla neve**

Una condizione è necessaria: la presenza di neve. Le ciaspole sono delle racchette da neve in plastica rigida lunghe dai 40 ai 50 cm, che consentono di camminare e fluttuare sulla neve fresca, soffice o compatta, battuta. Sopra la ciaspola è montato un dispositivo basculante per agganciare le scarpe, sia in punta che alla caviglia. Questo gancio consente la naturale flessione del piede durante la camminata. Sotto la ciaspola si trovano dei ramponi in acciaio - lungo i lati della ciaspola e in punta - un grip utile a far presa sulla neve anche dura, in presenza di accumuli o piccole lastre di ghiaccio.

#### Equipaggiamento:

- Abbigliamento a strati secondo la stagione;
- Scarponi da trekking (NO sneakers o scarpe con gomma liscia);
- Giacca a vento;
- Poncho o k-way;
- Zainetto con spallacci imbottiti;
- Cappello, guanti e crema solare;
- Borraccia (almeno 1,5 litri);
- Vari spuntini energetici tipo frutta di stagione e secca – cioccolato.

#### **2.4.1 Attività livello 1**

Passeggiata all'aria aperta lungo i sentieri innevati del Parco Nazionale del Pollino.

Itinerari facili.

- Lunghezza circa 5 km;

- Durata circa 2 ore e 30 minuti.

## **2.4.2 Attività livello 2**

Alla scoperta dell'area protetta del Parco Nazionale del Pollino attraverso percorsi di media difficoltà. Escursione adatta ad un pubblico abituato alle passeggiate con ragazzi di età non inferiore ai 10 anni.

- Lunghezza circa 10 km;
- Durata circa 5 ore.

## **2.5 Tramonto – Notturna in escursione o in ciaspolata**

Equipaggiamento:

- Abbigliamento a strati secondo la stagione;
- Scarponi da trekking (NO sneakers o scarpe con gomma liscia);
- Giacca a vento;
- Poncho o k-way;
- Torcia;
- Zainetto con spallacci imbottiti;
- Cappello e guanti;
- Borraccia (almeno 1,5 litri);
- Vari spuntini energetici tipo frutta di stagione e secca – cioccolato.

### **2.5.1 Attività livello 1**

Alla scoperta dell'area protetta del Parco Nazionale del Pollino attraverso percorsi di media difficoltà.

- Lunghezza circa 5 km;
- Durata circa 2 ore e 30 minuti.

### **2.5.2 Attività livello 2**

Ciaspolate più impegnative, adatte ad un pubblico allenato, che ama e pratica l'escursionismo.

- Lunghezza circa 10 km;
- Durata circa 6 ore.

## **2.6 Parco avventura**

Un parco avventura è una tipologia di parco divertimenti, costituito da diversi percorsi aerei posti a varie altezze da terra che, con l'aiuto di liane, ponti tibetani, cavi (teleferiche), reti e passerelle,

permettono di passare da un albero all'altro (o apposita struttura artificiale) in estrema sicurezza. Il Parco Avventura include percorsi di diversa difficoltà. La scelta del percorso, e quindi del livello di difficoltà, è a discrezione dell'istruttore che accompagnerà lungo i percorsi.

## **2.7 Passeggiate a Cavallo**

Si svolgono lezioni teoriche e pratiche di tecnica equestre, prima all'interno del maneggio e poi in ambiente escursionistico. Le lezioni servono ad acquisire i fondamenti che poi si metteranno in pratica durante l'escursione. La passeggiata a cavallo in aperta campagna è una piacevole escursione. Il trekking a cavallo può essere un'esperienza davvero fantastica, che trasmette pienamente il senso di contatto e sintonia con la natura. I percorsi variano in base all'esperienza.

## **2.8 Fattoria didattica**

Tale attività inizia con una presentazione del Parco Nazionale del Pollino. Successivamente si metteranno le "mani in pasta", ci sarà una dimostrazione pratica di come lavorare la farina per produrre prodotti a km 0. Si osserverà inoltre la dimostrazione pratica di come lavorare il latte. Si potrà visitare la fattoria, si sottolineerà l'importanza di mangiare i prodotti di stagione sia per la salute personale che per quella del pianeta, partendo dalla piramide alimentare ispirata alla dieta mediterranea. Ci si cimenterà per un giorno a fare i contadini e si parlerà dell'importanza delle stagioni con attenzione alla primavera e all'impollinazione. Le proposte elencate sono esemplificative di alcune attività che caratterizzano la fattoria didattica e saranno adeguate all'età dei partecipanti.

## **2.9 Archeologia sperimentale divulgativa**

In partnership con l'associazione AMIGDALA si propongono attività di narrazione, laboratori pratici, per stimolare i partecipanti alla riscoperta della manualità e della storia.

Mezza giornata:

- Lezione introduttiva inerente il modulo scelto tra quelli proposti,
- Laboratorio sulla preistoria

Giornata intera:

- Lezione introduttiva inerente il modulo scelto tra quelli proposti,
- Laboratorio sulla preistoria
- Terza attività da scegliere tra: percorso natura, percorso archeologico, visita museo naturalistico o archeologico, visita del centro storico di Frascineto e dei musei culturali (Museo comunale delle Icone della tradizione bizantina e/o Museo del costume Arbëresh)

## 2.10 River Walking

River Walking è una nuova attività outdoor alla portata di tutti. Si pratica a stretto contatto con la natura, alternando l'escursione nel torrente lungo le sponde e in acqua, superando piccole cascate e facendo delle soste nelle pozze di acqua più ferma. Oltre ad essere un'attività outdoor in totale sicurezza, è anche naturopatica. Camminare nel fiume, infatti, migliora la circolazione e insieme al contatto con la natura offre molteplici benefici.

### **Equipaggiamento:**

- Maglietta e pantaloncino (sintetici);
- Ricambio asciutto;
- Telo bagno.

### **Attrezzatura fornita:**

- Casco protettivo;
- Scarpe in Neoprene: il tessuto massaggia e riscalda, contribuendo all'attivazione della circolazione sanguigna trattenendo il calore corporeo.

## 2.11 Rafting Grand Canyon

Il rafting è un'attività sportiva outdoor ricreativa dove si utilizzano dei gommoni gonfiabili chiamati Raft. Solitamente un equipaggio è formato da 7 persone: sei passeggeri e la guida. La discesa avviene nel fiume Lao presso Laino Borgo (CS). Il Canyon del Lao offre uno scenario naturale mozzafiato, divenuto famoso grazie al rafting. Si può godere di uno spettacolo unico caratterizzato da pareti rocciose molto alte che formano un canyon di straordinaria bellezza, sorgenti che si riversano nel fiume creano splendide cascate, tra queste la più grande e suggestiva è la cascata di Malomo. È l'avventura perfetta per chi ama divertirsi in totale armonia con la natura, sempre guidati da professionisti in totale sicurezza. In questo percorso si osserverà il tratto più suggestivo del fiume Lao, un canyon roccioso lungo quasi 12 Km e in alcune parti alto circa 300 metri. Negli ultimi chilometri lo scenario varia, le pareti si abbassano, spiagge e vegetazione più fitta faranno da sfondo fino allo sbarco.

## 2.12 Soft rafting

La discesa avviene nel fiume Lao presso Laino Borgo (CS). Anche in questa attività si utilizzano gommoni gonfiabili che contengono solitamente 7 persone. Il percorso è di circa 4 km, prevede il

passaggio di divertenti rapide e piccoli salti che rendono questo percorso davvero divertente, il tutto accompagnato da giochi in acqua e tuffi dal gommone (facoltativi). L'intero percorso dura circa 1 ora.

## **2.13 I rifiuti nei boschi: impatto ambientale e proposte per una natura più sana**

La crescente consapevolezza ambientale è diventata un elemento fondamentale nella lotta per la sostenibilità e la preservazione del nostro pianeta. Uno dei problemi più urgenti è la gestione responsabile dei rifiuti. L'accumulo incontrollato di rifiuti sta avendo un impatto devastante sull'ambiente, con conseguenze per la salute umana, la biodiversità e il cambiamento climatico. Programmi educativi nelle scuole, attività pratiche di pulizia dei boschi, possono avere un impatto significativo nella formazione di una generazione consapevole e impegnata. Il rilascio di rifiuti nei boschi rappresenta una minaccia multipla all'ambiente: inquinamento del Suolo e dell'Acqua danneggiano la flora e la fauna locale. Questo inquinamento può avere effetti a lungo termine sulla salute dell'ecosistema:

- Minaccia per la vita selvatica: gli animali possono ingerire involontariamente rifiuti, causando danni interni e persino la morte.
- Impatto Estetico: l'accumulo di rifiuti rovina l'aspetto naturale dei boschi. Un ambiente degradato può scoraggiare le persone dal visitare queste aree, privandole dell'opportunità di godere della bellezza della natura.

La prevenzione è la chiave per mitigare gli impatti dei rifiuti nei boschi. Per tale ragione si propongono delle giornate di pulizia dei boschi, per promuovere la consapevolezza sui danni causati dai rifiuti abbandonati e sull'importanza di rispettare gli habitat naturali.

**È doveroso sottolineare che le attività avranno necessariamente significati e modalità diverse in base all'età degli studenti e alle specificità di ogni contesto educativo. Si precisa che i costi verranno definiti in base al numero di partecipanti e alle scelte delle attività proposte, seguirà in tal caso preventivo ad hoc in funzione degli elementi precedentemente definiti.**

## CONCLUSIONI

Diversi studi sostengono gli effetti benefici dell'esperienza in natura. Una di queste è la *teoria della rigenerazione dell'attenzione* (Attention Restoration Theory), teoria secondo la quale una persona si concentra meglio dopo aver passato del tempo all'aperto o anche solo dopo aver osservato delle immagini di ambienti ed elementi naturali. Secondo la teoria messa a punto dai coniugi e professori di psicologia ambientale Rachel e Stephen Kaplan (1989) la *memoria di lavoro* (working memory), dopo aver fatto esperienza di scenari tranquilli e cognitivamente riposanti, sarebbe 'protetta' da distrazioni e avrebbe più margine di concentrazione e focalizzazione dell'attenzione. I Kaplan sostengono che l'ambiente naturale induca benessere nell'individuo e garantisca la rigenerazione dell'attenzione diretta e sostenuta grazie a quattro qualità proprie della natura:

1. la *fascination*: la natura offre stimoli inattesi o salienti che stimolano l'attenzione involontaria e il senso di meraviglia (Browning e Ryan, 2020);
2. il *being away*: la natura offre la possibilità di allontanarsi dai luoghi che generano fatica mentale;
3. l'*extent*: la natura offre luoghi abbastanza grandi da essere esplorati e fare nuove esperienze;
4. la *compatibility*: la natura offre la possibilità di stimolare le inclinazioni naturali dell'essere umano che si sono forgiate nella nostra storia evuzionistica, facendo emergere il significato funzionale dei luoghi (le affordances potenziali) estendendo il campo delle azioni libere (Barbiero e Berto, 2016).

Gli studenti acquisiscono maggiore consapevolezza dell'ambiente in cui vivono, maturando sentimenti di rispetto verso sé stessi, gli altri e la natura. Una conoscenza più approfondita del territorio contribuisce inoltre a sviluppare un senso di appartenenza alla comunità. La natura diventa ambiente di apprendimento, contenitore di movimento, di socialità, d'avventura, dove correre il rischio significa imparare a valutarlo, assecondare e superare determinate paure, mettersi alla prova ed esprimere emozioni (Farnè, 2018). L'educazione in ambiente naturale, con la sua biodiversità, può offrire un'occasione per "educare alla diversità". La scoperta sta nel capire che la diversità non appartiene solo ai luoghi, ma anche nei comportamenti, nei pensieri e nei valori degli esseri umani. L'insegnamento che la natura ci dà è il rispetto per ognuna di queste diverse espressioni. "... In sostanza si può dire che l'educazione ambientale rappresenta lo strumento per la promozione di un comportamento responsabile, critico e propositivo di individui e di gruppi verso il proprio contesto ambientale naturale ed umano nell'ottica della sostenibilità, con attenzione sia al passato sia ai diritti delle presenti e delle future generazioni..." (Moroni, 1998)

## **BIBLIOGRAFIA**

Bandura, A. (a cura di), *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*, Erickson, Trento, 1996.

Barbiero, G., Berto, R., *Introduzione alla biofilia. La relazione con la Natura tra genetica e psicologia*, Carocci editore, Roma, 2016.

Bortolotti, A., *Outdoor education. Storia, ambiti, metodi*, Guerini, Milano, 2019.

Browning, W.D., Ryan, C.O., *Nature Inside. A Biophilic Design Guide*, RIBA Publishing, Londra, 2020.

Kaplan, R., Kaplan, S., *The Experience of Nature: a Psychological Perspective*, Cambridge University Press, Cambridge, 1989.

Kellert, S.R., Wilson, E.O. (a cura di), *The Biophilia Hypothesis*, Island Press, Washington DC, 1993.

Kolb, D.A., *Experiential Learning. Experience as The Source of Learning and Development*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1984.

Moroni A., *L'educazione ambientale: un'identità transdisciplinare. La domanda, l'identità, l'offerta*. I In: Fabbroni, F., Giavoli G., Vianello G., Vianello G. (a cura di) *Ambiente s'impara*, Franco Angeli, Milano.

Sobel, D., *Place-Based Education. Connecting Classrooms and Communities*, The Orion Society, Great Barrington, MA, 2004.

## **DISCOGRAFIA**

*Ci vuole un fiore* – 3:37 (testo: Gianni Rodari – musica: Luis Bacalov, Sergio Endrigo; edizioni musicali Jubal, Noah's Ark).