



Bioethical Education and Attitude Guidance for Living Environment

MATERIALI EDUCATIVI



Erasmus+

MATERIALI DIDATTICI

Autori: Pier Giacomo Sola, Maddalena Nicoletti

Traduzione a cura di: Pier Giacomo Sola, Maddalena Nicoletti

Grafica: Pixabay

Ringraziamenti:

Vogliamo ringraziare gli studenti, insegnanti, educatori, ricercatori e tutti coloro che hanno partecipato al progetto e che, con le loro idee, supporto e incoraggiamento, hanno contribuito alla produzione di questo documento.

Copyright

I materiali possono essere utilizzati secondo la licenza:
Creative Commons License Non-Commercial Share Alike



Nota bene

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno dell'Unione Europea, del programma Erasmus+ e dell'agenzia nazionale Erasmus+ della Croazia (Agencija za mobilnost i programe Europske unije). Questo documento riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



beagle
Bioethical Education
and Attitude Guidance
for Living Environment

1. COME USARE I MATERIALI DIDATTICI

Quello che avete in mano è il secondo prodotto di BEAGLE (acronimo di Bioethical Education and Attitude Guidance for Living Environment), un progetto di educazione alla bioetica ambientale destinato a studenti tra i 6 e i 18 anni, finanziato dal programma comunitario Erasmus+. Al progetto partecipano partner provenienti da Croazia, Grecia, Italia e Slovenia e ha come obiettivi quello di promuovere l'educazione alla bioetica ambientale, di sviluppare il pensiero critico e stimolare un atteggiamento positivo per comprendere meglio il nostro ambiente.



In questo documento trovate i materiali educativi suddivisi in base alle fasce di età dei partecipanti e ai metodi educativi utilizzati. Tutti i materiali sono descritti in dettaglio, "passo dopo passo", e sono stati creati in modo da promuovere la discussione e il pensiero critico su temi bioetici tra i giovani.



I materiali indicano la fascia di età suggerita, la durata e il numero dei partecipanti, e sono concepiti come supporti educativi, forniti di specifiche linee guida metodologiche. **Questo non significa che dovete attenervi rigorosamente a quanto suggerito, ma potete adattare i materiali, le attività e le domande offerte alle esigenze e alle possibilità del vostro gruppo.**

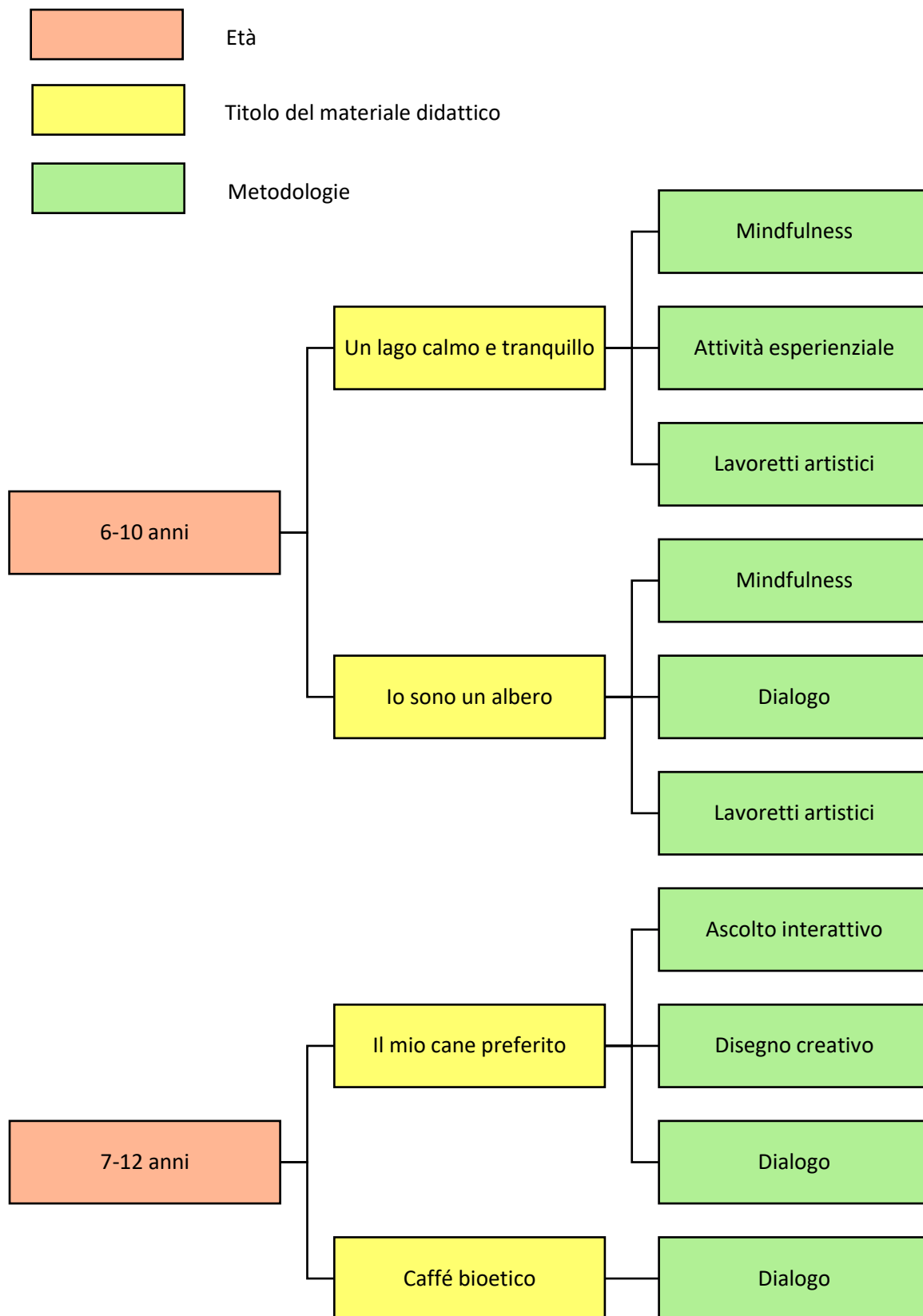


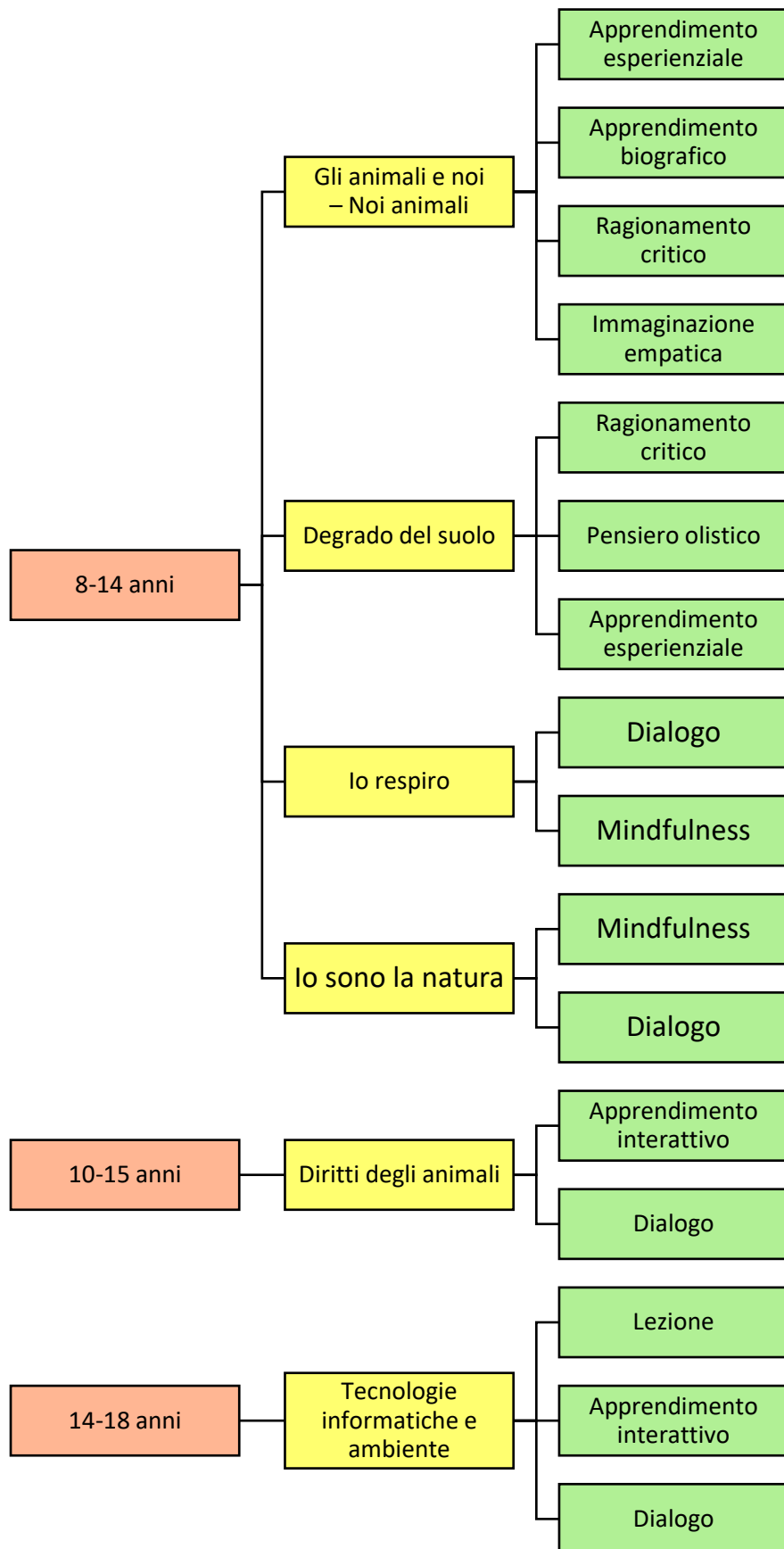
I materiali possono essere utilizzati in diverse circostanze e contesti educativi, nonché in diversi curricula nazionali, perché trattano questioni che non hanno confini, e che sono universali.



Ci auguriamo che questi materiali didattici vi incoraggino a essere creativi e vi siano di aiuto nel vostro lavoro, per l'insegnamento di argomenti bioetici in modo semplice, creativo e divertente.

2. STRUTTURA DEI MATERIALI DIDATTICI





Io sono un albero

Età: dai 6 ai 10 anni (scuola elementare)

Durata: 105-120 minuti

Numero di partecipanti: 4-20

Materiali: Per questo workshop dovete procurarvi:

- uno spazio verde dove siano presenti diverse specie di alberi, accessibile ai bambini e possibilmente vicino alla scuola
- matite, matite colorate, pennarelli, pastelli a cera (in numero sufficiente per tutti i bambini)
- fogli bianchi grandi (possibilmente formato A1; un foglio ogni due bambini)
- elementi vegetali/naturali raccolti dai bambini durante il workshop + scatole, sporte di plastica, cesti e cestoni dove i bambini possono mettere le cose che raccolgono
- 4 fogli di carta colorati, formato A4, di diversi colori (NOTA: prima dell'inizio del workshop l'educatore dovrà ritagliarli in modo da ricavarne circa 48 cartoncini più piccoli, di dimensioni 10x5 cm circa), colla, scotch


Metodologie utilizzate: mindfulness + dialogo + lavoretti artistici

Obiettivi di apprendimento: al termine del workshop, gli studenti avranno compreso:

- l'importanza degli alberi per la vita sulla Terra
- le conseguenze delle attività umane sull'ecosistema
- come è possibile trovare un equilibrio tra la necessità di soddisfare i bisogni umani e la necessità di conservare la biodiversità e preservare la natura
- l'importanza della biodiversità
- come individuare i propri obiettivi e i propri valori
- l'interconnessione tra tutti gli elementi della natura (esseri umani, esseri viventi non umani, ambiente)
- come avere un atteggiamento empatico e compassionevole verso il mondo non umano
- come sviluppare il pensiero critico

Parole chiave: alberi, foreste, boschi, deforestazione, consumismo, biodiversità, sostenibilità, interconnessione, empatia, compassione, gentilezza, cura, pensiero non duale

Note: assicurarsi che il numero di partecipanti, la durata e il livello della discussione siano adeguati all'età dei bambini.



Problema di bioetica ambientale proposto: Gli esseri umani utilizzano il legno per far fronte alle loro necessità. Per esempio il legno viene usato come materiale da costruzione per realizzare edifici e mobilia, per scopi sanitari, per cucinare, come combustibile; il legno viene trasformato in carta, ecc. In questo modo vengono distrutti boschi e foreste. Ma le foreste e i boschi sono fondamentali per l'ecosistema e per la sopravvivenza degli stessi esseri umani. **Gli esseri umani dovrebbero continuare a disboscare per sopperire alle esigenze del consumo umano?**

Workshop – Descrizione

Questo workshop è composto di 5 parti:

1. pratica di mindfulness
2. osservazione della natura
3. proposta di un problema di bioetica ambientale e breve discussione
4. attività funzionale a riflettere sul problema proposto e a consolidare i nuovi concetti appresi
5. conclusione

A seconda del tempo a disposizione, il workshop si può tenere in un'unica giornata oppure in più giornate. Se si tiene in più giornate si raccomanda di ripetere la pratica di mindfulness all'inizio di ogni giornata.

Parte 1 – Pratica di mindfulness – “Io sono un albero”ⁱ

Gli studenti vengono invitati, attraverso una pratica di mindfulness, a preparare i loro sensi, il loro corpo e le loro menti ad entrare in contatto con il mondo naturale.

L'educatore e i bambini si trovano all'aria aperta, in un parco o in un'area verde, con diverse specie di alberi. Si sceglierà una zona del parco tranquilla, possibilmente vicina agli alberi.

Il mondo naturale, ed in special modo gli alberi, possono essere fonte di grande bellezza e ispirazione. La meditazione dell'albero utilizza la forza degli alberi per far sentire gli studenti centrati e radicati. Usare la meditazione dell'albero per il radicamento permetterà agli studenti di entrare in contatto con il mondo naturale e di percepire dentro di sé la forza e lo spirito degli alberiⁱⁱ.

Attività 1:

L'educatore invita gli studenti a scegliere l'albero che preferiscono (possono scegliere un albero con cui sentono una particolare connessione, o verso cui provano un senso di amicizia/empatia, o uno di cui percepiscono la forza e il radicamento).

Gli studenti si mettono in piedi di fronte all'albero che hanno scelto. E' meglio stare a piedi nudi, se le condizioni meteo e del terreno lo consentono. Se portano gli



occhiali se li possono togliere.


L'educatore spiega brevemente che si farà un'attività (o un "gioco" se la parola risulta più adeguata a un gruppo di bambini piccoli) in cui ci immaginiamo di essere un albero.

L'educatore avvisa i bambini: durante questo gioco bisogna stare in assoluto silenzio, non si può parlare, non si può fare rumore e non si possono fare domande. Se pensate di non aver capito qualcosa, non importa, continuate il gioco come vi viene. In questo gioco è più importante rimanere in silenzio che fare delle domande.

Poi l'educatore invita gli studenti a rilassare le braccia, le spalle e la schiena. Li invita quindi ad allentare lo sguardo, a non mettere a fuoco niente, in modo da rilassare anche i muscoli degli occhi.


L'educatore chiede se tutti sanno cosa significa inalare ed espirare; spiegarlo se necessario. Poi invita gli studenti così:

- ✓ Rilassate le braccia, le spalle e la schiena.
- ✓ Guardate dritto di fronte a voi, ma non guardate qualcosa in particolare, lasciate invece che lo sguardo si ammorbidisca e gli occhi guardino nel vuoto. Vedrete le cose sfuocate.
- ✓ Fate attenzione ora al vostro respiro. Dovete solo inspirare ed espirare, non cambiate il vostro modo di respirare, fate solo attenzione al fatto che respirate.
- ✓ Non cambiate la quantità d'aria che inspirate o quella che espirate
- ✓ Prestate attenzione all'aria che entra nei vostri polmoni, nelle narici, nel naso.
- ✓ Prestate attenzione alla vostra pancia, che di certo si sta muovendo un poco in dentro e in fuori, ma non modificate niente, lasciate che si muova naturalmente fuori e dentro.
- ✓ Prestate attenzione a come il corpo reagisce e si muove insieme al respiro: per esempio mentre inspirate ed espirate potrete sentire che le vostre costole e i vostri fianchi si aprono leggermente in fuori e in dentro; forse le vostre spalle si sollevano e si abbassano impercettibilmente; forse trasmetteranno un piccolissimo movimento alle braccia e alle mani; o forse si muoveranno impercettibilmente i muscoli laterali del collo e quelli della gola; forse qualcuno sentirà anche un leggerissimo movimento nei muscoli della schiena.
- ✓ Se non sentite questi movimenti non fa niente, continuate a respirare normalmente e tranquillamente, guardando davanti a voi e restando molto rilassati.
- ✓ Dare ai bambini un paio di minuti per praticare l'esercizio e sentirsi a loro agio.
- ✓ Ora chiudete gli occhi.
- ✓ Immaginate di essere in una foresta piena di alberi.
- ✓ Immaginate di essere uno degli alberi della foresta, il tipo di albero che preferite, quello che vi piace di più.
- ✓ Adesso immaginatevi che dai vostri piedi escano delle radici, che sprofondano dentro alla terra.
- ✓ Un poco alla volta, lentamente, con calma, le vostre radici nascono dai vostri piedi e



si diramano tutto intorno a voi in profondità dentro alla terra. Proprio come le radici di un albero, che vi trattengono saldamente ancorati al terreno e che vi ancorano in profondità alla Terra.

- ✓ Ora, mentre ispirate ed espirate, immaginatevi che, proprio come un albero, state crescendo in altezza, alti e forti, verso il cielo.
- ✓ Ora, sempre con gli occhi chiusi, concentrate la vostra attenzione sulle gambe e sulle braccia. Fate caso a come sentite il vostro corpo mentre risalite dai piedi, verso le gambe, i glutei, il busto, le braccia.
- ✓ Il vostro busto è come il tronco dell'albero.
- ✓ Mantenete gli occhi chiusi; continuate a respirare tranquillamente; rilassate tutti i muscoli.
- ✓ Adesso immaginate che le vostre braccia siano come rami, che si distendono e si allargano mano a mano che voi crescete alti e forti. I vostri rami si intrecciano con i rami degli alberi vicini. Immaginate che tutti gli alberi della foresta intreccino i loro rami. L'intreccio dei rami forma una protezione per il sottobosco e per i prati.
- ✓ Continuate a ispirare e a espirare tranquillamente a occhi chiusi. Mentre respirate, immaginate che tra i rami intrecciati trovino rifugio uccellini, insetti, scoiattoli e altri animalotti....
- ✓ Magari ci sono delle farfalle che volano o degli uccellini appena usciti dal nido.
- ✓ Magari sulle vostre foglie ci sono dei piccoli bruchi verde brillante, che diventeranno tra poco bellissime farfalle.
- ✓ Cosa vedi che vive tra i tuoi rami intrecciati?
- ✓ Continua a respirare tranquillamente ad occhi chiusi.
- ✓ Adesso fai risalire l'immaginazione attraverso il busto, che è come il tronco dell'albero. Sposta la tua attenzione dal tronco alle braccia.
- ✓ Poi sposta lentamente l'attenzione verso la testa.
- ✓ Muoviti lentamente verso la parte più alta della chioma del tuo albero, oltre i rami più alti.
- ✓ Fermati un attimo ad ammirare il paesaggio che si vede dalla cima del tuo albero.
- ✓ Piove o c'è il sole nel tuo bosco?
- ✓ Che tipo di foresta o di bosco è quella che ti circonda?
- ✓ Un tranquillo boschetto di pianura? un fresco bosco di collina? un bosco di montagna profumato di abeti? O è una foresta tropicale piena di pappagalli?
- ✓ Che animali vivono nella tua foresta?
- ✓ Che animali vivono tra le tue radici?
- ✓ E tra i tuoi rami?
- ✓ Prenditi un momento di calma e immagina qualsiasi cosa ti faccia piacere vedere dentro alla tua foresta iii.
- ✓ (Lasciare ai bambini qualche momento per completare la visualizzazione)
- ✓ Riportate ora l'attenzione al respiro. Continuate a respirare tranquillamente. Tenete gli occhi chiusi.
- ✓ Sempre con gli occhi chiusi ora potete cominciare a stirare un poco le braccia, le spalle e le mani.... lentamente e senza sforzo.----

- 
- ✓ Stirate un poco anche le gambe, le ginocchia, i piedi, le anche....
 - ✓ Quando vi sentite pronti, riaprite gli occhi.

Finita la meditazione, l'educatore invita i bambini ad abbracciare l'albero. Se la meditazione non è stata fatta intorno ad un albero, l'educatore può anche invitare i bambini a mettersi in cerchio, a prendersi per mano e a dire a voce alta tutti insieme "Grazie albero!".

Tempo totale: 10-20 minuti



Suggerimenti:


- Le varie sequenze della meditazione avranno una durata diversa a seconda di come reagisce il gruppo di bambini. L'educatore userà il proprio intuito per decidere quanto tempo dedicare ad ogni sequenza. Non affrettare le varie sequenze, lasciare ai bambini tempo sufficiente per mettersi a proprio agio, per percepire il proprio respiro e per visualizzare le immagini che vengono evocate.
- L'educatore parlerà in molto naturale, calmo, tranquillizzante; userà un tono di voce gentile ed invitante.
- Prima di svolgere questa pratica di meditazione con i bambini, si suggerisce che l'educatore faccia qualche prova da solo o con qualche adulto amico, in modo da poter testare l'esercizio.
- "La mindfulness non è una pratica religiosa o spirituale. Pertanto, quando si guidano sessioni di mindfulness, occorre evitare di usare terminologia e materiali che hanno una connotazione spirituale ed evitare di sviluppare rituali che hanno un richiamo spirituale. Nessuno di questi elementi è utile. Anzi, possono mancare di rispetto alle convinzioni, tradizioni e culture dei bambini che partecipano all'attività. Poiché la mindfulness è una tecnica che serve a sviluppare la presenza mentale e non persegue lo scopo di esplorare credenze o attitudini religiose, non crea nessun conflitto e non si sovrappone ad alcuna pratica spirituale o religiosa"^{iv}.

Parte 2 – Osservazione della natura

Scopo di questa seconda parte è mettere i bambini in grado di stabilire una relazione "intima" con gli alberi. A seconda dell'età dei bambini e delle conoscenze che già possiedono, l'educatore può scegliere una delle due attività seguenti:

Attività 2.1.A – Anche questa attività si svolge in un parco/area verde con degli alberi. I bambini vengono invitati a scegliere un albero che gli piace e ad osservarlo in tutti i suoi aspetti: altezza, chioma, tronco, rami, colore, foglie, frutti, ecc. E' preferibile se i bambini vengono divisi in gruppetti e ogni gruppo osserva un albero diverso, cosicché ogni gruppetto può proporre spunti di riflessione diversi. L'educatore può suggerire ai bambini di osservare questi aspetti:


- ✓ quanto è alto l'albero che stai osservando?
- ✓ quanto è largo il tronco e che forma ha? (per es. è dritto, è ricurvo, è nodoso)
- ✓ c'è un solo tronco o l'albero si divide in più di un tronco?
- ✓ quanto sono lunghi i rami?
- ✓ che forma ti sembra che abbia l'albero?
- ✓ l'albero è a foglie decidue o è un sempreverde? sai che cosa significano queste due parole? sai che differenza c'è?
- ✓ l'albero ha le foglie o gli aghi?
- ✓ che forma hanno le foglie?

- 
- ✓ di che colori è l'albero? (colore del tronco, dei rami, delle foglie)
 - ✓ riesci ad osservare se sull'albero ci sono dei fiori, dei frutti, delle noci, delle pigne?
 - ✓ le foglie sono già cadute?
 - ✓ riesci ad immaginarti le radici dell'albero? sono grosse o sottili? quanto vanno in profondità nel terreno?
 - ✓ ci sono dei nidi di uccellini tra i rami?
 - ✓ riesci a vedere qualche uccellino posato sui rami o che vola tra le foglie?
 - ✓ riesci a vedere se ci sono insetti sul tronco o sulle foglie?
 - ✓ che animali vivono secondo te tra gli alberi o sull'albero?
 - ✓ osserva il terreno intorno all'albero: come ti sembra?
 - ✓ riesci a sentire qualche suono della natura? (uccelli, insetti, animali, il vento, un ruscello/fiume...)
 - ✓ l'educatore può anche invitare i bambini a toccare il tronco e le foglie e descrivere come sono al tatto
 - ✓ l'educatore può anche invitare i bambini a odorare il tronco, le foglie, i frutti se ci sono, e a cercare una somiglianza con altri odori che conoscono. E le radici? secondo voi le radici hanno un profumo? come immaginate che sia?

Tempo totale per l'attività 2.1.A: 15-20 minuti, a seconda dell'età e del numero di partecipanti.

Attività 2.1.B – In alternativa all'Attività 2.1.A (specialmente se i bambini che partecipano sono un po' più grandi), l'educatore può proporre un gioco diverso di osservazione della natura, chiedendo loro non di osservare l'albero ma di dire cosa conoscono della vita di un albero. Per es:

- ✓ sai qual è il ciclo di vita di un albero durante le quattro stagioni?
- ✓ sai come nasce un albero?
- ✓ sai quanto ossigeno produce un albero in un giorno?
- ✓ sai in quale periodo dell'anno un albero cresce di più?
- ✓ sai come si trasforma un seme in un albero?
- ✓ sai quanto tempo ci vuole perché un seme si trasformi in un albero grande?
- ✓ gli alberi continuano a crescere sempre o si fermano a un certo punto?
- ✓ gli alberi diventano vecchi e muoiono?
- ✓ lo sapevi che l'età di un albero si può calcolare contando gli anelli del tronco?
- ✓ sai dire il nome di qualche frutto che cresce sugli alberi?
- ✓ sai qual è la dimensione delle radici di un albero? (le radici generalmente occupano uno spazio uguale a quello della chioma)
- ✓ sai che differenti funzioni svolgono le radici, il tronco, i rami, la chioma, le foglie?
- ✓ provate a indovinare quanti anni hanno gli alberi che ci sono in questo giardino/parco. Cosa ti piacerebbe essere o dove ti piacerebbe essere quando tu avrai gli stessi anni di questo albero?
- ✓ conoscete qualcuno che ha la stessa età di questo albero?
- ✓ riuscite ad immaginare come era l'albero quando era un "cucciolo" di albero, quando



era ancora una piccola pianta? riuscite ad immaginare che questo albero è nato da un piccolo seme, grande appena pochi millimetri?

I bambini rispondono a turno.

Tempo totale per l'attività 2.1.B: 15-20 minuti, a seconda dell'età e del numero di partecipanti.

Suggerimenti per le Attività 2.1.A and 2.1.B:

- Scopo di questa seconda parte è mettere i bambini in grado di stabilire una relazione “intima” con gli alberi, apprezzando la magia di un piccolo seme che si trasforma in una creatura vivente grande, alta, potente. I bambini dovrebbero percepire gli alberi come una meraviglia della natura che va rispettata e di cui occorre prendersi cura.
- Questo risultato si ottiene sia sfruttando lo stato di concentrazione e immedesimazione ottenuto con l'Attività 1 (mindfulness, “Io sono un albero”) sia con i giochi proposti. Pertanto durante le attività giocose i bambini vengono invitati a rimanere tranquilli e a mantenere questo stato di concentrazione.
- L'educatore condurrà le attività usando un tono di voce naturale, calmo, tranquillizzante.

Attività 2.2 – Allo scopo di approfondire la loro relazione con la natura, i bambini vengono invitati a esplorare il parco alla ricerca di elementi naturali da raccogliere, che poi verranno usati per un'attività artistica da svolgere successivamente.

Per es. possono raccogliere foglie di forme e colori diversi, pezzetti di corteccia, muschio, rametti, sassolini, fili d'erba, ghiande, aghi di pino, semi, pigne, ecc.

Date ai bambini dei cestini o dei contenitori abbastanza grandi per potervi riporre quello che raccolgono.


Tempo totale per l'Attività 2.2: 15 minuti

Suggerimenti:

- Mentre i bambini vanno a caccia di elementi naturali nel parco, sarebbe utile che mantenessero lo stato di calma e tranquillità che hanno raggiunto durante la pratica di mindfulness. Invitateli a non chiacchierare tra di loro, a non urlare e a non correre in giro.

Parte 3 – Esposizione di un problema di bioetica ambientale e discussione

I bambini si siedono in cerchio intorno all'educatore (si possono sedere su una roccia, sull'erba, su un grosso ramo caduto, su una panchina,) e vengono proposti alcuni giochi a domande, per mezzo dei quali vengono portati a ragionare e a confrontarsi su un tema di bioetica ambientale legato agli alberi.



Activity 3.1 – Per questo workshop si propone come argomento quello di interrogarsi sul fatto se è possibile, e come, una **convivenza pacifica e rispettosa tra le esigenze degli esseri umani di produrre e conservare beni e la sopravvivenza degli alberi/conservazione della biodiversità**. Gli esseri umani utilizzano il legname per costruire mobili ed edifici, per usarlo come carburante, per ottenere carta, etc. Ogni anno vengono abbattuti molti alberi e distrutte le foreste. Le foreste però sono importanti per l'ecosistema e per la sopravvivenza stessa degli esseri umani. Gli uomini dovrebbero continuare a deforestare per far fronte ai loro bisogni?


ATTENZIONE: non ci sono risposte giuste o sbagliate a questa domanda: i bambini sono solo invitati a considerare i diversi punti di vista.

Tempo totale per l'Attività 3.1: 5 minuti per introdurre l'argomento

Attività 3.2 – A questo punto l'educatore chiede ai bambini di descrivere in quali modi gli essere umani usano gli alberi. Per es:

- ✓ gli alberi possono essere trasformati in **carta**. Sai dire il nome di vari oggetti fatti con la carta?
 - ❖ pensa a oggetti che si trovano nella tua camera o nella tua classe: libri di testo, libri di esercizio, libri da colorare, fumetti, giornali, riviste, dizionari,
 - ❖ pensa a degli oggetti che si trovano nella tua cucina: istruzioni per gli elettrodomestici, cartoni del latte o del succo di frutta, calendario, imballaggi per la frutta e la verdura, imballaggi per le merendine, ...
- ✓ gli alberi possono essere trasformati in **mobilia**. Sapresti dire il nome di qualche mobile fatto con il legno?
- ✓ gli alberi possono essere trasformati in **materiali da costruzione**. Sapresti dire il nome di qualche parte dell'edificio o dell'appartamento in cui vivi, che è fatto di legno? o qualche parte della tua scuola, fatto di legno? per es. il tetto, il pavimento, il soffitto, le finestre, le porte, la veranda, il portico, ...
- ✓ gli alberi possono essere trasformati in **combustibile**.
 - ❖ sapresti dire il nome di qualche attività umana che usa il legno come combustibile? per es. cucinare, riscaldare, ...
 - ❖ sapresti dire il nome di qualche attrezzo o strumento che usa il legno come combustibile? per es. il caminetto, una stufa,
- ✓ gli alberi possono essere trasformati in **attrezzi, strumenti**, etc.
 - ❖ sapresti dire il nome di qualche strumento o attrezzo fatto di legno? pensa per esempio a un'orchestra.... pensa per esempio alla bottega di un falegname, a quella di un corniciaio, etc.
 - ❖ hai dei giochi fatti di legno o fatti di carta?
I bambini rispondono a turno.

Mano a mano che i bambini danno le loro risposte, l'educatore gli chiederà di scrivere il nome della cosa che hanno detto su uno dei rettangoli di carta colorata che



l'educatore avrà preparato in precedenza (vedi introduzione, elenco delle cose che servono).

Tempo totale per l'Attività 3.2: 10/15 minuti

Suggerimenti:

- Il problema di bioetica ambientale e le sue implicazioni dovranno essere formulate in maniera adeguata all'età dei partecipanti.

Attività 3.3 – L'educatore coinvolge quindi i bambini in una piccola discussione riguardo a questi aspetti (esempi di possibili risposte):

1. Cosa posso fare io come persona per consumare meno alberi e meno legno? (valori etici)

- ✓ usa la carta in maniera consapevole e risparmia carta. Per es.: stampa su entrambi i lati di un foglio; prima di stampare pensa se è davvero necessario stampare; acquista fazzoletti di stoffa; usa carta riciclata, ...
- ✓ prendi a prestito, dai a prestito, regala libri, giornali, riviste,
- ✓ usa solo contenitori riciclabili
- ✓ usa posate di metallo al posto di posate di legno o di plastica
- ✓ gioca con gli oggetti vecchi e ricicla in modo da crearne di nuovi
- ✓ compra mobili di seconda mano
- ✓ pianta un albero
- ✓ visita una foresta o un bosco

2. Cosa possiamo fare noi come società per consumare meno alberi? (valori democratici)

- ✓ ridurre il rischio di incendi
- ✓ regolamentare e pianificare il disboscamento
- ✓ identificare le aree che possono essere oggetto di riforestazione
- ✓ piantare dei boschi urbani
- ✓ creare parchi regionali o nazionali

3. Come possiamo vivere in armonia con la natura? (valori ambientali)

- ✓ incoraggiare le persone a vivere in maniera da non distruggere o ferire l'ambiente
- ✓ le foreste dovrebbero essere protetti da agenti chimici, da funghi, dallo sviluppo di malattie e parassiti,

I bambini rispondono a turno.

Tempo totale per l'Attività 3.3: 10/15 minuti

Suggerimenti:

- Il problema di bioetica ambientale e le sue implicazioni dovranno essere formulate in maniera adeguata all'età dei partecipanti.
- Se i bambini hanno età molto diverse tra di loro, l'educatore potrebbe coinvolgere i bambini più piccoli nelle domande più semplici e poi chiedere ai bambini più grandicelli di sviluppare le loro risposte partendo dalle risposte date dai bimbi più



piccoli.

Parte 4 – Lavoro artistico

I bimbi vengono ora invitati a giocare con quello che hanno osservato, toccato, trovato, con quello di cui hanno fatto esperienza, di cui hanno parlato, che hanno indovinato, appreso, quello di cui hanno discusso. Questa parte del workshop può svolgersi tanto all'esterno come all'interno.

Attività 4 – Dividete i bambini a coppie e date a ciascuna coppia un foglio formato A1 o anche più grande, se lo avete. Chiedetegli di disegnare o di dipingere l'albero che hanno osservato. Potranno usare tutto il materiale che hanno a disposizione: matite, matite colorate, pennarelli, pastelli a cera, evidenziatori, etc.

Potranno usare inoltre anche gli elementi naturali che hanno raccolto nell'attività precedente. Per fissare al foglio le cose che hanno raccolto, useranno colla o scotch. Chiedete ai bambini di attaccare al foglio anche i cartoncini colorati con i nomi degli oggetti fatti di legno che hanno scritto durante l'Attività 2.2. Se rimane abbastanza tempo, possono anche disegnare l'oggetto, invece che incollare il cartoncino.

Tempo totale per l'Attività 4: 30 minuti

Parte 5 – Conclusione: esprimere gratitudine e descrivere le proprie sensazioni


Attività 5 – L'educatore porta i bambini nel luogo dove hanno osservato gli alberi, ogni gruppetto di fronte all'albero che hanno osservato nell'attività 2. Li invita, stando in piedi, a stirarsi la schiena, a stirarsi le braccia e le mani. Poi li invita a fare un bel sorriso, a giungere le mani e a fare un inchino in segno di ringraziamento all'albero che avevano scelto. Da ultimo l'educatore li invita a fare un profondo respiro e, mentre inspirano, a dire all'albero "sei un bellissimo albero!" e mentre espirano a dire all'albero "grazie, albero!"

Infine l'educatore chiede ai bimbi di raccontare brevemente quali sono state le sensazioni che hanno provato durante tutte le attività della giornata. L'educatore può chiedere per es.:

- ✓ vi sentite un po' più vicini e amici degli alberi? sentite che gli alberi sono nostri amici?
- ✓ vi sentite un po' più parte della Natura?
- ✓ quale degli elementi naturali che avete osservato vi è piaciuto di più e perché?
- ✓ quale attività vi è piaciuta di più e perché?
- ✓ come vi sentite adesso?

I bambini rispondono a turno.

Tempo totale per l'Attività 5: 10/15 minuti a seconda del numero di partecipanti

- 
-
- i La forma e le varie sequenze di questa pratica di mindfulness sono basate sulla pratica sviluppata da: MENDEZ, K. *Tree meditation*, April 27, 2015. Consultabile a questo link: <https://mindful.stanford.edu/2015/04/tree-meditation/>
- ii <https://www.daoistdrops.com/inspiration/tree-meditation>
- iii MENDEZ, K., *Ibid.*
- iv Smiling Mind. (2018). *Evidence based guidelines for mindfulness in schools - A guide for teachers and school leaders*. Australia.
<https://static1.squarespace.com/static/5a2f40a41f318d38ccf0c819/t/5b28988170a6ad07781bee9/1529387171804/smiling-mind-mindfulness-guidelines-for-schools-whitepaper.pdf>