

All'aria aperta in tutte le stagioni

Un buon equipaggiamento e la nostra disponibilità: è ciò che serve per far scoprire la natura in inverno ai bambini. Di Simona Serina

 di Redazione GiuntiScuola  3 minuti di lettura 02 gennaio 2019

Nel libro *L'ultimo bambino dei boschi*, Richard Louv sottolinea come gli esseri umani hanno un attaccamento biologico alla natura e come lo **stare in natura** è un bisogno prioritario per i bambini di oggi per poter crescere nel benessere fisico, emotivo e relazionale. Constata come i bambini stiano progressivamente spendendo meno tempo fuori in natura con conseguenti problemi fisici e comportamentali tra i quali deficit dell'attenzione, maggiore predisposizione alla depressione e all'ansia. Egli li definisce **disturbi da deficit di natura**, mancanza che porta a una riduzione delle capacità sensoriali, difficoltà di concentrazione, tassi più elevati di malattie fisiche e mentali.

Come possiamo noi, genitori ed educatori, contrastare questa tendenza attuale e **sostenere una crescita armonica e sana** dei nostri bambini?

Ricerche scientifiche ci dicono come l'attività fisica all'aria aperta in natura nella quiete, l'interazione con gli elementi naturali, sostengono il benessere psico-fisico, riducono i sintomi di deficit di attenzione; migliorano altresì le capacità cognitive e di memoria, diminuiscono l'ansia e la miopia ed i raffreddamenti. Inoltre prevengono l'obesità, l'iperattività, aumentano la concentrazione e migliorano la gestione del rischio. L'ambiente naturale è altresì uno dei massimi **decompressori dello stress**.

“Non esiste un buono o cattivo tempo, ma un buono o cattivo equipaggiamento” (Baden Powell)

Sostenere e promuovere la salute e il benessere dei bambini, la loro autonomia, significa **superare pregiudizi** e stereotipi relativi allo stare all'aperto in qualsiasi stagione ed ai rischi di ammalarsi, quando ormai è scientificamente provato che abituare i bambini all'aperto in generale fortifica le difese immunitarie e insegna ad adattarsi ad ogni tempo e stagione. È abitudine comune utilizzare l'aggettivo “brutto” o “mal” davanti alla parola tempo, per indicare le giornate di nebbia, pioggia, vento, neve o freddo. Pur considerando le difficoltà organizzative sia al nido sia a casa, il disagio dato dallo sporco e dalla temperatura, è **necessario attrezzarsi** per permettere ai bambini di stare fuori quotidianamente in tutte le

stagioni. I bambini non chiedono di rientrare per il freddo, per il caldo o per lo sporco. Dobbiamo porci una domanda: **indossiamo un abbigliamento adatto a stare fuori** quotidianamente con i bambini in tutte le stagioni? Infatti, per poter godere appieno delle esperienze all'aria aperta piccoli e adulti devono essere ben equipaggiati. Abituiamoci, quindi, a **vestirci e a vestire i bambini in modo comodo e adatto al tempo** in modo da sentirci a nostro agio e vivere esperienze in natura in modo confortevole. Sia al nido che a casa, teniamo vicino alla porta, mantellina da pioggia, stivaletti di gomma, tuta impermeabile, giacca, sciarpa, guanti e cappello per pioggia, freddo ed intemperie, e per l'estate berretto e crema solare.

La magia della natura d'inverno

L'inverno, così come tutte le altre stagioni, offre esperienze, incontri con elementi naturali possibili solo in quanto inverno-freddo: sapori, luci, trasformazioni e fenomeni naturali, pensieri, idee che i bambini colgono a partire da ciò che vedono e vivono nella natura direttamente sulla loro pelle.

Il periodo delle **vacanze natalizie** per molti di noi genitori significa un tempo più lento e disteso da passare in famiglia. E allora approfittiamo per **vivere momenti indimenticabili all'aperto** insieme ai nostri bambini!

Usciamo per riscoprire insieme **la meraviglia della brina** e del ghiaccio che gela le mani, e riveste foglie e erba, la morbida neve nella quale tuffarsi e rotolare o semplicemente camminare a zonzo su un sentiero pieno di pozzanghere scoprendole piene di nuvole che vi si specchiano.



Conosci le riviste **Giunti Scuola**? [Apri questo collegamento](#) e scopri le offerte dedicate a [La Vita Scolastica](#), [Scuola dell'Infanzia](#), [Nidi d'Infanzia](#) e [Psicologia e Scuola](#), oltre alla nostra [Webtv!](#)