



ARTORISE

EduMappa - per genitori in cammino

Earth Day 2023

Il **22 Aprile** in tutto il mondo si festeggia la **Giornata della Terra** per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di salvaguardare la nostra casa comune. Il tema di quest'anno è il **ripristino degli ecosistemi naturali**, come ad esempio la riforestazione. Ma l'impegno per salvaguardare la Natura dovrebbe essere quotidiano, e dovremmo insegnarlo ai nostri figli perché, come ci insegna un proverbio dei nativi americani, ***“non ereditiamo la Terra dai nostri antenati, la prendiamo in prestito dai nostri figli”***.

Cosa possiamo fare?

1- CREARE OCCASIONI PER IMMERGERSI NELLA NATURA

È stato dimostrato scientificamente che trascorrere del tempo libero all'aria aperta, immersi nella natura, ha degli enormi benefici per bambini e ragazzi sulla loro salute fisica, benessere psicologico e performance cognitive. Scegliamo di dedicare del tempo durante la settimana a riscoprire insieme ai nostri piccoli il contatto con la natura: come una merenda insieme agli amici nel parco o passeggiate fuoriporta nel fine settimana (nei boschi in montagna o nei parchi).

2- COLTIVARE INSIEME

Coltivate insieme ai nostri bambini un orto, un giardino, o anche solo una piccola aiuola o qualche piantina in un vaso. È un'esperienza che sviluppa l'attenzione verso i ritmi naturali e che riguarda la ***“prendersi cura”***: coltivare la terra assecondando i suoi ritmi può aiutare a

trovare un equilibrio. Non a caso si pratica anche l'**ortoterapia**. Oltre alla possibilità di piantare un semino nella terra e vederne crescere la pianta, possiamo provare anche la tecnica del "**regrowing**", ovvero del far ricrescere gli ortaggi dagli scarti. È un'esperienza molto bella che mostra la capacità rigenerativa della natura.

Per il nostro orto/giardino/terrazzo, creiamo poi con i bambini anche una **casetta per gli insetti** che aiutano a mantenere sano l'ecosistema.

3- INSEGNARE IL RISPETTO PER LA NATURA

Prima di entrare in un'area protetta o un parco leggiamo insieme le regole e mettiamole in pratica. **Non raccogliere i fiori e non danneggiare gli alberi**: se ci piacciono possiamo fotografarli o meglio ancora disegnarli su un taccuino. **Non gettare rifiuti**: se ne incontriamo invece durante una passeggiata in natura possiamo eventualmente raccoglierci (ricordiamoci di portare sempre con noi un sacchetto e dei guanti e di insegnare ai bambini a distinguere gli oggetti pericolosi che è meglio non toccare).

4- REGALARE UN ALBERO

Si usa regalare un albero come augurio di un nuovo inizio – una nascita, un matrimonio, una nuova casa, la pensione, ... - ma può diventare un regalo originale per qualsiasi altra occasione. Se non siamo sicuri che la persona a cui vogliamo regalarlo abbia la possibilità di prendersene cura ci sono siti web che ci permettono di adottare o regalare alberi, come **treedom.net**, **3bee.com** e **zeroco2.eco**.

5- LEGGERE STORIE DI NATURA PER IMPARARE A RISPETTARLA

Alcuni suggerimenti di lettura da leggere con i nostri piccoli:

- M. L. Giraldo "**Avrò cura di te**", ed Camelozampa (dai 4 anni)
- G. Muller "**La vita segreta dell'orto**", ed Babalibri (dai 4 anni)
- M. Gianferrari "**Come un albero**", ed Rizzoli (dai 3 anni)
- S. Silverstein, "**L'albero**", ed Silani (dai 4 anni)
- F.Salten, "**Bambi. Una vita nella foresta**", ed Castelvechchi (dai 10 anni)
- E.Tchoukriel, V.Aladjidi "**Inventario illustrato degli insetti**", ed. Ippocampo