

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



Riconnettersi con la natura per il nostro benessere; stiamo all'aperto!

Giornata ESS, 19 ottobre 2024

In un mondo sempre più urbanizzato e frenetico, connettersi con la natura diventa essenziale per il nostro benessere.

Apprendere all'aperto offre molteplici benefici, tra i quali l'influsso positivo sulla salute fisica e mentale. Le lezioni all'aperto attivano risorse personali e collettive di allieve, allievi e docenti, e favoriscono l'instaurarsi di un legame più profondo con l'ambiente naturale. È quindi importante promuovere una frequentazione regolare degli spazi esterni. Durante l'atelier saranno proposti esempi di attività didattiche e pratiche che mirano a stimolare la riflessione su come la natura possa migliorare il benessere e la salute. Si rifletterà sulle caratteristiche e le potenzialità di alcuni luoghi d'apprendimento all'aperto e di come questi possano migliorare la salute e la qualità di vita. Creiamo un ponte tra benessere e natura!

Relatrici: Luana Monti (DFA-SUPSI), Nadia Klemm (WWF Svizzera) e Fabienne Lanini (SILVIVA)

Spostamento consapevole

Ogni partecipante riceve un bigliettino sul quale è riportata una piccola missione di consapevolezza. Durante lo spostamento, i partecipanti sono invitati a svolgere la missione in maniera individuale.

Missioni:

- Ascolta i diversi suoni e rumori attorno a te. Da che direzione provengono? Chi li emette? Che emozioni ti risvegliano?
- Concentrati sui tuoi passi: ascolta i tuoi movimenti e il contatto con il terreno. Come ti senti?
- Guardati intorno: cerca qualcosa di antico (per esempio, vecchio di milioni di anni), poi qualcosa che ha uno o più secoli, poi qualcosa che ha un anno, qualcosa che ha qualche mese, che ha qualche settimana, qualche giorno, o che è ancora più recente. Infine, arriva al presente: cosa senti e percepisci adesso?
- Camminando, concentrati consapevolmente sugli spazi tra le cose. Percepisci gli spazi "vuoti" tra rami, foglie, tronchi, nuvole. Ascolta come ti senti durante questo inusuale modo di osservare.

Fonte: [La consapevolezza nella natura | SILVIVA](#)

Creazione di quattro gruppi

Ogni partecipante riceve un bigliettino sul quale è scritta un'azione. Al via, s'invitano i partecipanti a riprodurre il suono dell'azione scritta e a individuare chi sta riproducendo la stessa azione.

- Esempio di azioni:
 - Ragno mentre tesse la tela
 - Bombo che vola di fiore in fiore
 - Riccio assordato dal fruscio dei suoi aculei mentre corre
 - Chiocciola durante una gara di velocità

Cosa pensano gli animali della nostra scuola?

L'attività svolta durante l'atelier fa parte di un dossier tematico di WWF Svizzera che propone un percorso didattico articolato su otto lezioni. Il percorso didattico inizia dalla scoperta del perimetro scolastico per sviluppare una riflessione più ampia sull'importanza di occuparsi in maniera collettiva del nostro benessere e di quello del nostro pianeta. Il concetto di beni comuni come pure di biodiversità sono presi in considerazione. Attraverso questa attività le allieve e gli allievi imparano che la scuola e i suoi dintorni non appartengono solo a «loro», bensì sono utilizzati e vissuti anche da piante, animali, vicine e vicini, lavoratrici e lavoratori, ecc. Le allieve e gli allievi imparano a considerare «la loro scuola» con questa nuova prospettiva. Ciò richiede l'identificazione di bisogni diversi, che a loro volta generano dialoghi, trattative e accordi, affrontando così una questione cruciale dello sviluppo sostenibile: come garantire, con il contributo di tutti, una convivenza armoniosa, sia nel presente che nel futuro?

Fonte: [Cosa pensano gli animali della nostra scuola?](#)

Informazioni sugli animali: [Enciclopedia degli animali del Panda Club](#)

Approfondimenti: [Insegnare all'aria aperta – Un progetto di WWF e SILVIVA](#)