



ATTIVITÀ



INDICE

1. Connessione con la natura

- AUTUNNO E FOGLIE
- IL GINKO BILOBA: LA FOGLIA CHE CAMBIA

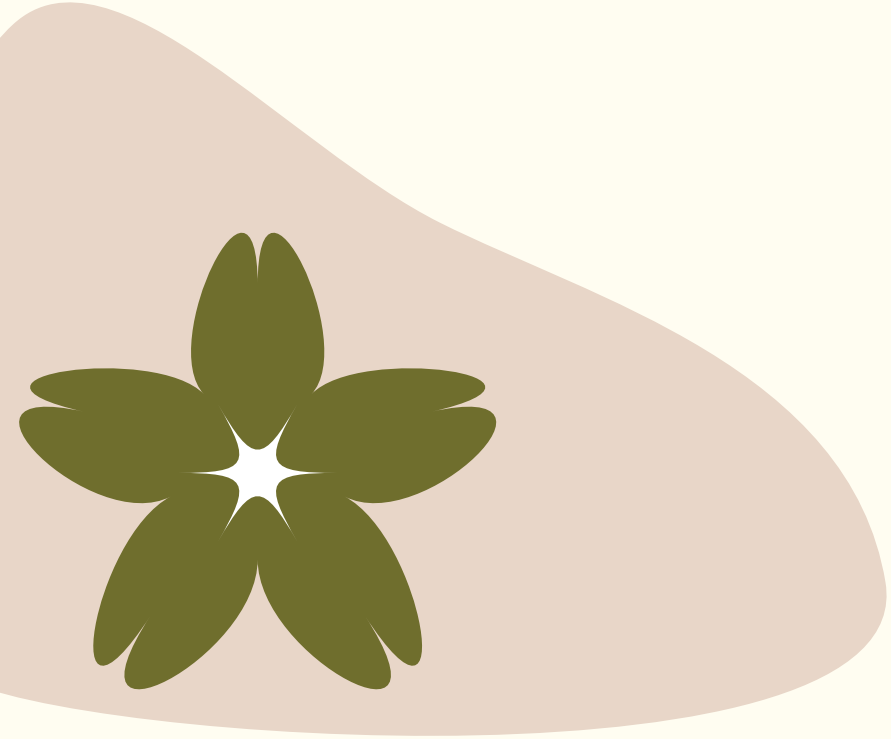
2. Gli incontri

- GLI IPOVEDENTI E I LORO CANI GUIDA
- AVVICINAMENTO AL BRAILLE
- LE TARTARUGHE A SCUOLA

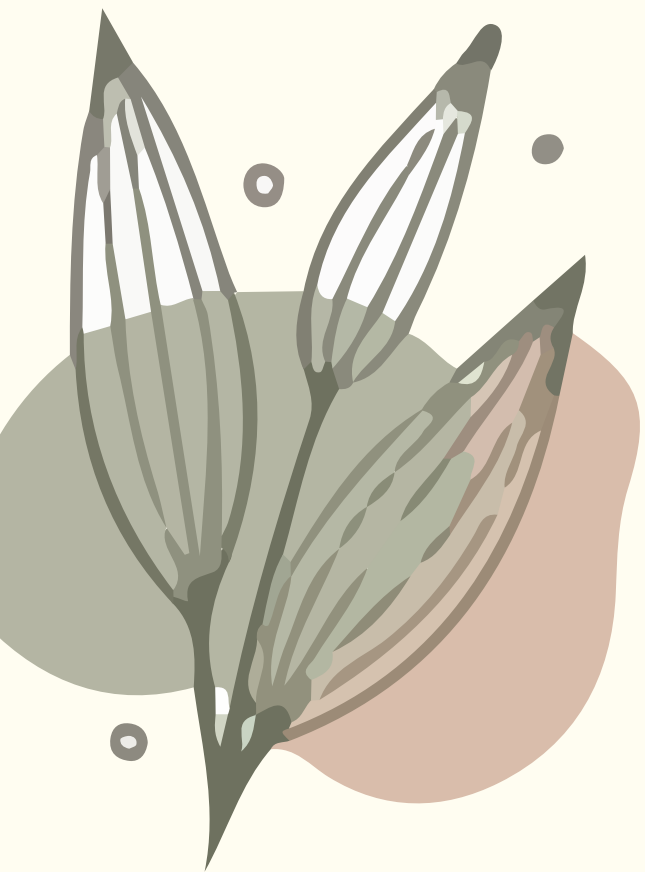
3. Osservazione in natura

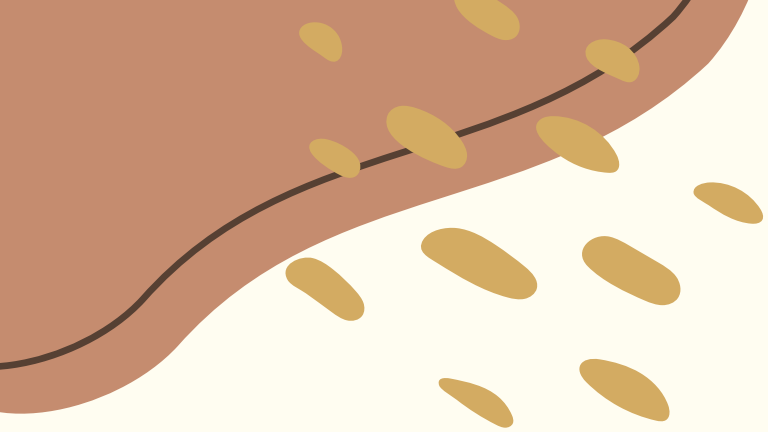
- L'ACERO
- LE API
- I FIORI

4. Più luoghi: il bello sui muri



Connessione con la natura





AUTUNNO E FOGLIE

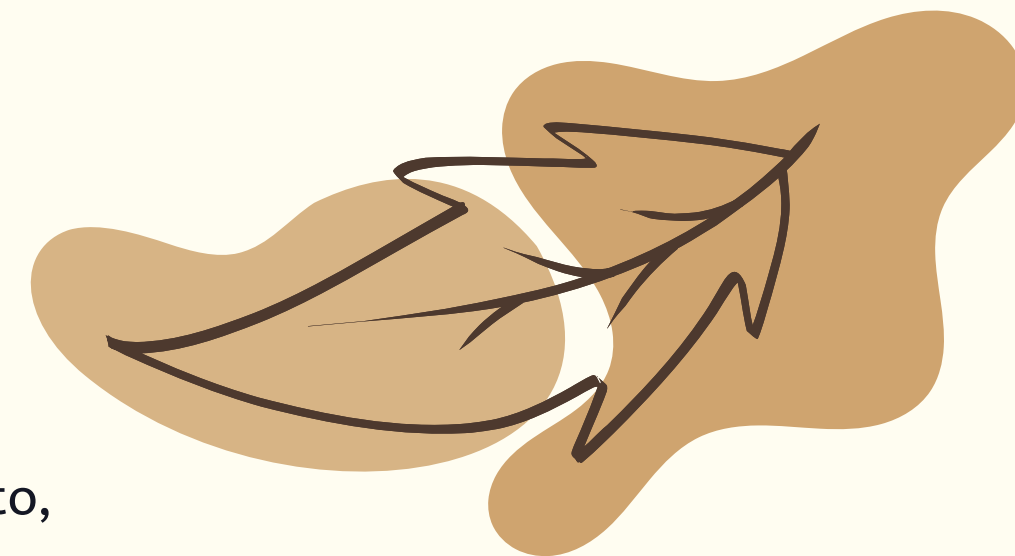


Raccolta consapevole (camminata e scelta guidata)

Benessere Fisico e Motorio: La camminata all'aperto per raccogliere le foglie non è solo movimento, ma una forma di Green Exercise.

Camminare nella natura stimola l'apparato cardiocircolatorio, migliora la coordinazione motoria su terreni irregolari e ossigena il cervello.

Benessere Cognitivo (Attenzione Selettiva): La "scelta guidata" delle foglie costringe il bambino a rallentare e a selezionare. Non si raccoglie tutto indistintamente, ma si cerca la foglia che "parla" al bambino per forma, colore o venature. Questo allena la concentrazione e la capacità di osservazione estetica.



Preparazione (pulizia, sensazione tattile)

Consapevolezza Corporea e Tattile: Pulire le foglie, toccarne la superficie ruvida, liscia, secca o ancora morbida, è un potentissimo esercizio di **integrazione sensoriale**.

Il tatto è uno dei sensi più legati al sistema nervoso parasimpatico: manipolare elementi naturali puliti e profumati abbassa istantaneamente i livelli di ansia e stress nei bambini.

La cura del dettaglio: Dedicare tempo alla preparazione insegna il valore della cura. **Per stare bene, bisogna saper preparare il proprio spazio e i propri strumenti con calma e rispetto.**





Attività creativa (colore delle emozioni)

Benessere Emotivo ed Espressivo: L'autunno è la stagione del cambiamento: le foglie cambiano colore e cadono. Associare i colori delle foglie alle proprie emozioni (la rabbia del rosso, la gioia del giallo, la malinconia del marrone) permette ai bambini di dare un nome e una forma a ciò che provano internamente.

Accettazione della trasformazione: Attraverso la metafora della foglia che si trasforma, i bambini interiorizzano che anche le emozioni cambiano, che è normale vivere momenti di "distacco" o tristezza (come l'autunno) e che questo fa parte del ciclo del benessere psicologico.





Conclusione e condivisione (mandala collettivo- dono serata “Senza Zaino si racconta”)

Benessere Relazionale e Coesione Sociale: Creare un mandala collettivo con le foglie significa che il contributo del singolo (la propria foglia-emozione) si fonde con quello degli altri per creare un'opera armonica.

Questo genera un profondo senso di **appartenenza e inclusione**, componenti fondamentali della salute sociale.

Il Benessere del Dono e la Comunità: Portare il mandala o i taccuini all'evento serale "Senza Zaino si racconta" trasforma la scuola in una comunità educante.

Condividere il proprio benessere con i genitori e il territorio attraverso il dono crea un circuito virtuoso: la salute della scuola diventa la salute della comunità intera. Il bambino si sente valorizzato, aumentando la propria autostima e la sicurezza in sé.

IL GINKGO BILOBA: LA FOGLIA CHE CAMBIA

Il Ginkgo Biloba è famoso per la sua forma unica a ventaglio e per il suo colore autunnale giallo oro, ma soprattutto è un albero antichissimo, simbolo di resistenza e rinascita.

I Tre Livelli della Trasformazione e della Salute

L'attività agisce su tre dimensioni della salute individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS):



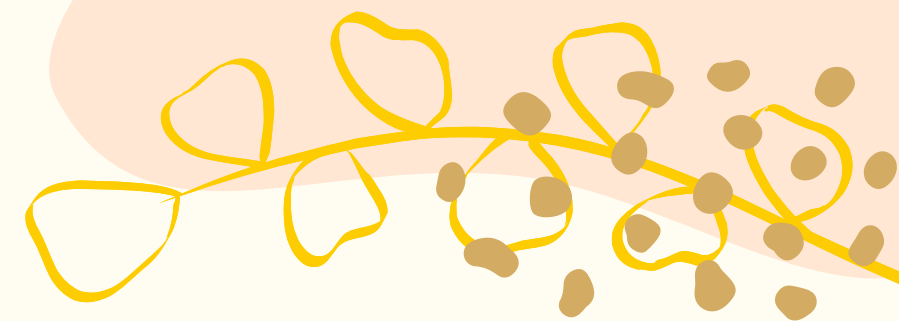
Trasformo la natura (Salute Cognitiva e Creativa)

I bambini usano la foglia di Ginkgo non come un semplice oggetto da incollare, ma come una base per immaginare altro (una gonna di una ballerina, le ali di una farfalla, una vela). **Questo esercizio attiva il pensiero divergente e la plasticità cerebrale.** La creatività libera endorfine e genera un senso di efficacia e soddisfazione personale.



Trasformo me stesso (Salute Psicologica ed Emotiva)

Capire di avere il "potere" di cambiare i propri stati d'animo è la base dell'autoefficacia e dell'autostima. Il bambino comprende che non è schiavo della rabbia o della tristezza: se la mente può trasformare una foglia in una ballerina, può anche trasformare un momento buio in un'opportunità. **Questo riduce l'ansia e il senso di impotenza.**

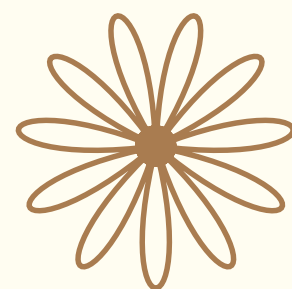




Trasformo il mondo (Salute Sociale e di Comunità)

Un bambino che impara a gestire le proprie emozioni e a guardare il mondo con creatività e positività è un bambino che porta benessere nel gruppo classe, in famiglia e nella società.

La metamorfosi artistica diventa un atto di pace e di bellezza condivisa. La metamorfosi artistica diventa anche metamorfosi emotiva.





Incontri

GLI IPOVEDENTI E I LORO CANI GUIDA

L'incontro legato a tre dimensioni del benessere:

Benessere Sensoriale ed Emotivo:

Esplorare il mondo attraverso gli altri sensi (tatto, udito, olfatto) per capire **come il corpo si adatta e trova nuove risorse.**



Benessere Relazionale e Inclusione:

Abbattere le barriere del pregiudizio. **Imparare che l'aiuto reciproco e l'inclusione generano felicità e serenità**



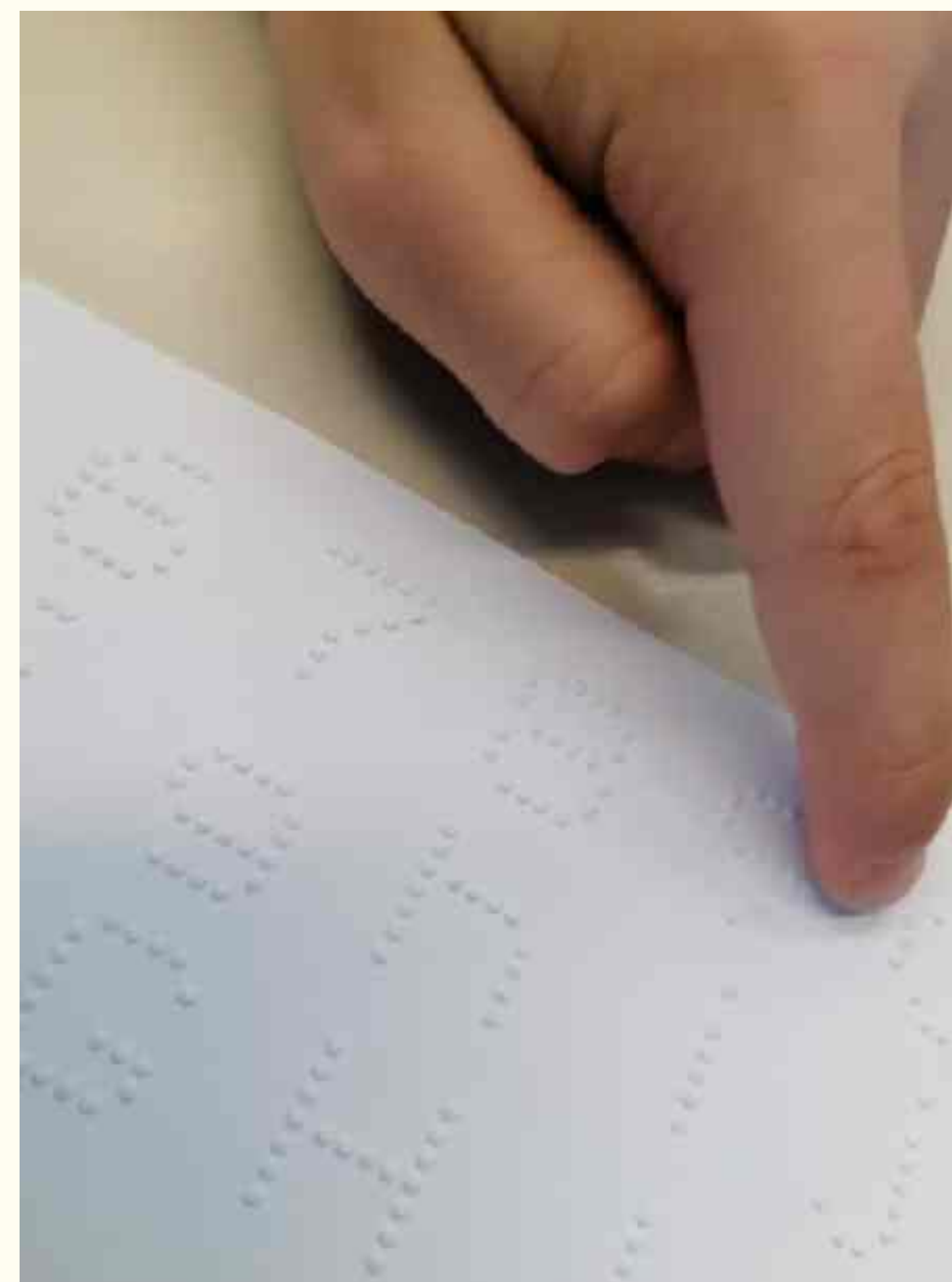
La Relazione che Cura (Pet-Relationship):

Comprendere il ruolo del cane non solo come "ausilio", ma come **partner di vita**, esempio di fiducia cieca, cura reciproca e affetto.

AVVICINAMENTO AL BRAILLE

L'avvicinamento al Braille dona benefici sul benessere relativi a:

- **Autostima e senso di competenza:** imparare un “codice segreto” rafforza l'autoefficacia; il bambino sperimenta successi tangibili (riconoscere una lettera, leggere una parola), interiorizzando “ce la faccio”.
- **Consapevolezza corporea e sensoriale:** il Braille allena tatto, pressione delle dita, discriminazione fine, **favorendo calma attentiva e autoregolazione.**
- **Attenzione e memoria:** l'esplorazione tattile richiede lentezza e focalizzazione; migliora memoria di lavoro e capacità di sequenziare.
- **Inclusione ed empatia:** conoscere il Braille rende visibile la diversità come risorsa; **sostiene climi di classe più prosociali e riduce lo stigma.**
- **Creatività e gioco simbolico:** codici, messaggi segreti, “caccia al tesoro tattile” nutrono immaginazione e motivazione intrinseca.
- **Resilienza alla frustrazione:** il ritmo del Braille è graduale; l'esperienza di piccoli ostacoli + strategie di superamento costruisce tolleranza allo sforzo.



TARTARUGHE A SCUOLA

Il Benessere Emotivo (La Calma e la Mindfulness):

La tartaruga, con i suoi movimenti lenti e deliberati, diventa un **"maestro di lentezza"** in un mondo spesso troppo frenetico per i bambini.

La Salute dell'Ecosistema (One Health):

Comprendere che il nostro benessere dipende dalla salute degli animali e della natura che ci circonda.

Rispetto dei Tempi e degli Spazi:

Imparare l'importanza della pazienza, dell'**osservazione silenziosa** e della **protezione** dei più vulnerabili.



Osservazione in natura



IL NOSTRO ACERO



Questa immagine è un esempio visivo perfetto di **promozione della salute e del benessere** in ambito educativo. Ci sono diversi elementi concreti, legati alla psicopedagogia e alla medicina scolastica, che mostrano come un momento del genere faccia bene ai bambini:



1

Benessere Psicofisico e Riduzione dello Stress

- **Contatto con la natura:** Svolgere attività didattiche all'aperto, all'ombra di un albero e su un prato, attiva quella che in psicologia viene chiamata **Restoration Theory** (Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione). Il verde e gli elementi naturali riducono i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e **combattono la stanchezza mentale** accumulata tra le mura scolastiche.
- **Postura e libertà corporea:** I bambini non sono costretti sulla sedia in una postura rigida, ma sono sdraiati a pancia in giù o seduti liberamente. Questo favorisce il rilassamento muscolare, stimola una respirazione più profonda e asseconda il naturale bisogno di movimento e variazione posturale tipico della loro età.



2

Benessere Emotivo e "Mindfulness" Naturale

- **I ritmo della lentezza:** La pittura con gli **acquerelli** richiede precisione, dosaggio dell'acqua e attesa. Questo esercizio **stimola la concentrazione profonda e la pazienza**, agendo come una vera e propria forma di meditazione creativa.
- **Silenzio e calma condivisa:** L'immagine trasmette un forte senso di **quiete collettiva**. I bambini sono vicini ma ognuno è immerso nel proprio spazio creativo; questo favorisce una "coabitazione calma" che migliora il clima di classe e **previene l'iperattività e l'ansia da prestazione**.



3

Benessere Sensoriale

- **Apprendimento immersivo:** L'outdoor education permette ai bambini di attivare tutti i canali sensoriali: la luce naturale (fondamentale per la sintesi della vitamina D e la salute della vista), i rumori dell'ambiente circostante, la consistenza del terreno e la percezione dei colori reali della natura (come lo splendido contrasto delle foglie rosse dell'albero).



In sintesi, questa foto mostra una "**pausa di salute**" a 360 gradi: un modo di fare scuola che rigenera la mente, rilassa il corpo e stimola l'espressione emotiva.



LE API

L'inserimento delle api in questo percorso è il tassello che unisce la salute del singolo a quella dell'intero pianeta. Le api ci insegnano il valore della cooperazione, del nutrimento sano e dell'interdipendenza

In viaggio con l'ape Tina (Scuola dell'Infanzia germogli e piantine 4-5-anni)

L'esperienza e l'esplorazione del mondo delle api vissuta attraverso lo sguardo, la meraviglia e le parole dei bambini si integra perfettamente nei seguenti pilastri del benessere:

Benessere Sensoriale ed Esplorativo (Integrazione dei Sensi): L'esperienza stimola una pluralità di canali sensoriali e strumenti di scoperta. L'osservazione ravvicinata e scientifica tramite l'uso della lente d'ingrandimento permette di scoprire i dettagli della natura ("l'alveare ha i buchi, con la lente diventano grandi", "l'ape ha tanti peletti", "ha quattro ali"). L'olfatto e il gusto vengono sollecitati direttamente dalla stimolazione organolettica dei prodotti naturali ("sento odore di miele", "dolce").

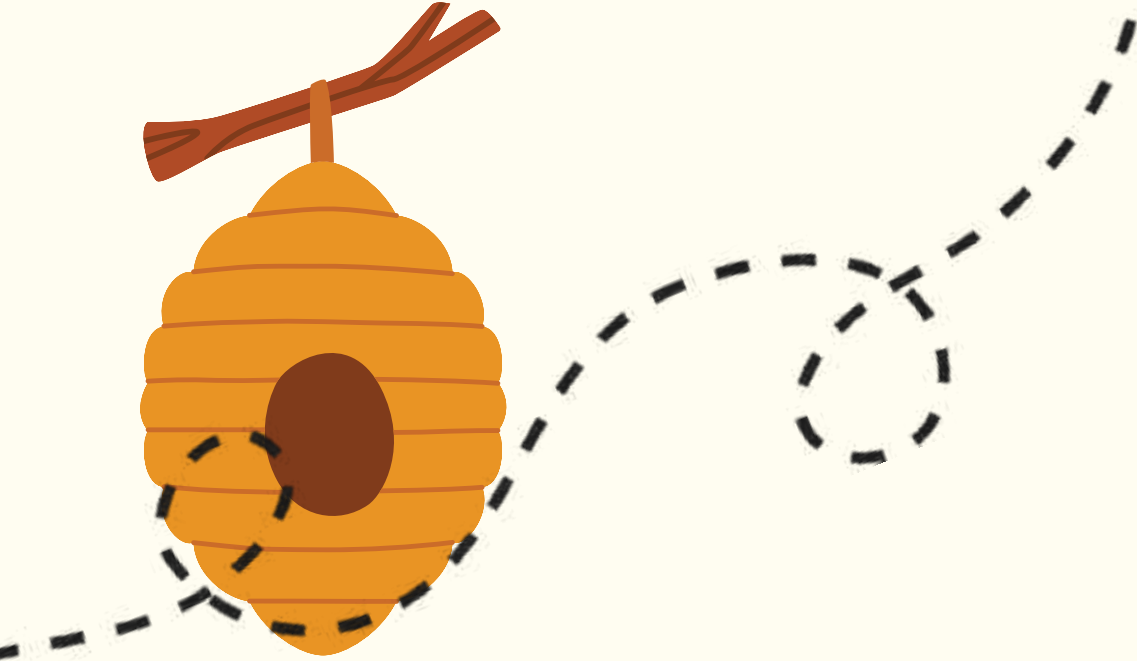




Benessere Cognitivo e Pensiero Scientifico (Classificazione e Curiosità):

La scoperta dell'organizzazione dell'alveare e delle diverse tipologie di insetti stimola la categorizzazione e l'osservazione attiva del mondo circostante. I bambini imparano a riconoscere i ruoli ("l'ape regina") e a distinguere e nominare altre specie simili o coabitanti ("il bombolo che è un'ape cicciottella", "il fagiolino-maggiolino", le formiche e le forbicette).





Benessere Emotivo, Empatia e Cura (Approccio One Health):

L'attività promuove una profonda sensibilità ecologica e **comportamenti pro-sociali verso gli esseri viventi più piccoli.**

Il racconto dell'aiuto fornito all'insetto ("un giorno ho visto un'ape in difficoltà... con la mamma le ho dato dell'acqua zuccherata") sviluppa l'empatia, il senso di responsabilità e la consapevolezza che la salute umana, animale e ambientale sono strettamente interconnesse.

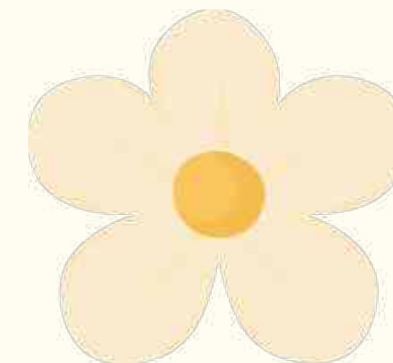
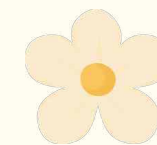
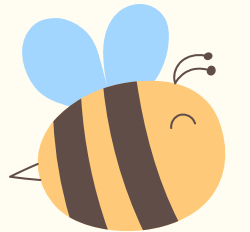
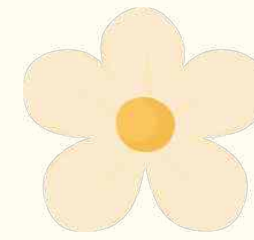
La costruzione condivisa della "casetta degli insetti" consolida il legame attivo di tutela della biodiversità.

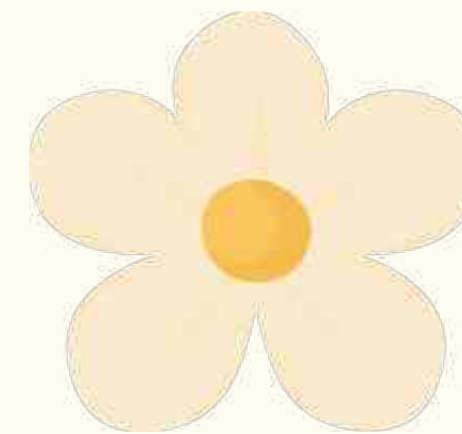




I Pilastri del Benessere Coinvolti (scuola primaria)

- Il Benessere Sociale e lo "Spirito di Alveare": **L'alveare è il modello perfetto di comunità in cui il benessere di ciascuno dipende dal lavoro degli altri.** È l'altruismo allo stato puro.
- Nutrimento e Salute (Educazione Alimentare): Il miele, il polline e la pappa reale come regali della natura per la nostra salute, introducendo il concetto di dolcezze naturali e sane abitudini alimentari.
- La Salute Globale (One Health): Senza le api e l'impollinazione, la maggior parte del cibo sano di cui ci nutriamo (frutta e verdura) non esisterebbe. **Proteggere loro significa proteggere la nostra salute**



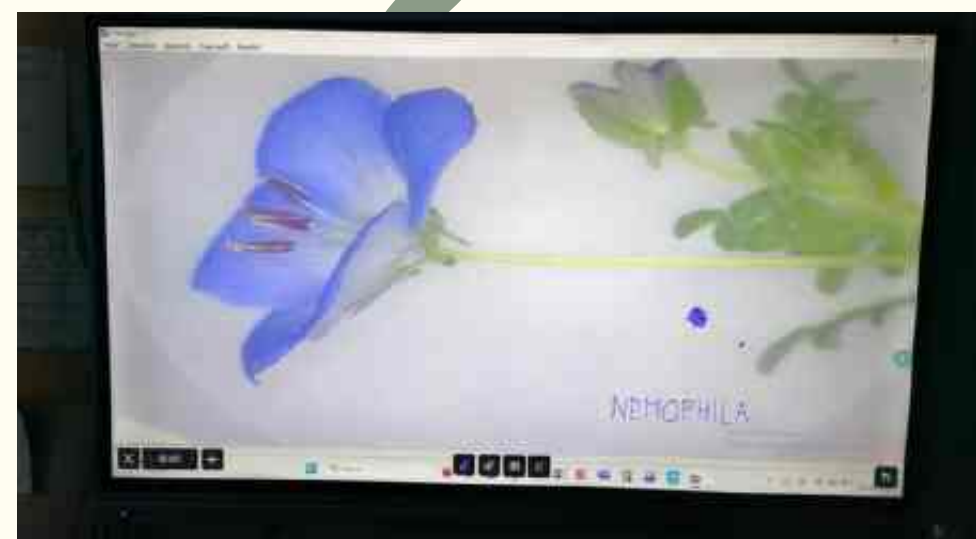


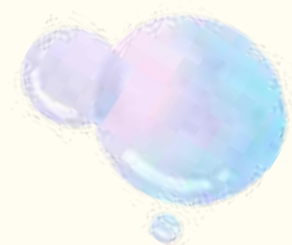
I FIORI DEL NOSTRO GIARDINO

Il Benessere Cognitivo e la "Mindfulness Visiva": Guardare dentro un microscopio o una lente d'ingrandimento richiede di isolare il resto del mondo e concentrarsi su un unico, minuscolo dettaglio. Questo esercizio allena l'attenzione focalizzata, **riduce l'iperattività e calma la mente**, agendo come una meditazione visiva.

Il Benessere Emotivo attraverso la Meraviglia (Awe): La psicologia della salute dimostra che provare "meraviglia" di fronte alla natura (scoprire la geometria nascosta di un petalo o il polline) stimola la produzione di endorfine, **migliora l'umore e riduce lo stress nei bambini**.

La Salute della Vista e Connessione Corporea: Alternare l'osservazione da vicino (microscopio/tacchino) allo sguardo verso l'orizzonte e la natura circostante è un ottimo allenamento per i muscoli oculari, in forte contrasto con la fissità degli schermi digitali.





L'ACQUA CHE TRASFORMA IL SEGNO IN ARTE

Questo esperimento (che in chimica si chiama cromatografia, ma che per i bambini è pura magia) si inserisce in modo perfetto ed elegante nel percorso. È l'anello di congiunzione ideale tra l'attività del microscopio (la scienza che rivela l'invisibile) e quella del **Ginkgo Biloba** (il potere della trasformazione).

L'**acqua** diventa qui l'elemento vitale che "sblocca" il potenziale nascosto, ricordandoci che la salute e il benessere hanno bisogno di fluidità, nutrimento e tempo per espandersi.

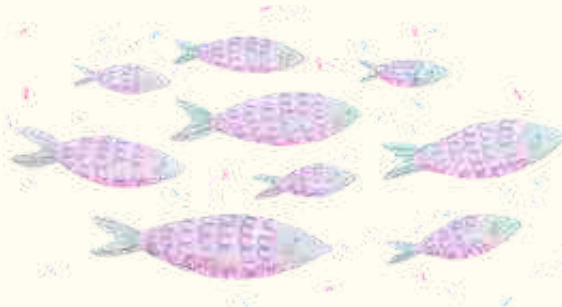


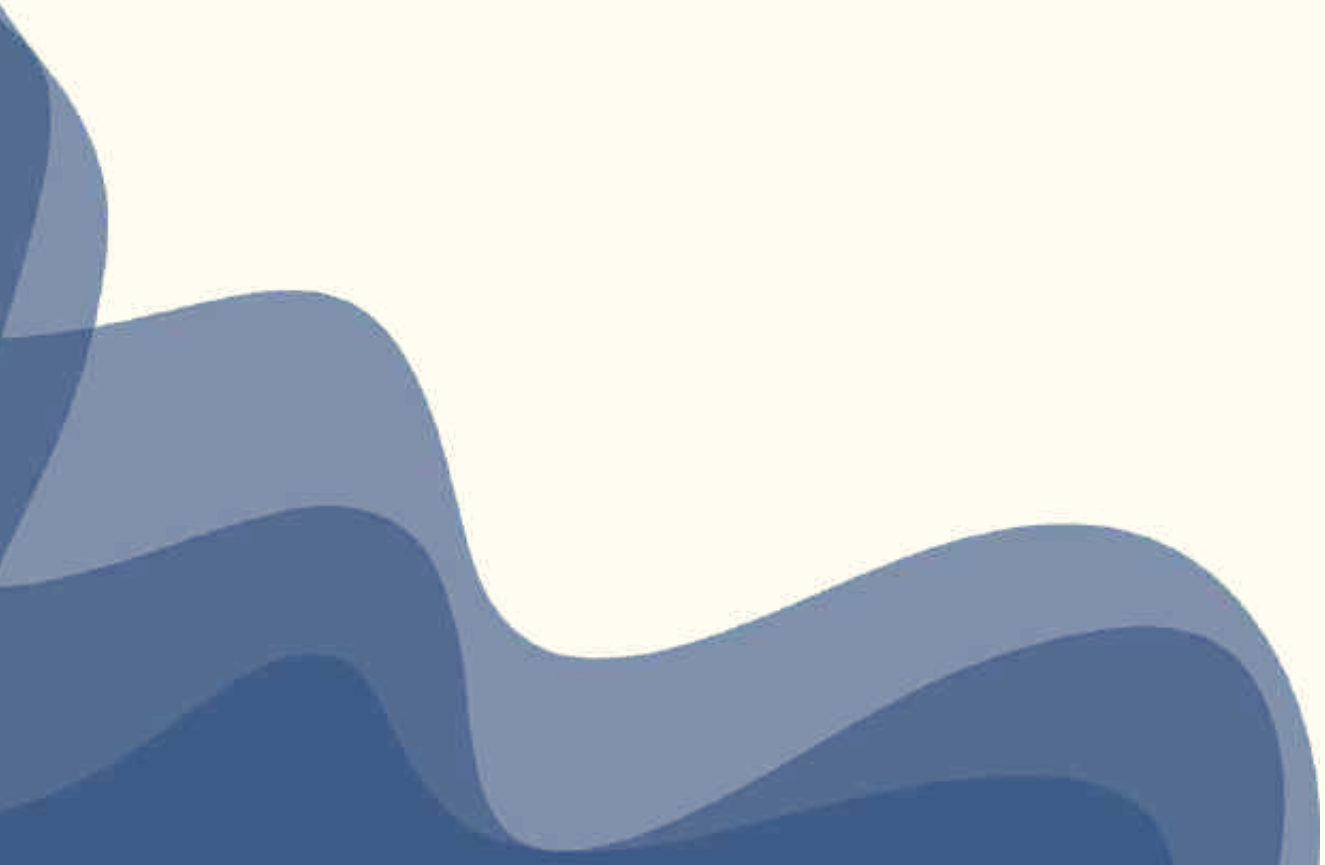


Ecco come inserire questa esperienza nel percorso di benessere e salute:

I Pilastri del Benessere Coinvolti

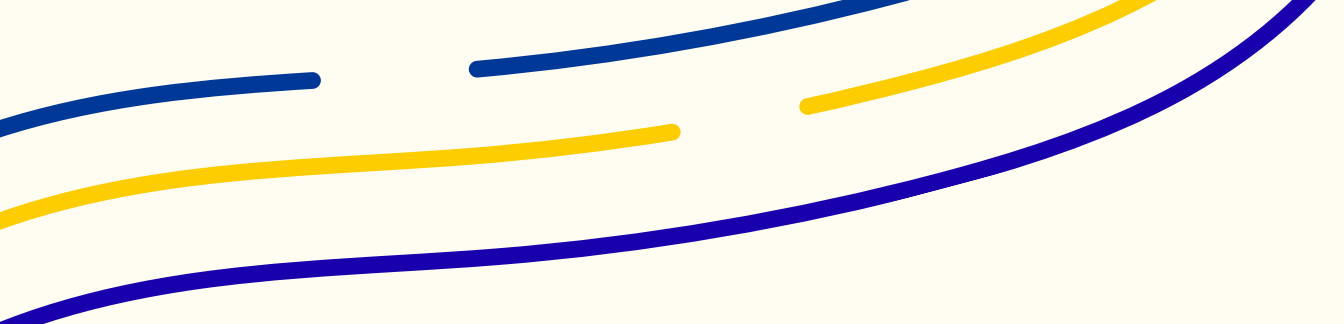
- **Il Benessere Emotivo attraverso lo Stupore (Awe):** Vedere un minuscolo punto nero che, toccato dall'acqua, si dissolve liberando sfumature inaspettate di blu, rosso o giallo genera meraviglia pura. Lo stupore attiva il sistema nervoso parasimpatico, **inducendo calma e gioia immediata**.
- **La Metafora dell'Espansione e del Potenziale:** Insegna ai bambini che dentro le cose apparentemente piccole, scure o "insignificanti" (il puntino) si nasconde un arcobaleno di possibilità che aspetta solo lo stimolo giusto per rivelarsi.
- **L'Accettazione dell'Imprevisto (Rilascio del Controllo):** Con l'acqua non si può controllare la forma esatta della macchia. Questo educa al benessere psicologico del "lasciar andare" l'ansia da prestazione e il perfezionismo.





Più luoghi

IL BELLO SUI MURI



Benessere Psico-fisico e Relazionale (Salute Umana)

Rigenerazione degli spazi e benessere emotivo: Le pareti esterne ed interne delle scuole vengono trasformate da superfici anonime a spazi ricchi di colori vivaci (tonalità del verde, dell'azzurro e della terra) e forme armoniose. Vivere in un ambiente scolastico esteticamente stimolante e accogliente riduce i livelli di stress e ansia nei bambini, favorendo la concentrazione, l'apprendimento e un senso diffuso di serenità e appartenenza.

Apprendimento attivo e motricità: Dipingere, muoversi all'aperto e utilizzare la manualità fine e grossolana (es. l'uso dei pennelli o la manipolazione di forme) stimolano lo sviluppo psicomotorio.

Inclusione e socialità: La collaborazione visibile nelle immagini (bambini che lavorano fianco a fianco, supportati dagli adulti) promuove la salute sociale ed emotiva, contrastando l'isolamento e sviluppando l'empatia e lo spirito di comunità.



Connessione e Consapevolezza Ecologica (Salute dell'Ambiente)

Esplorazione della biodiversità locale: Nelle immagini (in particolare nella sezione della Scuola Primaria di Scanzo) si vede l'utilizzo di un tavolo luminoso per studiare da vicino la struttura e le forme di foglie vere, successivamente riprodotte come stencil o sagome sulle pareti. Questo contatto diretto con la materia organica permette ai bambini di comprendere l'importanza della flora e degli alberi per la produzione di ossigeno, la purificazione dell'aria e l'equilibrio del clima locale.

Sostenibilità e cura del territorio: Coinvolgere gli alunni nella decorazione della propria scuola insegna loro il concetto di "cura del bene comune". Capire che l'ambiente in cui si vive va protetto e valorizzato è il primo passo per formare cittadini attenti alla salute dell'ecosistema globale.



Rappresentazione della Biodiversità Animale (Salute Animale)

Gli impollinatori e la catena della vita: In diverse pareti (come nella Scuola Frizzoni) emergono forme geometriche stilizzate che richiamano le farfalle. Questo elemento iconografico può diventare lo spunto per laboratori didattici dedicati agli insetti impollinatori e alla fauna selvatica urbana.

Capire che la scomparsa delle farfalle o delle api mette a rischio la riproduzione delle piante (salute ambientale) e la disponibilità di cibo per l'uomo (salute umana) è il cuore pulsante del messaggio One Health



SCUOLA PRIMARIA



Scuola primaria Senza Zaino
Aldo Moro, Rosciate



Scuola primaria
V. de Sabata Tribulina



Scuola primaria "G. Marconi" Pedrengo



Scuola primaria statale "G. Pascoli" di Scanzo

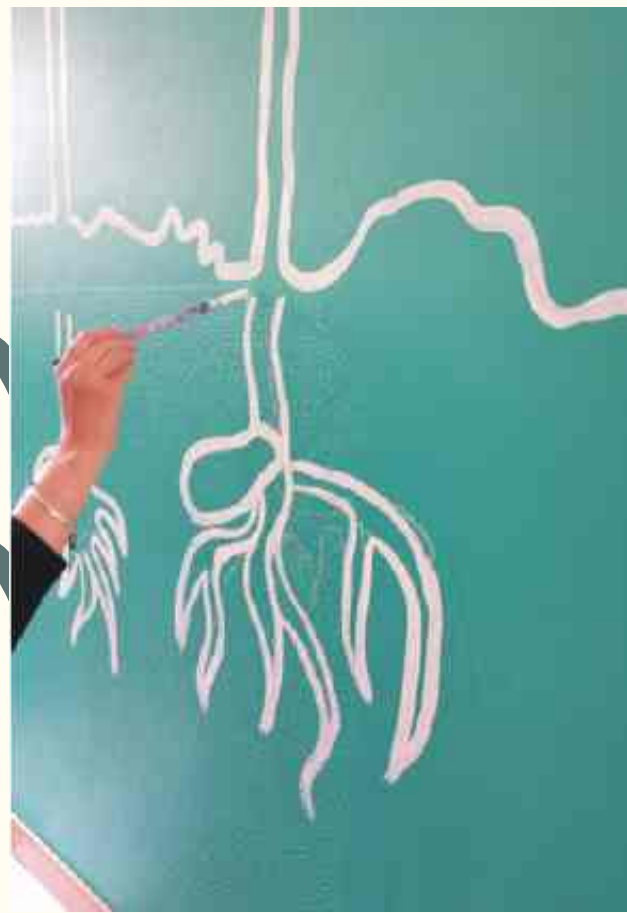


SCUOLA DELL'INFANZIA



Scuola dell'Infanzia
"Guido Frizzoni" di Pedrengo

SCUOLA SECONDARIA



Scuola secondaria di I grado “F. Nullo”



CREDITS

**La comunità scolastica delle 7 scuole dell' I.C. ALDA MERINI
di Scanzorosciate Bergamo**



RETE DIALOGUES FOR FUTURE



**CASTELLO DI RIVOLI museo d'arte contemporanea
(DIPARTIMENTO EDUCAZIONE)**



WWF ITALIA

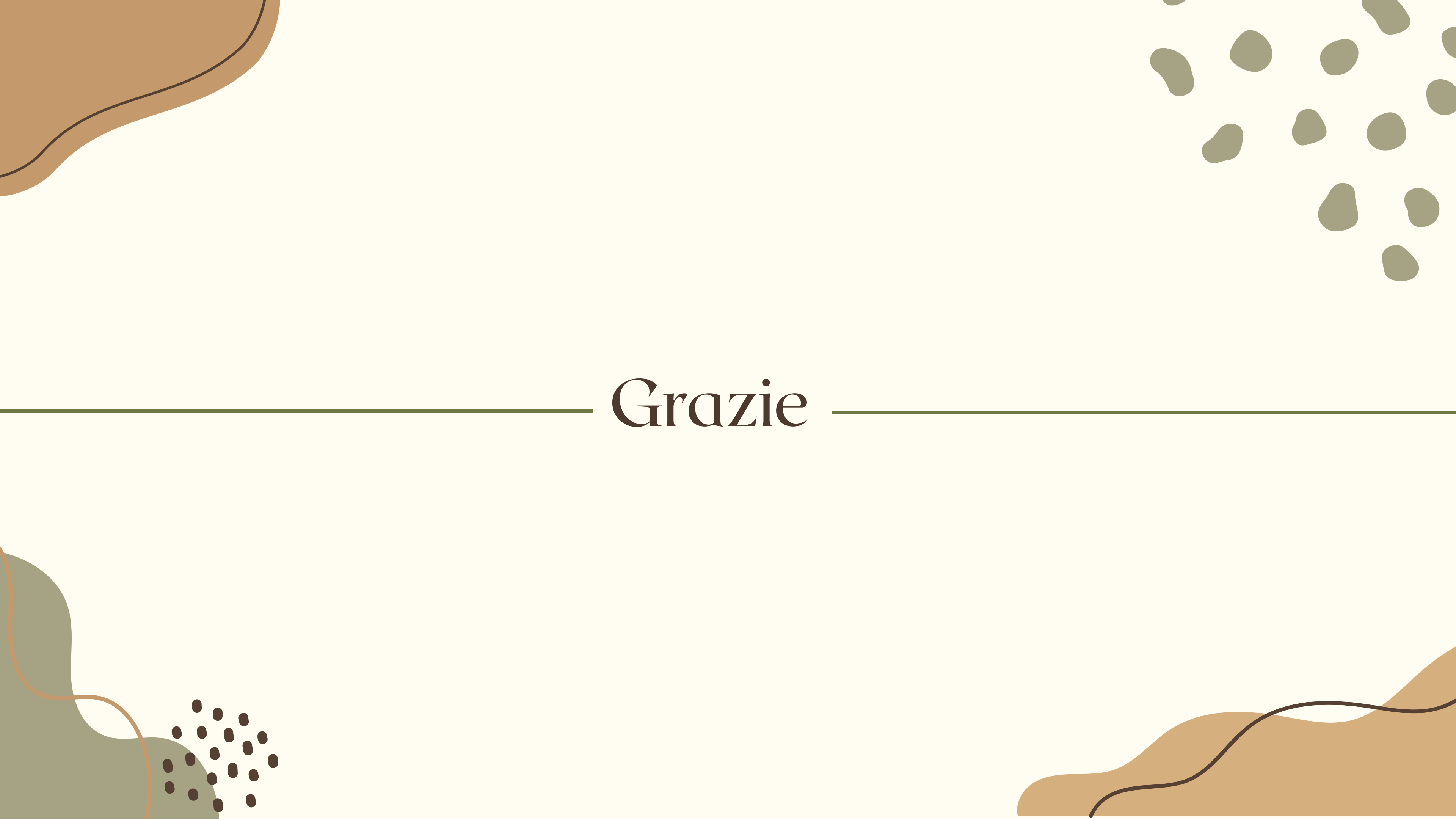


**UNIONE ITALIANA CIECHI E IPOVEDENTI
(SEZIONE TERRITORIALE DI BERGAMO)**



PROGETTO GRAFICO DI:





Grazie