

I BENEFICI DELLE ESPERIENZE ALL'ARIA APERTA

Tratto da uno studio realizzato dall'Università di Bologna

Le motivazioni che sostengono, la frequentazione educativa e costante degli ambienti naturali e dei giardini scolastici, sono di vario tipo e trovano risposta in quelli che definiamo **benefici naturali**.

Intendendo con beneficio, ciò che favorisce e porta effetti positivi al benessere, alla salute, allo sviluppo sensoriale, alla maturazione cognitiva, ai processi di apprendimento, alla socialità dei bambini, all'appartenenza e al legame con il mondo.

I benefici che derivano da esperienze educative costanti in contatto con la natura e con *buoni* educatori, sono, sia per i singoli individui che le vivono, che per il pianeta stesso. Sono a breve e lungo termine e riguardano il benessere e la crescita globale della persona, non si escludono a vicenda ma si integrano in una visione sistemica. Goleman sostiene come *“l'Eco-istruzione socialmente ed emotivamente attiva, può offrire importanti benefici sia per il processo educativo, che per il nostro benessere sociale ed ecologico”*. Passare del tempo in natura aiuta a creare con essa un legame, a prendersene cura ed a rispettarla. Ma può essere anche occasione di riflessione sul ruolo educativo che gli adulti ricoprono nei servizi educativi in interno come in esterno.

Vivere gli ambienti naturali porta l'educatore/l'insegnante a riflettere sul proprio rapporto con la natura e con le crescenti autonomie dei bambini, sul corpo e il movimento nei primi anni di vita, sul valore del fare esperienza. Inevitabilmente, questo condiziona e incide su ciò che si permette, promuove o proibisce ai bambini e sul modo di sostenere e accompagnare la crescita da un punto di vista educativo. Partire dal fuori, molte volte, permette di ripensare e rivedere anche l'esperienza educativa e didattica organizzata dentro la scuola, dialogando quotidianamente con rischi e benefici.

Le esperienze in natura, se vissute costantemente, in continuità tra dentro e fuori e con educatori/insegnanti attenti a scorgere e sostenere la relazione tra bambini e natura, promuovono le seguenti **aree di benefici naturali**:

A. Benessere psico-fisico

**B. Sostegno agli apprendimenti, sviluppo sensoriale, maturazione
cognitiva ed emotiva**

C. Socializzazione ed interazione

D. Senso di appartenenza e legame con il cosmo

Di seguito alcuni esempi dei benefici che le esperienze in natura portano con sé:

A - AREA DEL BENESSERE PSICO-FISICO:

- **la percezione spaziale migliora** grazie all'allenamento ad uno sguardo flessibile ai dislivelli, alle distanze, al campo aperto, al vicino/lontano;
- l'aumento dell'attività fisica **riduce la probabilità di obesità e migliora l'umore** (correre, arrampicarsi, saltare ...);
- l'esposizione alla luce solare e il respiro all'aria aperta attivano la circolazione sanguigna, rinforzano la **produzione di vitamina D** e il riequilibrio delle **difese immunitarie**;
- vivere esperienze di piacevolezza combatte la depressione;
- la **concentrazione e l'attenzione** migliorano per via del minor inquinamento acustico, del maggiore silenzio, dei tempi più distesi e fluidi;
- migliorano anche le **capacità cognitive**: i bambini imparano ad ascoltare il silenzio e a riscoprire i rumori della natura (i fruscii delle foglie, il ticchettare della pioggia, lo scroscio delle onde del mare).

B - AREA DEGLI APPRENDIMENTI, SVILUPPO SENSORIALE, MATURAZIONE COGNITIVA ED EMOTIVA:

- la **concentrazione** rimane per tempi più lunghi essendo i bambini coinvolti nell'esplorazione di materiali plurisensoriali, destrutturati e concreti (la terra, le foglie, i rametti, i sassolini, le cortecce, gli alberi e i cespugli, il vento, l'umido, la rugiada ecc.);
- **l'esplorazione** avviene attraverso l'uso prevalente delle mani, della vista e del corpo (si può toccare, trasformare, lasciare traccia, sporcarsi). Si assiste e si partecipa alla trasformazione degli elementi, provando emozioni (es. la polvere, la terra, il fango);
- avvengono più **stimoli cognitivi e sensoriali** contemporaneamente;
- gli ambienti esterni con piante, alberi erba, offrono materiali naturali e sono abitati da esseri animati di vita propria: piccoli e grandi animali che attraggono molto la **curiosità e l'interesse** dei bambini;
- dall'esplorazione degli stessi materiali nascono **giochi** differenti, che vengono ampliati dall'arrivare o allontanarsi di uno o più bambini;
- nascono più **narrazioni**, gli oggetti raccolti e ammassati dai bambini hanno loro storie;
- si favorisce l'opportunità ai bambini di costruire ipotesi in modo autonomo in relazione all'ambiente e ai suoi fenomeni;
- lo spostamento e l'esplorazione in luoghi naturali nuovi ed esterni ai giardini scolastici ci permette di allenare il **senso di orientamento**;

- si sperimenta l'**autonomia e il proprio limite**. Per esempio: nel salire e scendere, trovare un equilibrio, arrampicarsi;
- si può rallentare, cercare il proprio angolo, si può sostare, attendere e soffermarsi, **seguire il proprio ritmo, tempo e stile di apprendimento**, si può alternare e scegliere la solitudine e la compagnia;
- la natura può essere **inclusiva** seguendo le caratteristiche dette sopra
- si utilizzano tutti i sensi: i bambini annusano l'aria, la terra, i fiori, le loro mani infangate o strofinate su erbe raccolte..., sentono sulla pelle l'aria e le diverse temperature, le gocce di pioggia sul viso o la lingua, l'odore del sudore durante le corse, il calore che sprigiona il corpo durante il movimento;
- l'**esercizio della creatività e di un pensiero divergente** è arricchito dalla possibilità di giocare con materiali non strutturati. Alberi caduti che diventano astronavi con più postazioni, ramoscelli utilizzati come ombrelli o come spazzole, grandi ceppi che accolgono i riposini dei più piccoli o il gioco del far finta; occasioni di scavo, di travaso, di costruzione, di assemblaggio, di mescolanza di materiali;
- maggiori possibilità di **agire il movimento**, gli spazi sono più aperti e ampi. I bambini si muovono, corrono, saltano, scavalcano, si arrampicano, costruiscono, scavano, raccolgono, ammucciano, intrecciano, allineano, impastano. L'ambiente naturale favorisce a tutto il corpo una gamma di possibilità che va dal micro (scavare con un dito per arrivare a un lombrico) al macro (arrampicarsi sui rami di un albero);
- nel corso delle esperienze all'aperto, a contatto con la natura, osserviamo i bambini che esplorano, ricercano, fanno ipotesi, le verificano: vediamo quindi che sono **capaci di costruire percorsi autonomi di apprendimento**. Osservare questi processi aiuta a recuperare l'idea di bambino capace non solo di entrare in relazione con la realtà di vita, ma in grado di costruire conoscenza a partire dall'esplorazione della realtà stessa. I bambini costruiscono spiegazioni anche inesatte, ma che li coinvolgono in tutte le fasi. E' utile che l'adulto si chieda "perché lo fa" e che lasci loro il tempo e spazio per la formulazione delle proprie ipotesi e sostenga tali processi con domande più che risposte.

C - AREA DELL'INTERAZIONE E SOCIALIZZAZIONE:

- il bambino si trova nella condizione di esercitare il proprio **diritto ad essere responsabile delle proprie scelte**, a fare un vero e proprio esercizio di **responsabilità e autonomia**, sorretto dalla fiducia che dà lui l'adulto;
- di scegliere di provare o non provare ad arrampicarsi o saltare; di aggirare o spostare quel grande ramo caduto col vento di notte, che ieri non c'era e che oggi gli impedisce di raggiungere la sua tana preferita; di provare oggi a correre giù da quella discesa che gli fa paura, o di provarci domani, o quando si sentirà pronto; di scegliere se affidarsi all'aiuto dei compagni o all'esperienza della maestra;
- i **gruppi più flessibili e dinamici** permettono ai bambini di spostarsi da un interesse a un altro, dando importanza alla continuità sul fare o alle relazioni con i coetanei e l'ambiente;

- si creano situazioni nelle quali l'**aiuto reciproco** consente di risolvere problemi, di decidere cosa fare e operare delle scelte, di sostenersi l'un l'altro, esercitando il confronto e il diritto alla partecipazione;
- si può fare **esperienza di piccoli incidenti**, situazioni di **rischio** e limite; di spiacevolezza o **fastidio** (il bagnato, il freddo, la polvere sulle mani); **di sforzo** per raggiungere un obiettivo di gioco personale o condiviso.

D - AREA DEL CONTATTO E DEL LEGAME CON IL COSMO/MONDO:

- si recupera la dimensione del **silenzio** (o del meno rumore) e della pausa, fondamentali per nutrire in maniera sana la mente;
- fare esperienza all'aperto **crea un legame** con la natura attraverso le emozioni suscitate dal prendersi cura di una pianta o di un animaletto, (interessarsi verso gli insetti che popolano il giardino), dalle sorprese e dagli imprevisti;
- la natura non è solo bella ed incantata, ma è anche uno spazio selvatico: ci si punge con le ortiche e si può scivolare nel fango. L'alta qualità delle esperienze educative in natura dipende fra le altre cose proprio dal continuo mettersi in gioco, sempre **in bilico fra il fare e il sentire** e dalla **condivisione** da parte di educatori, insegnanti, genitori e bambini di valori importanti come quello di riconciliare il nostro attuale stile di vita con i ritmi lenti e profondi della natura;
- I bambini hanno sempre **bisogno di natura**: alberi, cielo, terra, spazi aperti dove compiere esperienze uniche, preziose, incancellabili. Sviluppano i sensi, cercano e raccolgono materiali naturali, inventano nuovi giochi, scoprono il silenzio, i tempi lunghi e istintivamente si avventurano alla scoperta del mondo. Per un bambino la natura è davvero irresistibile, in tutte le sue sfumature nelle diverse stagioni. Pioggia, vento non sono mai un ostacolo, anzi il cattivo tempo spesso rappresenta una vera opportunità; catturare con la lingua le gocce di pioggia, guardare i rami degli alberi che si piegano al vento, tuffarsi nelle pozzanghere, scivolare nel fango;
- trascorrendo del tempo all'aperto i bambini costruiscono in modo autonomo e del tutto personale un **legame profondo con la natura** e questa importante relazione si radica nella loro vita, restando anche nell'età adulta, quando si diventa più consapevoli di decidere di fare propri stili di vita in armonia con l'ambiente.

Figura 1 – Benefici naturali e diritti della convenzione internazionale dei diritti dell'infanzia

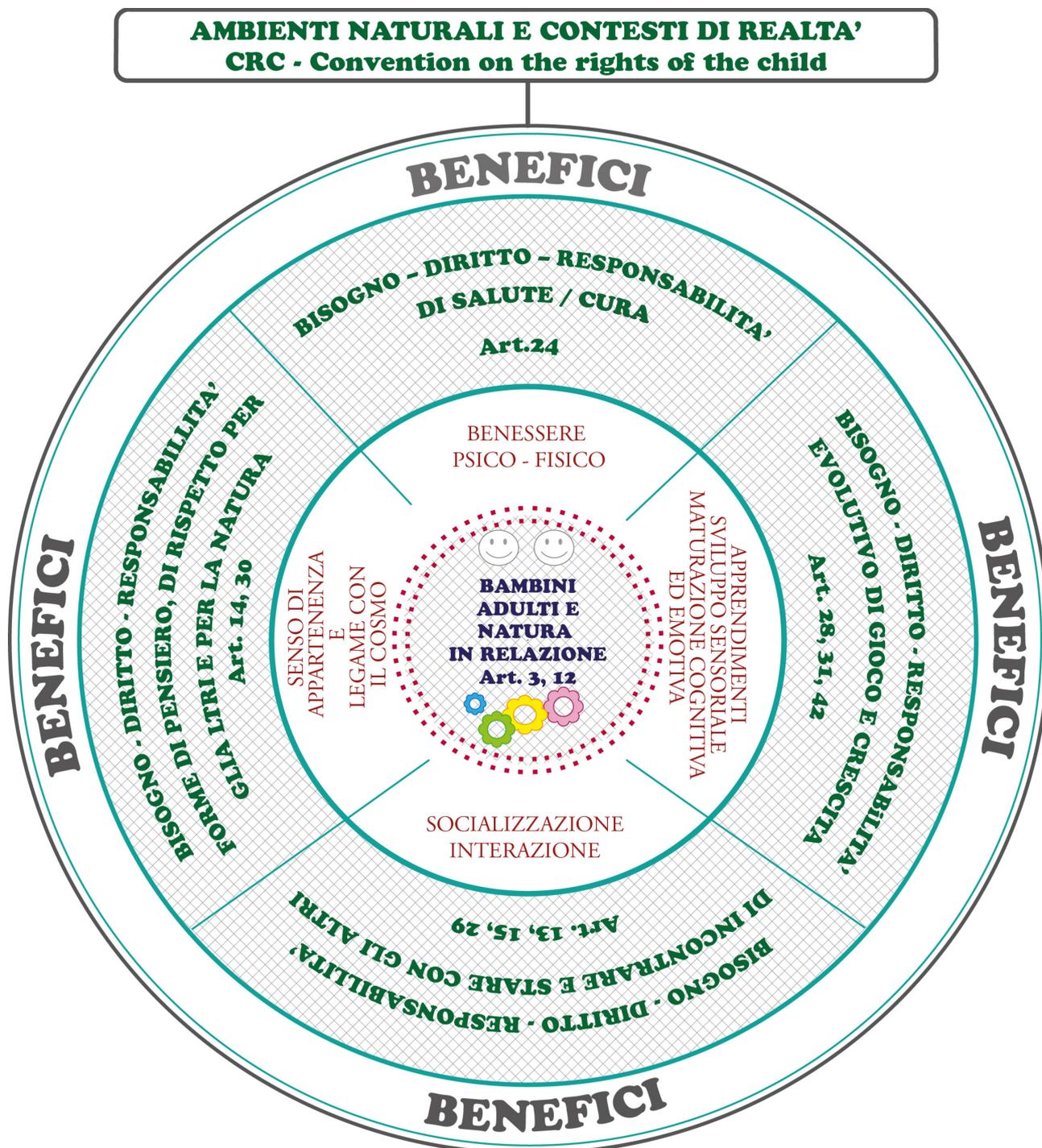


Figura 2 – Descrizione dei benefici naturali per ogni area

**AMBIENTI NATURALI E CONTESTI DI REALTA'
CRC - Convention on the rights of the child**

