

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento Di Scienze Umane**

*Corso Di Laurea In Scienze Dell'educazione E Della Formazione*

Sede Di Padova

Tesi Di Laurea

**Natura come ambiente di educazione nel ciclo di vita**

Relatore:

Dott. Pierfrancesco Biasetti

Laureando:

Giuliani Roberto

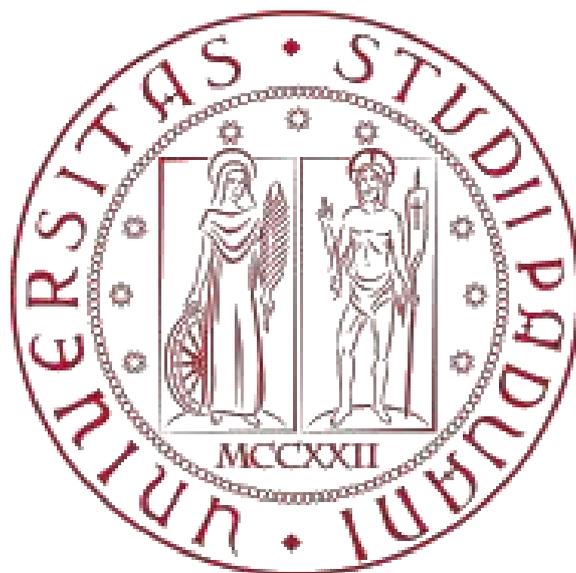
Matricola: 1227298

Anno accademico 2022/2023









**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento Di Scienze Umane**

*Corso Di Laurea In Scienze Dell'educazione E Della Formazione*

Sede Di Padova

Tesi Di Laurea

**Natura come ambiente di educazione nel ciclo di vita**

Relatore:

Dott. Pierfrancesco Biasetti

Laureando:

Giuliani Roberto

Matricola: 1227298

Anno accademico 2022/2023



# SOMMARIO

## ABSTRACT

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>1</b>
OBBIETTIVI DELLA RICERCA	2
STRUTTURA DELLA RICERCA	3
TIROCINIO	4
MATERIALI DI RICERCA	5
<b>CAPITOLO 1: DESCRIZIONE DELLA REALTÀ E DEFICIT DI NATURA</b>	<b>7</b>
CONTESTO CONTEMPORANEO	7
SINDROME DA DEFICIT DI NATURA	10
<b>CAPITOLO 2: RIFERIMENTI FILOSOFICI</b>	<b>13</b>
JEAN JACQUES ROUSSEAU	13
MARC AUGÈ	15
JOHN DEWEY	16
<b>CAPITOLO 3: EFFETTI DELLA NATURA SULLA SALUTE</b>	<b>18</b>
BAMBINI	20
<b>CAPITOLO 4: EDUCAZIONE IN NATURA OGGI</b>	<b>24</b>
<b>CAPITOLO 5: CONCLUSIONI</b>	<b>32</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>35</b>



## **Abstract**

Attraverso questa tesi si vuole evidenziare la capacità degli ambienti naturali, e di una adeguata educazione alla frequentazione ed uso di essi, di essere mezzo di benessere bio-psico-sociale per l'essere umano. In una società profondamente tecnologizzata, in cui l'essere umano, per svariati motivi, si è sempre più allontanato dalle aree rurali per vivere e frequentare centri profondamente urbanizzati e spesso scarsi, o del tutto privi di accesso a elementi naturali, si nota la crescita di determinate patologie e condizioni psico-fisiche, come obesità, asma, ansia, difficoltà con l'equilibrio, stress, ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività), ecc. In tempi recenti, Richard Louv, attraverso un'approfondita ricerca negli Stati Uniti sulla correlazione dei fattori sopra enunciati, ha definito la cosiddetta Sindrome da Deficit di Natura, indicando tutte quelle condizioni psico-fisiche che l'essere umano si trova ad affrontare negli ultimi decenni, aumentanti a mano a mano che esso innalza delle barriere verso il mondo naturale. Non solo Louv, ma altre grandi figure come Rousseau, Dewey o Augè, nel passato si sono espressi a favore di un'educazione naturale; e inoltre presente la letteratura scientifica che si sofferma sulla capacità degli elementi naturali di essere importanti coadiuvanti alle cure medico-assistenziali di tipo tradizionale. Se si studia come l'eccessivo isolamento alla natura può essere correlato con disagi e patologie, la soluzione può sembrare semplice ed è quella di riavvicinarsi ad essa! Ed eventualmente, come? Nell'elaborato si esaminano esperienze e realtà educative, nate negli ultimi anni in Italia, legate alla pedagogia del bosco o più genericamente parlando ai metodi educativi dell'outdoor education.



## Introduzione

*Tutti hanno bisogno della bellezza così come del pane, di luoghi  
dove giocare, dove la natura può guarire e dare forza in  
egual misura al corpo e all'anima (Muir, 2020)*

Il rapporto tra essere umano e natura è da sempre in costante relazione e reciproca influenza, non solo quando si parla di cambiamento climatico, rapporti economici, migrazioni e quindi su scala globale, ma anche in ambito individuale, laddove la natura ha la capacità di influire a livello fisico e cognitivo.

La relazione tra umani e natura è andata evolvendosi nella storia, ma non sempre il rapporto tra gli uni e l'altra è andato sviluppandosi in maniera positiva.

Fin dall'antichità l'uomo e la donna hanno cercato di dare una spiegazione ai fenomeni naturali. Dagli antichi greci ereditiamo la capacità di guardare verso l'alto per studiare i corpi celesti e in essi cercare risposte, e, in generale, nel mondo antico la natura spesso rappresentava un concetto mistico, incantato generalmente legato alla religione. Negli anni del romanticismo si è imparato a declamarla come cornice nei racconti dei poeti, per arrivare all'epoca industriale in cui la natura divenne elemento in contrasto con l'impetuosa crescita tecnologica e al servizio di essa. Nel corso dei secoli l'essere umano ha sviluppato un'idea del suo posto nella natura sempre più antropocentrica. Quest'idea, che pone l'uomo e la donna al centro dell'universo, ha portato ad uno sfruttamento incontrollato della natura, che viene piegata e soggiogata a favore delle necessità e vizi umani. Questo è in particolare modo visibile nelle società cosiddette WEIRD<sup>1</sup>, è noto infatti come alcune altre società o popoli hanno un approccio diverso e talvolta addirittura opposto al nostro.

L'antropocentrismo si è ormai radicato in noi, a partire dalla prima rivoluzione industriale e ha rovesciato l'equilibrio naturale piegando la natura ai fini di una continua produzione di risorse utili a inseguire un'idea di benessere sempre maggiore. Il costante aumento di bisogni dell'essere umano, come necessità di una migliore qualità di vita, ha comportato un maggiore, e spesso incontrollato, impiego di risorse naturali.

Oggi possiamo affermare che le nostre conoscenze in ambito scientifico sono ben sviluppate e diffuse a gran parte della popolazione attraverso l'insegnamento a scuola e

---

<sup>1</sup> WEIRD: Western, Educated, Industrialized, Rich e Democratic

la diffusione tramite i media. Nonostante ciò, oggi la parola natura sembra una cosa quanto più distante, tanto da suscitare, al suono di essa, un pensiero dicotomico: natura come luogo di villeggiatura delle nostre vacanze oppure natura come entità incontrollabile e pericolosa. Scrive Richard Louv nel 2006:

Vi è, nelle ultime generazioni, un grave squilibrio tra lo sviluppo cognitivo e le esperienze reali, tra la mente e il corpo (...) l'educazione dei bambini procede enfatizzando la comunicazione mediata, simbolica, astratta, a scapito del contatto diretto, concreto, sensibile con le cose (...) i nostri bambini incontrano per lo più la natura durante le vacanze, a casa dei nonni, nelle gite di fine settimana o d'estate al mare o in montagna. Ma il loro contatto con il mondo naturale è costantemente ostacolato (...) la parola d'ordine è ovunque: guardare e non toccare! (...) Bambini e ragazzi sono ben consapevoli del grado in cui versa l'ambiente: sentono che lo smog li soffoca, che il mare sempre più inquinato li costringe a fare il bagno in piscina, che i parchi cittadini sono diventati invivibili e le montagne sempre più irraggiungibili (...) Se l'unico rapporto con l'ambiente naturale è il suo funerale, le sole parole per dirlo sono di cordoglio e i sentimenti si riducono alla malinconia e al rimpianto, è davvero finita. È un fallimento che non possiamo permetterci perché perdere contatto con la natura impoverisce i sensi, limita i rapporti umani, debilita il pensiero e inaridisce la spiritualità (Louv, 2006 [2005]).

### **Obbiettivi della ricerca**

Gli obbiettivi di questa ricerca sono quelli di mettere in luce i benefici di una educazione agli ambienti naturali, la quale, come si potrà leggere nei capitoli successivi, mira a migliorare il rapporto in termini di qualità e tempo tra essere umano e natura. Un buon legame con l'ambito naturale infatti può aiutare le persone a livello cognitivo e fisico. Attraverso l'inquadramento del problema che oggi possiamo definire come "sindrome da deficit di natura" (Louv, 2006 [2005]), e passando per studi biologici ed esperienze educative in cui l'ambiente naturale diventa strumento di benessere, si vuole declinare nel contesto delle professioni educative e sociali questo tema.

L'educatore e l'educatrice di oggi difficilmente, durante gli anni di studio, vengono a contatto con una pedagogia della natura. Ciò accade, anche perché essa è ancora un

tipo di educazione marginale in Italia, sebbene in forte fase di crescita e sviluppo. Si ritiene tuttavia sia importante, oggi più che in altre epoche, che si prenda in considerazione questa realtà educativo-pedagogica.

### **Struttura della ricerca**

Nella ricerca si analizzeranno diversi aspetti, partendo col primo capitolo in cui si affronterà il concetto di “sindrome da deficit di natura”, descritto non solo da Louv, ma il cui eco rimbalza anche in diversi scritti e conferenze di carattere medico che dimostrano come la mancanza di una buona relazione con l’ambiente naturale influisce negativamente sulla salute. “L’uomo è un microcosmo intimamente connesso col il macrocosmo della Natura, e la società occidentale, così tecnologizzata e sprezzante verso Madre Natura, implica una grave perdita di quest’intima connessione che poi si riflette su tutti noi come Deficit di Natura” scrivono per esempio Lanfranchi, Frecchiami e Gentili (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011).

Nel secondo capitolo si andranno a sviluppare i riferimenti filosofici sull’argomento. È noto infatti come alcuni filosofi, come Rosseau, Augè e Dewey hanno saputo cogliere aspetti di questo vasto argomento in tempi diversi da quelli odierni ma che presentavano già delle similitudini con questi.

Verrà analizzato in modo più approfondito l’aspetto sanitario nel terzo capitolo, concentrando l’interesse su quelli che sono i benefici del contatto con ambienti naturali. I riferimenti di questa parte della ricerca sono stati rilevati in studi relativamente recenti in quanto si stanno riscoprendo tutt’ora i benefici della natura sulla salute delle persone in modo diretto e indiretto. Non verrà tralasciato l’aspetto educativo che troverà spazio nel quarto capitolo. Verranno portate alla luce, attraverso l’analisi di alcune proposte già attuate, i benefici di tipo cognitivo che si hanno attraverso l’educazione in natura. Si potrà notare inoltre come gli esempi di educazione legata alla fascia d’età infantile è più ricca di esperienze e letteratura, essendo, per quanto giovane, in fase di rapida espansione. I progetti, e di conseguenza la letteratura, per le fasce d’età adulta e anziana sono, purtroppo, limitati a pochi esempi. Ad oggi il concetto di *Life Long Education* ha ancora una bassa adesione, e ancor di più se la si pensa declinata in ambito naturale. Seguiranno, nel quinto capitolo, le considerazioni personali legate anche alla mia esperienza di tirocinio presso “Raise \_vivere il bosco\_” che ho svolto nella primavera di

quest'anno (2022) e che mi ha davvero aiutato a far cadere alcune barriere pregiudiziali, ma soprattutto ha suscitato in me la voglia di approfondire il tema per non lasciarlo solo come una bella esperienza da ricordare ma per poterlo trasmettere in modo più oggettivo ed efficace all'esterno.

## **Tirocinio**

L'esperienza di tirocinio che ho vissuto infatti è stata all'interno di un contesto boschivo, (- Bosco Limite, 45°39'40.6"N 11°41'02.1"E), situato nei pressi di Carmignano di Brenta (PD).

All'interno del bosco, in una piccola radura, è nato Ràise, un progetto che si occupa di attività educative, esperienziali e di formazione in natura con diversi approcci; il bosco stesso diventa quindi contenitore e scenario di vita vera e di attività di apprendimento. Ràise si basa su un modello di tipo esperienziale, rivolto ai più piccoli con un programma di "asilo nel bosco" e altre proposte rivolte a ragazzi, adulti e anziani.

Durante il mio tirocinio, ho avuto in particolar modo l'opportunità di seguire un progetto che ha coinvolto ragazzi delle scuole medie che, con l'intento di scoprire le professionalità e gli sbocchi lavorativi che si possono raggiungere in ambito naturale, hanno frequentato il bosco per diversi appuntamenti pomeridiani. Seguito dalle educatrici del progetto ho avuto modo di inserirmi in un tipo di attività educativa che conoscevo solo marginalmente.

I ragazzi e le ragazze che ho potuto conoscere sono residenti nelle zone di periferia tra le province di Vicenza e Padova, studiano in diverse scuole secondarie di primo grado. Sono gruppi misti frequentati le classi prime di diversi istituti e sono venuti a contatto con la realtà di Ràise attraverso un progetto nato da una seconda cooperativa operante nel padovano – Jonathan cooperativa sociale. Tra i partecipanti molti di loro abitano in zone semi urbanizzate, hanno la possibilità di muoversi in natura perlopiù quando vanno in vacanza o al più nelle visite ai nonni. Alcuni di loro hanno parenti che lavorano come coltivatori diretti e quindi hanno avuto la possibilità di vivere alcuni momenti in grandi spazi aperti.

Alcuni raccontano di alcune vacanze in campeggio per riferirsi a momenti in cui si sono sentiti in un contesto naturale, molti invece hanno vissuto gli incontri in bosco come una assoluta novità non avendo esperienze di gite tra i boschi e prati.

Ho trovato questo campione di riferimento in linea col tipo di ricerca che stavo svolgendo e utile per poter raccogliere alcuni dati durante il tirocinio.

Scoprire questo aspetto dell'educazione in natura è stato sicuramente arricchente, non solo per le esperienze che ho riportato a casa ma soprattutto per le "sovrastrutture" che ho imparato a togliere prima di entrare in bosco. Non è scontato, nemmeno per i ragazzi vivere un approccio del tutto esperienziale in natura, prendersi il proprio tempo e i propri spazi per scoprire e lasciarsi scoprire nelle proprie passioni, attitudini e limiti.

## **Materiali di ricerca**

I materiali di questa tesi sono stati ricercati e selezionati attraverso diversi canali quali: Google scholar, Pubmed e bibliografie. Di seguito vengono riportate le parole chiave e le stringhe di ricerca utilizzate con l'operatore booleano AND:

- benessere, natura
- bambini, gioco all'aperto
- anziano, natura
- adulto, natura
- ADHD, ambiente naturale
- ospedalizzazione, elementi naturali
- inquinamento, sviluppo
- educazione, ambito naturale
- educazione, terza età
- wellness, nature
- education, wood
- montagna, salute
- educazione, bosco

La ricerca di questi item ha portato alla raccolta di materiali come articoli scientifici, libri di testo, pubblicazioni.

Per inquadrare la situazione attuale, riguardante la distribuzione della popolazione o gli indici dello stato di salute, sono stati reperiti i dati online attraverso i siti ufficiali di ISTAT, EUROSTAT, OMS, EEA. I riferimenti filosofici sono tratti dagli scritti di alcuni filosofi

incontrati e approfonditi durante gli anni accademici. Articoli scientifici e libri in materia educativa e biologica sono stati invece utilizzati per lo sviluppo dello studio del rapporto natura-essere umano. Alcune pubblicazioni sono state utili a reperire esperienze di educazione in natura esistenti già da molti anni, queste hanno potuto raccogliere un numero notevole di indicazioni e quindi tornare utili ai fini della ricerca.

## Capitolo 1: descrizione della realtà e deficit di natura

### Contesto contemporaneo

Nell'odierna società è sempre più difficile trovare tempo libero. I nuovi ritmi di lavoro, la scelta di un medio-alto stile di vita, ci portano a dover dedicare molto tempo all'attività lavorativa e meno a noi stessi. La ricaduta di queste condizioni però è osservabile anche nella qualità del tempo libero delle persone attorno a noi (figli, anziani, persone con fragilità).

Il bisogno di organizzare il nostro e il tempo altrui con attività strutturate è sempre maggiore e non solo diventa difficile trovarsi ad avere tempo libero da investire in attività *outdoor* non necessariamente strutturate ma si pensa anche che questo sia "tempo perso". È così che si preferisce investire il proprio tempo in attività sportive o attività ludiche per i più piccoli che però siano ben strutturate. L'orario, la vicinanza, il risultato che ne traiamo sono spesso le principali caratteristiche a cui poniamo attenzione nella scelta dell'impiego nel nostro tempo libero. Purtroppo, il più delle volte ci dimentichiamo però dove siamo e l'ambiente circostante diventa un semplice contorno, più o meno piacevole, ma comunque di scarsa importanza. Nell'ambito familiare non sempre ricorrere a sport e attività ludiche diventa possibile e purtroppo il tempo libero finisce per essere riempito con lo stare in casa, spesso davanti ad un monitor che aiuta a distrarci. Secondo Repubblica in Italia, in periodo post pandemia, mediamente una persona passa circa tre ore e mezza davanti allo schermo della tv, quattro davanti al computer e tre davanti allo schermo del proprio smartphone (Cerino, 2021). Questa è una nuova realtà con cui dobbiamo fare i conti. Dallo studio, infatti, emerge come le persone ritengano almeno la metà di questo tempo produttivo. Il lavoro, la scuola e il mondo del mercato sono cambiati e ci consentono, tramite uno schermo, di compiere una buona parte delle prassi quotidiane. Dobbiamo inoltre considerare che durante la giornata, o la settimana è frequente impiegare il proprio tempo per fare sport. Spesso anzi lo sport occupa una buona parte del tempo libero e non necessariamente viene svolto in natura. La possibilità di frequentare uno sport è diventata sempre più diffusa e non si può di certo dire che sia una pratica negativa, nella maggior parte dei casi, però, è un'attività che si svolge in luoghi al chiuso o al più all'aperto ma in campi attrezzati che con la natura hanno poco a che fare. Molte volte

lo sport diventa un vero e proprio impegno, piacevole o meno, costante durante la settimana come possiamo vedere dai dati Istat riportati di seguito.

**TABELLA N°1** Persone di 3 anni e più che praticano sport per tipo di sport praticato, genere ed età. Anni 2006 e 2015 (per 100 persone di 3 anni e più che praticano sport con le stesse caratteristiche)

TIPI DI SPORT	Classe di età					Totale	Classe di età					Totale
	3-10	11-19	20-34	35-59	60 e più		3-10	11-19	20-34	35-59	60 e più	
	2006						2015					
<b>MASCHI</b>												
Calcio, calcetto	42,3	60,1	51,5	26,8	2,8	39,7	43,7	58,4	52,1	28,5	9,2	38,5
Ginnastica, aerobica, fitness a cultura fisica	6,8	10,9	23,0	15,2	10,2	15,3	2,3	9,8	25,7	16,6	12,3	15,6
Sport acquatici e subacquei	42,7	16,7	14,8	15,2	11,9	18,0	39,4	18,9	11,7	15,9	13,9	17,6
Sport invernali, su ghiaccio e altri sport di montagna	9,0	6,4	9,6	15,4	14,3	11,4	5,2	4,3	7,7	13,3	16,2	10,0
Sport ciclistici	3,5	3,2	10,5	23,7	25,3	14,2	4,6	4,4	9,1	23,5	26,2	15,2
Atletica leggera, footing, jogging	1,8	5,0	10,9	18,4	14,1	11,7	3,5	5,4	17,0	24,1	19,8	16,6
Sport con palla e racchetta	4,0	5,8	7,1	11,3	8,8	8,2	2,7	6,7	6,0	9,7	6,5	7,2
Danza e ballo	1,3	1,5	0,9	1,3	3,1	1,4	2,2	1,7	1,9	1,4	4,2	2,0
Pallavolo	2,5	6,6	3,3	1,6	0,1	3,0	2,4	5,4	3,8	2,0	0,1	2,8
Arti marziali e sport di combattimento	10,2	7,1	4,1	3,2	0,7	4,7	14,1	9,6	6,2	3,6	1,3	6,0
Pallacanestro	10,7	11,2	4,3	1,8	-	5,0	11,2	10,8	6,4	2,4	1,1	5,5
Caccia	-	0,1	1,1	3,9	10,9	2,5	-	0,1	0,6	2,6	9,1	2,2
Pesca	0,1	0,7	1,9	5,0	9,5	3,2	-	0,6	1,1	3,7	7,1	2,6
Bocce, bowling, biliardo	-	0,2	0,5	1,7	10,0	1,5	0,7	1,2	0,9	1,5	6,6	1,8
Altri sport (sport nautici, altri sport con la palla, altro)	2,3	5,9	6,3	8,1	10,3	6,7	4,9	7,7	8,0	7,6	9,2	7,6
Escursioni/passeggiate di almeno 2km	-	-	-	-	-	-	1,3	0,8	0,8	4,7	13,8	3,8
<b>FEMMINE</b>												
Calcio, calcetto	1,7	3,5	1,8	0,2	-	1,5	0,8	2,8	1,7	0,4	0,5	1,2
Ginnastica, aerobica, fitness a cultura fisica	15,9	24,5	46,3	48,1	62,1	39,5	20,2	25,1	49,5	42,6	49,1	38,7
Sport acquatici e subacquei	43,3	23,4	30,5	29,5	20,3	29,9	48,7	23,2	22,7	22,6	22,5	26,1
Sport invernali, su ghiaccio e altri sport di montagna	10,0	8,2	10,2	14,5	10,1	11,2	7,5	5,4	7,1	11,3	6,8	8,3
Sport ciclistici	1,6	2,8	10,0	11,9	10,4	8,1	2,7	2,4	6,3	11,6	8,9	7,4
Atletica leggera, footing, jogging	2,7	6,9	16,4	12,8	5,6	10,8	4,0	10,7	21,2	24,2	12,5	17,1
Sport con palla e racchetta	3,0	3,5	4,7	4,4	2,0	4,0	2,7	5,4	3,2	3,8	2,2	3,6
Danza e ballo	30,7	24,1	8,1	6,1	6,2	13,5	30,5	28,0	14,1	10,2	9,4	16,8
Pallavolo	9,2	23,0	7,0	1,0	-	8,0	10,6	22,3	10,6	3,7	0,6	9,0
Arti marziali e sport di combattimento	4,1	4,0	1,4	0,9	0,7	2,1	4,0	4,9	2,1	0,9	-	2,1
Pallacanestro	3,5	2,3	1,0	0,6	0,4	1,4	4,0	3,3	2,2	0,5	0,3	1,8
Caccia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2
Pesca	-	-	-	0,2	-	0,1	-	0,1	0,1	-	-	0,1
Bocce, bowling, biliardo	-	0,5	-	0,4	0,5	0,3	-	-	0,2	0,1	1,1	0,2
Altri sport (sport nautici, altri sport con la palla, altro)	6,2	5,0	4,1	4,7	5,2	4,8	11,8	8,7	5,6	4,1	8,4	6,7
Escursioni/passeggiate di almeno 2km	-	-	-	-	-	-	0,7	1,6	6,9	12,0	20,0	8,6

(a) I dati non sono sommabili per colonna perché ogni individuo può aver praticato più di uno sport.

Da queste ricerche di (Istat, 2015), si nota come le attività all'aperto e non strutturate, vengono riscoperte solo dai 35 anni in su. Nelle fasce d'età precedenti, bambini e giovani, tendono a frequentare attività sportive strutturate e addirittura al chiuso. Il report evidenzia anche come sia una pratica non inusuale quella di praticare più sport durante la settimana. Inoltre, registra come in età infantile le discipline sportive occupino più ore sparse nella settimana.

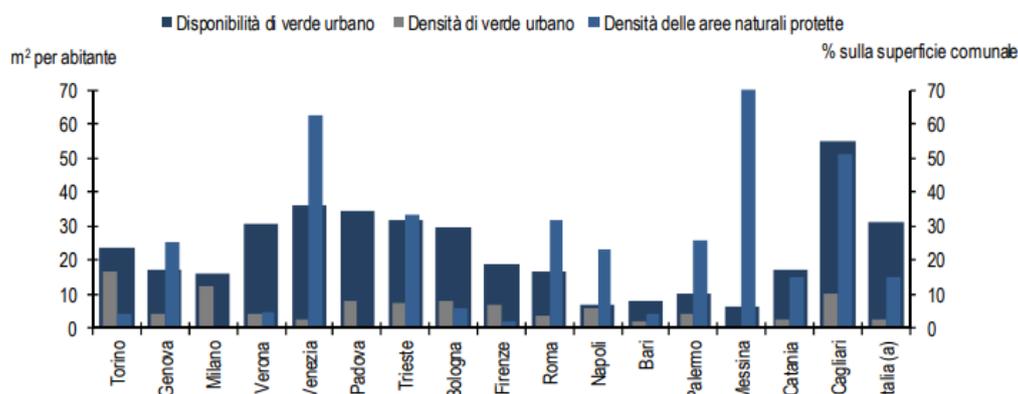
**TABELLA N° 2** Persone di 3 anni e più che praticano sport per numero di sport praticati, genere e classe di età. Anno 2015 (per 100 persone di 3 anni e più che praticano sport con le stesse caratteristiche)

CLASSE DI ETÀ	NUMERO DI SPORT PRATICATI								
	Uno	Due	Tre o più	Uno	Due	Tre o più	Uno	Due	Tre o più
	Maschi			Femmine			Maschi e femmine		
3-10	69,8	23,6	6,6	64,6	24,5	10,8	67,3	24,0	8,6
10-19	68,6	20,2	11,2	69,5	19,9	10,6	69,0	20,1	10,9
20-34	59,0	24,6	16,4	60,3	25,3	14,4	59,5	24,9	15,6
35-59	54,7	28,6	16,7	61,4	26,0	12,6	57,4	27,6	15,0
60 e più	56,5	30,0	13,5	64,9	24,1	11,0	60,0	27,5	12,4
<b>Totale</b>	<b>59,8</b>	<b>25,9</b>	<b>14,3</b>	<b>63,5</b>	<b>24,3</b>	<b>12,2</b>	<b>61,3</b>	<b>25,2</b>	<b>13,4</b>

Da questi dati si può facilmente capire come il tempo libero che rimane a disposizione della persona è sempre minore ed in particolare come quest'ultimo non venga dedicato a vivere la natura in modo libero e spontaneo. "Si conta come la generazione nata tra il 1946 e il 1964 potrebbe essere l'ultima ad aver goduto di un rapporto intimo con la natura". (Louv, 2006 [2005], p. 33)

Il tempo, però, non è il solo fattore mancante. Spesso sono le amministrazioni pubbliche che limitano l'accesso dei bambini alla natura. È noto come le grandi lottizzazioni a sfavore delle aree verdi siano un ostacolo alla possibilità di avere ambienti naturali vicino a casa. Inoltre, il cosiddetto "verde urbano", che rappresenta il patrimonio delle aree verdi disponibili per ciascun cittadino e gestite dall'amministrazione pubblica è in leggero aumento ma ancora troppo poco diffuso. Questo è contato in percentuali ponderate tra giardini pubblici, aree attrezzate ma anche cortili delle scuole e siti protetti. Mediamente, in Italia nel 2012 (Istat, 2013), il verde urbano rappresentava il 2.8% del territorio, con una disponibilità di circa 31 mq per cittadino. Una media che vede spazi più ampi in alcuni comuni del nord-ovest, dove si toccano picchi di 100mq di verde urbano pro capite, mentre in altri comuni sparsi per l'Italia la disponibilità è di soli 9 mq per abitante.

**TABELLA N° 3** Disponibilità (mq per abitante- scala sx), DENSITA' DI VERDE URBANO E DENSITÀ DELLE AREE NATURALI PROTETTE (percentuale sulla superficie comunale – scala dx) NEI COMUNI CON POPLAZIONE RESIDENTE SUPERIORE A 200 MILA ABITANTI O CENTRO DI AREA METROPOLITANA. Anno 2012



A supportare la preferenza per gli spazi chiusi, controllati e strutturati è la percezione della criminalità e della sicurezza. Un dato che vive una interessante dicotomia: infatti, secondo i dati registrati da Istat, mentre si registra un sempre maggior calo della criminalità, la percezione della pericolosità delle nostre città è sempre in aumento.

I reati come omicidi, furti di autoveicoli, rapine sono in forte diminuzione, mentre a crescere sono i furti in casa, e ciò fornisce un motivo in più per la scelta di restare in casa piuttosto che uscire.

Ad influire sulla percezione della sicurezza troviamo i vecchi e i nuovi media. La risonanza e la ridondanza con cui questi vengono trasmessi danno una errata percezione della realtà esterna che viene ritenuta meno sicura e quindi, per quanto possibile, da evitare.

Da questo quadro generale fatto di paure, di assenza di aree verdi, di mancanza di tempo e una vita sempre più frenetica si scorge una distanza crescente tra persone e ambienti naturali. Secondo alcuni psicologi e medici, tra i quali (Gurian, 2006), il nostro cervello è impostato per un'esistenza agricola e orientata alla natura, un fatto delineatosi circa cinquemila anni fa. Gli esseri, quindi, umani non sono ancora riusciti a mettersi in pari con l'ambiente di oggi che è troppo ricco di stimoli.

### **Sindrome da deficit di natura**

I problemi che si possono riscontrare da una crisi così profonda tra persona e natura si vedono già dai primi anni di età.

A dimostrarlo sono diverse equipe di medici, psicologi, psichiatri che hanno notato un trend in aumento di determinati deficit o perdita di abilità che, a parer loro, trovano riscontro con una assenza della componente naturale nelle vite di ciascuno.

Si configurano così dinamiche e deficit che si possono trascinare negli anni successivi.

Hanscom, terapeuta occupazionale pediatrica, li elenca così (Hanscom, 2017):

- Difficoltà con l'equilibrio
- Problemi di coordinazione
- Difficoltà di integrazione dei sensi
- Scarso sviluppo della propriocezione <sup>2</sup>e del sistema vestibolare <sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Propriocezione: capacità del sistema nervoso centrale di percepire la posizione del corpo e delle sue parti e il movimento nello spazio

<sup>3</sup> Sistema vestibolare: funzione di controllo e interazione dinamica con l'ambiente circostante in armonia con la forza di gravità e l'equilibrio.

- Riduzione dei muscoli del tronco
- Obesità
- ADHD<sup>4</sup>
- Ansia
- Depressione
- Stress

Louv, nel suo libro, descrive e raccoglie una buona parte di questi sintomi sotto l'espressione "disturbo da deficit di natura" (Louv, 2006 [2005])

Non si può affermare che tutte questi sintomi siano causati necessariamente da un deficit di natura, ma, ad esempio, come dimostrato da uno studio (Yuchi, et al., 2022) pubblicato nel 2022, ci sarebbe una correlazione tra inquinamento da PM 2.5, assenza di aree verdi e ADHD.

Questo studio si basa su una raccolta dati di sette anni su un campione di 37000 bambini nati a Vancouver tra il 2000 e 2001. Tra questi sono stati individuati 1217 casi di ADHD. Lo studio, mettendo a confronto i dati, rileva come un aumento progressivo di aree verdi corrisponde ad un'altrettanta riduzione di rischio di ADHD. Presentando questi dati lo studio vuole dimostrare come gli effetti benefici della vegetazione "neutralizzano" i disturbi causati dalla presenza di pm2.5.

Inoltre, un altro uno studio pubblicato nel 2011 evidenzia inoltre come, su 421 bambini a cui era stata diagnosticata la ADHD, il gioco libero e regolare in aree verdi ha alleviato i sintomi rispetto ai coetanei i cui giochi si svolgevano in aree non naturali.

Secondo Hanscom nella fase di sviluppo, bambini che non frequentano in modo regolare la natura rischiano di avere maggiori difficoltà ad apprendere come integrare i propri sensi per potersi muovere in maniera più autonoma e sicura nell'ambiente che li circonda. Infatti, per un bambino camminare su superfici esclusivamente lisce e prive di ostacoli, ad esempio, non gli permette di sviluppare a pieno la sua capacità di equilibrio dando quindi difficoltà di coordinazione motoria. L'assenza di disconnessioni e di ostacoli da superare, arrampicandosi o abbassandosi rapidamente, non aiuterebbe nemmeno ad uno sviluppo integro dei muscoli del tronco.

---

<sup>4</sup>ADHD: disturbo da deficit di attenzione e iperattività, viene caratterizzato da un insieme di sintomi a livello comportamentale che possono includere disattenzione, impulsività e iperattività.

In Italia, secondo Italian Obesity Barometer Report (Lauro, Lenzi, & Sbraccia, 2018) il numero di persone obese è in costante crescita, nonostante non sia un numero rilevante come in altri paesi dell'UE. Oltre ai fattori genetici ad influire su questa condizione sono le abitudini sedentarie eccessive. A tal proposito, è dimostrato che una vita sempre più sedentaria (dovuta anche all'aumento di attività da fare davanti ad uno schermo) è correlata all'eccesso di grasso corporeo. La condizione di obesità non influisce solo a livello fisico, causando problemi di ipertensione, malattie cardiovascolari, ma è anche fattore scatenante di disturbi depressivi, ansia e stress.

A questi problemi si aggiungono poi difficoltà a socializzare, e una aumentata e progressiva tendenza all'isolamento.

Questi disturbi non riguardano solo l'età infantile e quella dello sviluppo, in quanto se non risolti tendono a trascinarsi nelle varie fasi della vita diventando così dei problemi radicati e più difficili da trattare.

È un quadro quello descritto che si costituisce una novità nello scenario italiano ma anche mondiale. Per molti di questi disturbi ci si è affidati in primis alla medicina cercando di arginare i danni almeno fino a che non si avrebbe avuto un quadro più dettagliato delle cause. Fare leva anche sull'educazione per prevenire queste condizioni è oggi una possibilità sempre più concreta e presa in considerazione.

Anche l'Aifa (Aifa, 2015) negli ultimi anni ha aperto una consultazione pubblica, tramite un *Concept Paper* per raccogliere maggiori dati ed esperienze direttamente da cittadini e associazioni che vivono a contatto con ADHD, riscontrando come ci sia una stretta relazione tra ambiente e malattia.

La sindrome da deficit di natura, quindi, pur non potendosi definire strettamente disturbo in senso clinico, va comunque considerata come un insieme di sintomatologie fisiche e comportamentali su cui vanno accumulandosi sempre più evidenze scientifiche.

## Capitolo 2: riferimenti filosofici

*Osservate la natura e seguite le vie che vi addita. Essa esercita continuamente i fanciulli, invigorisce la loro tempratura per mezzo di mille prove, insegna loro per tempo a conoscere e sofferenze e dolori (Rousseau, 2006 [1762])*

Gli antichi greci adoperavano il termine *physis* per indicare la natura, che nell'epoca presocratica indica la prima realtà fondamentale, la forza scatenatrice di tutte le cose, principio e causa di esse. In latino, invece, il termine natura è composto da *natus*, participio passato di nascere, e *urus*, suffisso del participio futuro. Indica così ciò che nasce e che nascerà. Questa etimologia dona al termine natura un senso statico, come di ordine e organizzazione, e dinamico di tutte le cose.

La natura è stata vissuta inoltre, nello scorrere dei secoli, come elemento mistico su cui sono soffermate tutte le più grandi religioni. Il politeismo ellenico, che trovava nel carattere di ogni Dio il controllo di un elemento naturale, l'ebraismo e il successivo cristianesimo con il racconto della creazione nel libro della Genesi, i richiami nel Corano del rispetto della natura affidata agli uomini per intercessione divina sono solo alcuni degli esempi di come l'essere umano ha sempre avvertito l'importanza del rapporto con gli elementi naturali, tanto da collegarli alle proprie divinità.

Proprio per questa sua capacità di essere dinamica, ma anche mistica, la natura è stata a cornice di molte teorie filosofiche, diventando alle volte fonte di speculazione filosofica e scientifica.

Questa attrazione verso il mondo naturale viene definita anche biofilia, ossia "l'innata tendenza a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda, e in alcuni casi ad affiliarsi con esse emotivamente" (Wilson, 2002)

### Jean Jacques Rousseau

Rousseau, è un filosofo molto citato nelle testi riguardanti l'*outdoor education* in quanto fece del rapporto con la natura un importante punto della sua visione educativa, come si può facilmente trovare nella sua celebre opera "Emilio o dell'educazione". Egli, infatti, scrive:

Questa educazione ci viene dalla natura, o dagli uomini, o dalle cose. Lo sviluppo interno delle nostre facoltà e dei nostri organi è l'educazione della natura; l'uso che ci si insegna a farne è l'educazione degli uomini; l'acquisto di una nostra propria esperienza sugli oggetti che ci colpiscono è l'educazione delle cose (Rousseau, 2006 [1762]).

Per Rousseau, infatti, la crescita dell'uomo e della donna dev'essere "protetta" dall'influenza della cultura che tende a moltiplicare i bisogni e corrompere le passioni allontanando l'essere umano dalla sua natura originaria. Sembra quasi suggerire la risposta ad alcune domande che spesso ci si pone in ambito educativo, quesiti che hanno suggestionato anche l'elaborazione di questa tesi: "dobbiamo proteggere i bambini da questa società fluida e riportarli a vivere di più l'ambiente ancestrale della natura?". Così egli afferma nell'Emilio: "Mi rivolgo a te, tenera e previdente madre, che ti sapesti scostare dalla grande strada, e salvare l'arboscello nascente dall'urto delle opinioni umane! (...) Innalza per tempo una cinta intorno all'anima del tuo figliuolo (...)". (Rousseau, 2006 [1762]). Queste parole risuonano come un imperativo, un'urgenza alla quale noi educatori siamo chiamati a rispondere al più presto. I bambini vanno tenuti distanti dagli influssi della società per essere protetti dagli effetti che essa potrebbe avere su di loro. Enunciando il suo principio naturale Rousseau non si riferisce soltanto agli spazi fisici, bensì, per lui educare richiede anche i giusti tempi, che non vanno anticipati per poter approdare prima alla vita adulta. "Non insegnare oggi quello che puoi insegnare domani" (Rousseau, 2006 [1762]) principio che oggi desta sorpresa, essendo la nostra una società che richiede sempre più velocità, e che ci spinge a vivere anticipando gli eventi suscitando però nuove ansie e non permettendo di godere del "qui e ora".

Il bambino, secondo Rousseau, dovrebbe crescere secondo natura, in stretto contatto con l'ambiente naturale, rispettando i ritmi biologici e valorizzando le peculiarità dell'età infantile. L'educazione di Rousseau, si fonda sui bisogni naturali della persona. Egli, infatti, scrive: "Prima che i genitori scelgano per lui una professione, la natura lo chiama alla vita umana" (Rousseau, 2006 [1762]).

Questi elementi spaziali e temporali dilatati precorrono l'idea di un'educazione al naturale e si oppongono ad un concetto antropocentrico della società.

## Marc Augè

Anche l'antropologo Marc Augè teorizza come la mutazione della nostra epoca, che chiama surmodernità, avvenga attraverso le trasformazioni di tempo, spazio e individuo. Secondo Augè, la surmodernità è caratterizzata da un allontanamento da quelli che egli definisce luoghi antropologici, definibili attraverso la caratteristica di uno spazio "identitario, relazionale, storico" (Augè, 2009 [1992]). Al posto di questi luoghi antropologici, l'essere umano surmoderno, predilige la frequentazione dei nonluoghi, ossia di "ambienti ottimizzati per una specifica funzionalità in cui si cessa di essere persone per diventare utenti assumendo comportamenti omologati e ripetibili" (Augè, 2009 [1992]). Sono non luoghi ambienti come supermercati, aeroporti, stazioni di servizio, ecc. A caratterizzare i nonluoghi sono aspetti come la perdita di un carattere identitario individuale a favore dell'omologazione, e la scarsa o assente componente storica, in quanto la dimensione in essi sono vissuti è quella del presente e soprattutto del provvisorio. Sono ambienti, inoltre, in cui vi è una scarsa possibilità di interagire se non a senso unico: il rapporto tra nonluogo e i suoi frequentatori avviene tramite simboli (voci registrate, cartelli, ecc.). "Il cliente conquista dunque il proprio anonimato solo dopo aver fornito la prova della sua identità, solo dopo aver, in qualche modo, controfirmato il contratto" (Augè, 2009 [1992]). Non vi è quindi un rapporto autentico e umano nei non luoghi e la dimensione relazionale tra persone e anche con l'ambiente è quindi a senso unico.

Augè, in una recente intervista al periodico *Sir* afferma che: "Tutto ciò che ci aiuta a riprendere il contatto con lo spazio e il tempo è buono perché le relazioni sociali sono fatte di spazio e tempo" (*Sir*, 2013)

La dimensione naturale è capace di svolgere questo compito, racchiudendo in sé la capacità mettere in relazione le persone con le dimensioni di tempo e spazio. In natura la dimensione dello spazio è reale e palpabile, percorribile e unica. In sé stessa racchiude storicità, se ne può conoscere l'origine e in essa si vive la condizione del presente e del futuro. Inoltre, nella natura sussiste ancora la capacità di mettere in relazione persone e cose, in quanto essa è condivisa e libera. Oggi rappresenta anche una sfida comune, un bene da preservare, conoscere e proteggere per il futuro. L'essere umano in natura può quindi riscoprire tutti quegli aspetti che altrimenti in quest'epoca farebbe fatica a vivere.

## John Dewey

Non solo Augè, ma anche il filosofo e pedagogista statunitense John Dewey pone l'accento sull'importanza della relazione tra essere umano e ambiente attraverso la sua teoria naturalistica evoluzionistica. Dewey, influenzato dalla teoria Darwiniana e con influssi Hegeliani, vede la totalità della realtà umana non più nello spirito ma nella natura e nel continuo interagire della persona con essa e con l'ambiente in cui vive. Secondo il filosofo, l'ambiente e l'essere umano si compenetrano producendo così modificazioni della realtà. Scrive Dewey:

Un naturalismo che percepisca il fatto che l'uomo con le sue abitudini, istituzioni, desideri, pensieri, aspirazioni, ideali e lotte si trova all'interno della natura come una sua parte integrante, possiede la fondazione filosofica e l'ispirazione pratica necessarie per utilizzare la natura quale alleato dei beni e degli ideali umani (Dewey, 2014 [1925]).

Nell'intrecciarsi tra ambiente e persona quest'ultima esercita controllo, ha la capacità di dirigere i fatti, ed è tramite questo processo che si forma la storia.

L'essere umano che nell'ambiente riconosce una situazione di disordine e disagio, attiverà così una serie di strategie per modificarlo e adattarlo a sé. L'approccio umano che Dewey vuole esprimere è di tipo attivo, in cui la persona, in un rapporto dialogico con la natura, non vive una situazione di oppressione, bensì di azione dotata di una sempre maggiore esperienza. Durante questo particolare processo, in cui l'essere umano vive l'esperienza si forma la conoscenza. Quello dell'apprendimento che avviene per esperienza, come vedremo più avanti, è un tipo di educazione che promuove la capacità di *problem solving*, offre una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità da cui ne risulta un maggiore senso di autostima. Scrive Dewey: "Possiamo avere dei fatti senza pensare ma non possiamo avere del pensiero senza dei fatti" (Dewey, 2014 [1938]), ne consegue che esperienza e conoscenza dipendono una dall'altra influenzandosi a vicenda; se dall'esperienza, quindi, può derivare conoscenza è quest'ultima ad alimentare l'esperienza stessa.

Secondo il filosofo l'educazione diventa così un processo della crescita dell'esperienza, il *learning-by-doing*, che contribuisce all'esperienza stessa offrendo nuove prospettive e aumenta la capacità dell'essere umano di controllo razionale.

Dewey, attraverso il suo pensiero, divenne uno dei maggiori esponenti della “scuole nuove” ossia scuole nelle quali circola il pensiero pedagogico della scuola attiva. In esse si vuole valorizzare il ruolo degli studenti come protagonisti del proprio processo educativo, lasciandoli liberi da ogni vincolo e soprattutto permettendo loro di sviluppare apprendimento attraverso l’esperienza nel mondo esterno. Egli respinge così l’idea di un ambiente artificiale e costrittivo, dando così una particolare importanza a una serie di attività scolastiche ed extrascolastiche che si sviluppino in ambiente esterno, come lo scoutismo, esperienza che vive l’educazione in gruppo e in ambienti naturali.

In sintesi, del pensiero dei tre autori si può affermare come la natura possa essere un ambiente rigenerante e arricchente dal punto di vista educativo e pedagogico. La capacità di offrire una moltitudine di stimoli, di essere generativa e in profonda simbiosi con i bisogni primari dell’essere umano la rende unica. La facilità di accesso, la sua gratuità e la possibilità di viverla in maniera autentica, senza artifici, permette all’individuo di entrare in contatto diretto con essa e vivere in essa dimensioni che i luoghi artificiali difficilmente possono riprodurre.

### Capitolo 3: effetti della natura sulla salute

La salute è una componente fondamentale nella vita di un essere umano, sia che si tratti di essi bambini, di adulti o di anziani. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) la definisce come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia». Data la definizione di salute, quindi, risulta difficile fare una distinzione netta tra la parte fisica e quelle psico-sociali di un individuo perché esse sono collegate tra loro. Sicuramente l'ambiente fisico (campagna, città...) in cui un individuo cresce ed è inserito incide significativamente lo stato di salute. (Salute, Ministero della, 2017).

È questa una prima affermazione importante ai fini della ricerca, in quanto asserisce alla capacità ambientale di influire sulla salute, sia essa fisica o psichica della persona.

Secondo l'European Environment Agency (E.E.A.) il miglioramento della qualità degli elementi dell'ambiente identificati come aria, acqua e rumore ambientale, può contribuire a prevenire le malattie e a migliorare la qualità della salute umana. L'inquinamento dell'aria è infatti, il principale fattore di rischio ambientale per la salute in Italia (e in Europa) ed è fattore causante di malattie cardiache, ictus, malattie polmonari e cancro ai polmoni, così come l'esposizione al rumore dei mezzi di trasporto e delle industrie può causare malessere generalizzato, disturbi del sonno e relativi aumenti del rischio d'ipertensione e di malattie cardiovascolari.

Anche l'esposizione a sostanze chimiche pericolose non è da sottovalutare, le persone possono essere esposte a un'ampia gamma di sostanze chimiche nella loro vita quotidiana, attraverso aria e acqua inquinate, prodotti di consumo e dieta.

Gli effetti sulla salute dati dall'esposizione a miscele di sostanze chimiche durante il nostro ciclo di vita non sono da sottovalutare in particolare durante le fasi di vita più vulnerabili, come la prima infanzia, la gravidanza e la vecchiaia. (Agency, 2021) L'esposizione a questi fattori inquinanti è naturalmente più elevata nelle zone urbane; è importante considerare che secondo un'analisi del 2018 il 24,5% della popolazione italiana viveva in aree rurali, il restante si divideva tra grandi città (34,3%) e piccole città e sobborghi (41,2%) (Eurostat, 2018). Osservando questi dati si nota che, in Italia, c'è una tendenza a vivere nelle grandi aree urbane, con un contatto piuttosto limitato con l'ambiente naturale; è possibile, quindi, supporre che questo sia uno dei fattori indice

dell'aumento di sindrome da deficit di natura in quanto le persone vivono una maggior distanza dalla natura.

Questi dati portano a sottolineare l'importanza di usufruire dell'ambiente natura anche come mezzo per migliorare la qualità di vita in termini di salute. In questo caso per "ambiente naturale" si può intendere sia paesaggio naturale vero e proprio, ambienti quindi in cui prevale la presenza di verde o di altri elementi acquatici a discapito di elementi artificiali, ma anche, dove non è possibile altrimenti, singoli elementi come piante e fiori posti in ambienti artificiali. È stato evidenziato che la sola presenza di aree verdi, alberi, prati o simili, o blu, zone costiere, fiumi, nel raggio da 1 a 3 km di distanza dal luogo di residenza aumenta la percezione di un migliore stato di salute, in particolare nei bambini e negli anziani (Maas J, 2006).

È stato inoltre rilevato che passare almeno due ore all'aria aperta a settimana, meglio se immersi nel verde di parchi e foreste, ha effetti diretti sul corpo umano e sulla prevenzione di patologie: aiuta a rinforzare il sistema immunitario, riduce i livelli di cortisolo<sup>5</sup> e abbassa la pressione sanguinea (Borghi, 2007).

Uno studio che ha evidenziato il ruolo della componente natura sulla salute è la ricerca di Ulrich Rogers, professore di una università svedese, svolta su pazienti di un ospedale suburbano della Pennsylvania. Questo studio raccoglie e analizza le percezioni di pazienti in fase di riabilitazione dopo l'intervento chirurgico di colecistectomia. Questi pazienti avevano due tipologie di stanze: uno con finestra e vista sul verde, l'altro con visione su aree urbanizzate.

Lo studio ha rilevato che i pazienti con stanza con visuale sul verde avevano una diminuzione dei giorni di degenza rispetto agli altri pazienti, inoltre il dolore, segno vitale fondamentale nei pazienti in riabilitazione per interventi chirurgici, era più controllato ed associato quindi ad una diminuzione di uso di analgesici. Infine, la percezione dei giorni di degenza era migliore rispetto agli altri pazienti (Ulrich, 1984).

Anche se non si può considerare il verde come un farmaco o un trattamento vero e proprio, lo si può contemplare comunque come un elemento di cura; unendo quindi natura e altri tipi di trattamenti si parla di trattamento integrato che risulta efficace

---

<sup>5</sup> Cortisolo: ormone prodotto dal surrene su impulso del cervello, è l'ormone simbolo dello stress: nei momenti di maggior tensione determina l'aumento di glicemia e grassi nel sangue, mettendo a disposizione l'energia di cui il corpo ha bisogno.

soprattutto nelle malattie croniche e di azioni per prevenire l'invecchiamento (Borghi, 2007).

In un recente studio, infatti, dei soggetti malati di cancro e i loro *caregiver*<sup>6</sup> hanno, in un periodo dal 2016 al 2021, intrapreso un percorso di riconnessione alla natura con anche *trekking* di qualche giorno. Da questo studio si rilevano miglioramenti a livello di sensazione di consapevolezza di sé stessi, con i coetanei e con l'ambiente naturale, c'è stata una diminuzione dei sintomi di ansia, stress e disturbi del sonno sia per i soggetti malati ma anche per i caregivers. Dal punto di vista biologico si è rilevata una diminuzione degli indici infiammatori a livello ematico (Victorson, 2021).

Così come nei pazienti terminali anche nei soggetti anziani sono numerosi gli effetti della natura sulla qualità di vita. Nel caso di soggetti anziani, in particolare quelli con disabilità fisiche o decadimento cognitivo, *l'horticultural therapy*, una terapia occupazionale che consiste nell'impegno di una persona in attività a contatto con la natura di giardinaggio, orticoltura, cura delle piante, con l'assistenza di un terapeuta esperto, ha comportato numerosi benefici:

- Avere un motivo per uscire di casa.
- Riacquisire l'abitudine al movimento.
- Ritrovare il gusto di stare in gruppo.
- Passare del tempo in un ambiente rilassante.
- Ridurre l'impiego di antidolorifici e/o sonniferi.
- Acquisire abilità pratiche tecniche di orticoltura e di giardinaggio (Hui Yu Chan, 2017).

## **Bambini**

I benefici della natura su soggetti adulti e su soggetti più giovani sono simili ma, dato che, in relazione all'età quest'ultimi sono ancora in fase di sviluppo sia fisico che psichico, meritano un'attenzione particolare. Nei bambini, quindi dalla nascita fino ai 12 anni circa, sviluppo cerebrale e cognitivo sono in crescita esponenziale sono quindi

---

<sup>6</sup> Caregiver: persona di riferimento che occupa un ruolo informale di cura, supporto e di vicinanza e che è partecipe dell'esperienza di malattia del malato e che si impegna nelle attività quotidiane di cura della persona

maggiormente influenzati dall'esposizione ai fattori inquinanti prima identificati e traggono maggiori benefici nel passare più tempo possibile a contatto con l'ambiente. In Italia negli ultimi decenni si è verificato un aumento costante dell'incidenza delle malattie allergiche, e si ritiene che fino al 18% dei bambini manifesterà un'allergia respiratoria, alimentare o cutanea, prima del compimento del diciottesimo compleanno. Tra le cause note sin dagli anni '90 c'è l'esposizione prolungata all'inquinamento stradale, che può causare una riduzione complessiva della funzionalità polmonare, anche in bambini non affetti da asma. Oltre agli inquinanti dell'aria, sia quella esterna, sia quella all'interno degli edifici, esistono numerose sostanze chimiche a cui siamo esposti attraverso l'aria, l'acqua e il cibo, che sono in grado di aumentare il rischio di asma e allergie, in particolare nei bambini. È stato notato però, che nei bambini nati e cresciuti in zone più naturali e a contatto con animali, c'è una minore insorgenza di queste patologie. Quando si ha a che fare con un bambino con asma o allergie note a elementi naturali (es. pollini) frequentare gli ambienti naturali non è semplice ma è importante sapere che il passare troppo tempo in casa per evitare l'esposizione a fattori stimolanti non è consigliato perché ci sono numerosi inquinanti allergizzanti presenti nelle case e anche negli edifici pubblici (Reali, 2022).

Secondo A. J. Hanscom, terapeuta occupazionale pediatrica, gli ambienti creati dall'uomo possono agitare e sovraccitare i bambini offrendo però una bassa qualità di stimoli e con pochi benefici sensoriali. Al contrario, i grandi spazi aperti consentono possibilità infinite di gioco e di esplorazione, stimolando lo sviluppo di abilità pratiche, sensoriali e cognitive. Giocando all'aria aperta vengono sviluppati i sensi e la consapevolezza fisica del bambino. In particolare, la sensibilità propriocettiva è un meccanismo molto sofisticato, che ha lo scopo di fornire al Sistema Nervoso Centrale informazioni della massima precisione, in tempo reale, su velocità, forza, direzione, accelerazione e parametri fisiologici sullo stato e sui cambiamenti biologici che si verificano nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni in conseguenza del movimento effettuato. La propriocezione è importante quindi sia per un meccanismo di controllo sulla corretta esecuzione del movimento sia per un meccanismo di eventuale correzione nel caso in cui fenomeni esterni vengano a turbare i progetti motori programmati. I bambini che giocano in ambienti naturali hanno la possibilità di affinare al meglio questo meccanismo, carente nei bambini che non hanno questa possibilità. (Hanscom, 2017)

Un altro beneficio dell'aria aperta sulla salute è la promozione dell'attività fisica che riduce l'insorgenza dell'obesità infantile. L'obesità nei bambini o nei giovani è una problematica molto grave che ha effetti su molti aspetti della salute. Ha effetti sull'apparato cardiopolmonare, aumentando l'insorgenza di asma, apnee notturne, e ipertensione arteriosa precoce, sull'apparato muscoloscheletrico con la comparsa di piedi piatti, torsione tibiale e disturbi all'anca e a livello gastrointestinale con deficit di assorbimento e steatosi epatica. Inoltre, questi bambini, da adulti, correranno un rischio notevolmente maggiore di sviluppare patologie croniche gravi come diabete, malattie cardiache, cancro e obesità in età adulta.

La riduzione dell'obesità infantile continua ad essere una sfida in tutto il mondo ed in particolare in Italia, che è risultata tra le nazioni con una maggiore percentuale di bambini obesi e in sovrappeso in Europa. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità nel 2019, i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi il 9,4%; i maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine (maschi obesi 9,9% vs femmine obese 8,8%). Vari sono i fattori che portano a sviluppare obesità in età precoce. A proposito, si rileva che c'è una tendenza ad avere valori di eccesso ponderale maggiormente nelle regioni del Sud Italia, in famiglie con condizione socioeconomica mediamente inferiori e nei bambini che sono stati allattati al seno per meno di un mese o mai. Il focus sugli stili di vita ha permesso di avere un quadro dettagliato sui principali stili alimentari, l'abitudine all'esercizio fisico e alla sedentarietà e su alcune caratteristiche riguardanti i primi mesi di vita del bambino (Paola Nardone, 2019).

Il tempo dedicato al frequentare spazi naturali piuttosto che spazi di giochi progettati espressamente per l'attività fisica (come palestre) è anche qui rilevante: è stato visto infatti che le aree naturali forniscono forme di gioco varie per bambini di età e competenze diverse stimolando il movimento in bambini anche generalmente meno attivi (Susan Herrington, 2015). Gli ambienti naturali vedono infatti la presenza di multimateriali con consistenze, colori, forme profondamente diverse che sviluppano la fantasia e capacità di intraprendere diversi giochi. Inoltre gli ostacoli, come terreno sconnesso, pozzanghere, rocce, sabbia e alberi permettono all'ambiente naturale di essere un luogo fortemente diversificato che offre stimoli e opportunità di compiere movimenti che coinvolgono tutto i muscoli.

Anche nella gestione di particolari disturbi in aumento tra i minori, ovvero la difficoltà di concentrazione e di attenzione, tra cui l'ADHD, si nota un miglioramento dal punto di vista fisiologico. Nei bambini che vivono in prossimità di aree verdi è infatti possibile rinvenire le aree cerebrali che lavorano su memoria e attenzione maggiormente sviluppate. Nei casi più gravi è stata identificata la mancanza di tempo passato nella natura come possibile fattore di rischio per disturbi dello sviluppo mentale e delle capacità adattative dei bambini che possono contribuire a sviluppare patologie psichiatriche quali depressione, schizofrenia, deficit di sviluppo cognitivo e una riduzione dell'attività neuronale associata a disordini psichiatrici (Valentini, 2019).

Secondo la letteratura, quindi, è un dato certo su come i diversi ambienti abbiano influenza sulla salute psico-fisica delle persone. Ad oggi delineare la capacità di ambienti naturali di essere agenti positivi per l'essere umano è fondata ma ancora non si è stabilito un equilibrio efficace tra i benefici derivanti da una frequentazione e presenza importante di essa e la vita nelle aree urbane, a discapito della prima. Diventa compito di ognuno quello di ricavare del tempo per sé stesso in natura, ma si auspica alla possibilità delle istituzioni di rendere più facilmente accessibile per motivi bio-psico-sociali la presenza e l'accesso a queste aree.

## Capitolo 4: educazione in natura oggi

L'ambiente, inteso come luogo fisico, è spesso stato un punto cardine per lo studio e la teorizzazione dei diversi modelli educativi, non fa eccezione quello naturale. Le realtà che si sviluppano sotto questo profilo pedagogico spesso coincidono con la filosofia di *Outdoor education*, che tradotto significa "educazione fuori dalla porta". Con questa espressione in realtà ci si riferisce a molte aree di pratiche educative attraverso le quali si vuole valorizzare l'ambiente esterno e un approccio consapevole ad esso. Il termine "outdoor", però, può essere interpretato come un'espressione relativa, un generico "fuori" rispetto ad ambienti antropizzati: "il fuori va inteso rispetto ai confini di un dentro poco naturale ed ecologico in cui l'uomo vive" (Benetton, 2020). L'outdoor education (O.E.), affida molta importanza al mondo naturale, proprio "in contrapposizione agli stili di vita sviluppatisi negli ultimi cinquant'anni, che attraverso una nuova percezione dei pericoli e la diffusione di nuove tecnologie hanno progressivamente allontanato l'uomo dalla natura" (Schenetti, Salvaterra, & Rossini, 2015) per contrastare il progressivo allontanamento dalla natura dell'essere umano e trarre i benefici derivanti da una sana relazione con essa.

L'espressione O.E. è riconducibile, in letteratura, a George e Louise Donaldson alla fine degli anni Cinquanta, che evidenziano come l'educazione in natura possa essere preferibile, ad una in istituto, ogni qualvolta se ne presenti l'opportunità. Il modello proposto da George e Louise Donaldson evidenzia solo uno degli aspetti di quella che oggi conosciamo come O.E. In particolare, il modello si riferisce all'importanza determinata dal "luogo", tuttavia gli aspetti che determinano questo stile educativo non si fermano soltanto a questo aspetto. Il tema dell'educazione svolta fuori dalle mura scolastiche, inoltre, trova riscontro negli scritti di molti filosofi, educatori o pedagogisti, come Rousseau, Dewey, Pestalozzi, Steiner o Montessori. Sono quindi molte le definizioni di O.E. che si sono sviluppate negli anni. Secondo Mai "Non è possibile iscrivere l'O.E. a uno specifico ambito didattico, come si è detto essa è un approccio educativo globale che parte dalla riscoperta di un bisogno autentico e dalla consapevolezza di ridare centralità a tutto ciò che si configura come rapporto in presa diretta con l'ambiente" (Mai, 2016).

L'educazione all'aperto è uno stile multidisciplinare, anche per questo il suo apporto nei programmi educativi varia a seconda della cultura e della struttura in cui viene proposta. La più rappresentativa di queste è quella della *forest school* (o asilo nel bosco) che, in Europa, ha visto un forte sviluppo soprattutto nei paesi scandinavi, in Germania e in Inghilterra mentre in altri continenti questo modello si è affermato, diventando pratica diffusa, negli USA, in Canada, in Australia e Honduras.

In Italia, già alla fine dell'Ottocento, si rilevano alcuni benefici legati all'insegnamento all'aperto, in particolare legato alla lettura delle mappe geografiche (Giorda, 2021), ma la mancanza di studi pedagogici al riguardo non ne ha poi permesso lo sviluppo. Dopo diversi tentativi di riportare alla luce questa pratica educativa è solo nel 2013 che in Italia si vede la nascita del primo asilo nel bosco a Ostia, con poi un incremento costante di queste realtà sparse sul territorio nazionale.

Durante l'esperienza di tirocinio, ho avuto modo di conoscere la realtà di Raise. È una realtà recente che si pone come obiettivo quello di:

promuovere lo stare in natura come attività principale non strutturata, basando i percorsi di apprendimento sul sentire dei bambini e delle bambine, sul programma emergente orientato dai loro interessi, sulla consapevolezza del luogo, su uno stile educativo basato sulla domanda e sul gioco autentico e libero, sull'autonomia e sulla fiducia (Belpinati & Brotto, 2020).

La scoperta dell'ambiente naturale, attraverso il gioco libero, permette di sfruttare a pieno le molteplici capacità multisensoriali che la natura offre. Come visto, un ambiente naturale, essendo ricco di stimoli aiuta sicuramente nello sviluppo dei propri sensi ma non solo: interviene positivamente anche sulla conoscenza della propria forza e dei propri limiti dando maggior consapevolezza e autonomia nella valutazione dei rischi e possibilità. Nell'esperienza a TimberNook<sup>7</sup>, A.J. Hanscom, in qualità di ergoterapeuta pediatrica e ideatrice del modello di questa particolare scuola in natura, coglie alcuni di questi aspetti: "il gioco attivo e libero -idealmente all'aperto- è essenziale per lo sviluppo sensoriale e motorio (...) può migliorare in modo significativo una crescita sana"

---

<sup>7</sup> TimberNook: è un programma di sviluppo innovativo basato sulla natura progettato per promuovere la creatività, l'immaginazione e il gioco indipendente nei grandi spazi aperti.

(Hanscom, 2017). A tal proposito, si parla di una buona funzionalità del sistema vestibolare, detto anche “senso dell’equilibrio”, e di una sviluppata consapevolezza corporea e un’ottima coordinazione. Hanscom analizza come la scarsa possibilità di compiere movimenti efficaci ad un sano sviluppo del sistema vestibolare, porta ad una forte presenza di bambini agitati, che cadono di frequente, stressati e con problemi di attenzione. Un ambiente ricco di ostacoli, che crea opportunità di movimento, di correre e arrampicarsi, aiuta a contrastare questo pericolo.

Come sopra citato, l’O.E. non vede un solo modo di essere applicata e diverse comunità danno centralità ad alcuni suoi obiettivi con strumenti diversi tra loro. Per le educatrici di Ràise, in particolare, la centralità del progetto educativo sta nella promozione del soggetto, che, attraverso la conoscenza dei propri punti di forza, interessi e limiti crea un proprio percorso formativo. A tal proposito, si trova citato nel documento associativo che “il modello esperienziale in natura è ciò che rappresenta al meglio il progetto che intendiamo promuovere” (Belpinati & Brotto, 2020). Questo tipo di attenzione riporta facilmente al principio del “*learning by doing*” di Dewey, che ne ha saputo cogliere l’essenza per creare una scuola nuova ma anche negli stili educativi di Montessori o Steiner. Imparare facendo, non prevede un programma precostruito dalle educatrici; l’attività nel bosco diventa così “occasione di poter vivere del tempo non strutturato nel selvatico” (Belpinati & Brotto, 2020), dando luogo a processi che ogni giorno si costruiscono seguendo le curiosità e la voglia di approfondire di ogni bambino. Attraverso gli stimoli provenienti dalla natura stessa l’educando svilupperà determinate curiosità, che proposte all’educatore saranno presentate al gruppo e, se condivise, approfondite. Sostiene Hanscom:

i bambini piccoli...hanno minori capacità e devono fare uno sforzo cognitivo maggiore per portare a termine un compito, il che rende faticoso mantenere la concentrazione...hanno un modo di pensare più fondato sull’azione pratica, che si adatta meglio a contesti in cui sia favorito il gioco libero (Hanscom, 2017).

Sono queste - *learning by doing*, gioco libero, promozione e fiducia nel soggetto - tecniche di apprendimento che portano a uscire dalla concezione della classica lezione frontale nella quale lo studente ascolta in silenzio per imparare, e ad avvicinarsi alla visione di un’educazione del “tirar fuori” o *ex ducere*. Si stimola l’educando ad un meta-

apprendimento, ad imparare quindi da sé come imparare, ad avere consapevolezza delle proprie risorse e conoscenza dell'ambiente circostante per poter essere più autonomi e sviluppare fiducia nelle proprie capacità.

A dare forma al progetto dell'associazione è la gestione dell'asilo nel bosco, che ospita bambini dai 3 ai 6 anni con l'obiettivo più grande di

creare una comunità educante (famiglie-bosco) che lavori insieme, con una coesione necessaria per cambiare punto di vista, scostarsi dal ragionamento -pago quindi usufruisco di un servizio- ed entrare come soggetti attivi nel cambiamento (Belpinati & Brotto, 2020).

Essendo, quello della O.E., un tipo di educazione ancora "nuova" in Italia e poco conosciuta, diventa necessario coinvolgere non solo i bambini ma anche gli adulti delle comunità vicine al progetto. Questo può avere una doppia valenza, la prima è quella di trasmettere la cultura della O.E. più rapidamente e in modo capillare nelle comunità e poter coinvolgere non solo bambini ma anche giovani e adulti in giornate in natura. Coinvolgere la comunità, praticamente, significa creare opportunità di esperienze all'interno del bosco e avere una buona cooperazione con altre realtà vicine (scuole, palestre, fattorie...). Non tutte le, infatti, realtà potranno trasferirsi in modo permanente in bosco ma, la conoscenza delle opportunità proposte permette di integrare i benefici di una e dell'altra.

Sono molte le scuole che integrano l'ambiente naturale come accrescimento dell'attività principale proposta. Tra queste conosciamo le realtà di *yoga outdoors*, *restorative gardens*, orti sociali, lo scoutismo, montagnaterapia e molti altri, tutti progetti ideati anche per fasce d'età differenti da quella infantile e sperimentanti diversi e mirati approcci alla natura.

La montagnaterapia, ad esempio, è un'attività rivolta più facilmente a fasce d'età diverse da quelle coinvolte nell'asilo nel bosco ed è stata oggetto di sperimentazione e di studio in tempi mediamente recenti in Italia. Essa nasce con l'obiettivo di sfruttare le doti naturali dell'ambiente montano e le capacità dello sport alpino di coadiuvare pratiche terapeutiche-riabilitative e socioeducative di persone portatrici di problematiche differenti, disabilità e patologie. "Questo modello di frequentazione della montagna, utilizza un approccio socio-psico-sociale, impiegando tutte le risorse individuali, sociali

ed ambientali e spostando l'attenzione della malattia e -riparazione del danno- alla promozione della salute" (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011). Il concetto di montagnaterapia in Italia nasce intorno agli anni Novanta e da quel momento sono nate diverse realtà che hanno saputo mantenere un'importante collaborazione tra gruppi alpini e comunità sociosanitarie, per questo, la maggior parte delle esperienze ad oggi si trovano in ambito principalmente sanitario, come gruppi di riabilitazione per patologie cardiologiche, oncologiche e ortopediche. Negli anni più recenti però sono stati inseriti gruppi di persone, come immigrati e tossicodipendenti, per favorirne una migliore integrazione sociale. Dall'esperienza di alcune comunità terapeutiche, aventi in cura persone con patologie psichiatriche della ASL di Roma, che da più di dieci anni seguono le attività escursionistiche con cadenza mensile, risulta come camminare una giornata in montagna abbia per gli ospiti molti significati. Tra questi troviamo la possibilità di cambiare le proprie abitudini (orari, pasti, casa) e di vivere una serie di disagi, dati dalle condizioni atmosferiche, da quelle fisiche e dalle eventuali asperità del luogo che permettono di "sperimentarli, di analizzare il proprio modo di affrontarli e quello utilizzato dagli altri, di cogliere come sia la percezione soggettiva ciò che rende una situazione piacevole o spiacevole" (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011). Queste esperienze hanno permesso al gruppo di darsi delle regole, flessibili e condivise tra i pazienti, di scandire il tempo e sottolinearne la continuità (data dal ritmo degli appuntamenti ciclici), di prendersi cura dell'altro nella sua totalità perpetuandolo per l'intera permanenza nel progetto. Rilevante inoltre in questa esperienza di apertura alla "normalità" è il permettere agli utenti di abbattere il "perimetro manicomiale" e integrarsi con l'ambiente circostante ricomponendo il territorio come "spazio mentale oltre che geografico, dove individuare i punti cardinali dell'esistenza" (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011).

Un'altra importante riflessione ed esperienza nata da questi progetti riguarda più specificatamente il disturbo da deficit di natura, collocandolo tra i problemi che affligge l'essere umano oggi e integrando le tesi di Louv su come:

il distacco a cui assistiamo, nella convinzione di poter possedere l'ambiente naturale e quindi di poterci porre idealmente al di sopra della Natura stessa, (...), è un atteggiamento portatore di alienazione, in cui la visione antropocentrica, a livello individuale, suggerisce uno stile di relazione sempre più centrato sull'io e

poco avvezzo all'ascolto dell'altro da sé Ed è proprio questo deficit di capacità di ascolto, di empatia, che (...) l'altro è considerato oggetto per sé e non come individuo. Assistiamo quindi ad un allontanamento non solo dall'ambiente naturale ma anche dalla propria natura umana (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011).

Questa particolare esperienza chiamata “Versante Nord” di montagnaterapia, ma più specificatamente di arrampicata-terapeutica e viene proposta a soggetti adolescenti e preadolescenti con comportamenti a rischio (in particolare riferiti a bullismo), sensibilità all’*acting out*<sup>8</sup>, disturbi di apprendimento e con difficoltà a costruire legami, note depressive e stima del sé bassa. In una rete sempre più complessa di messaggi e stimoli nella quale la società perde i propri punti di riferimento e fatica ad orientarsi si immagina cosa significhi salire su una montagna. Si è chiamati ad attivare le nostre risorse, ad affrontare la fatica, i limiti e le paure, ma poi arriva la soddisfazione, il vedere il panorama che permette di osservare la vita da un punto di vista differente. Questo approccio mira a basarsi sulla persona nella sua unicità, aiutando ad ascoltare la propria forza e scoprendo i propri limiti per arrivare ad aver una più profonda conoscenza di sé. Conoscersi maggiormente implica il mettersi in ascolto di sé stesso e degli altri e iniziare a lavorare sulle proprie risorse per riuscire ad arrivare all’obiettivo di scalare la montagna. Una sempre maggior consapevolezza del proprio corpo porta ad una maggior coscientizzazione della propria mente e dei processi emotivi. Versante nord è un progetto che mira allo sviluppo dell’energia vitale utile a processi psichici superiori (incremento di competenze, autonomia, fiducia...) attraverso l’incremento della consapevolezza. Durante l’esperienza sono stati inoltre somministrati due test, il primo baseline e il secondo come re-test, ed è stata effettuata un’osservazione clinica mirata predisponendo una griglia specifica e l’utilizzo di multimateriali (diario, filmati...). I risultati, seppur precoci e basati su un campionario piuttosto ridotto, mostrano come nei soggetti ci sia stata una riduzione dei comportamenti di rifiuto e un maggior investimento sulle proprie risorse. Inoltre, si nota un incremento della cooperazione tra pari, e, soprattutto, una maggior consapevolezza del sé, grazie all’individuazione di una

---

<sup>8</sup> L’*a.-o.* rappresenta altresì un meccanismo di difesa consistente in comportamenti aggressivi e antisociali del paziente, che passa alla realizzazione non riflessiva e incontrollata di desideri e impulsi più o meno leciti, come per es. atti violenti, furti, menzogne o rapporti sessuali, per gestire un conflitto emotivo irrisolto

figura del sé più reale e meno idealizzata. L'andare in montagna, quindi, diviene qualcosa di più dell'esercizio fisico, spesso fine a se stesso ma, come riportato nel progetto "implica un contatto prolungato con la natura, la volontà di -salire più in alto- realizzando un obiettivo sportivo, anche provando le proprie capacità e proiettando concretamente delle idealità." (Lanfranchi, Frecchiami, & Gentili, 2011)

Alcuni comuni italiani, inoltre, ad esempio quello di Bolognese in collaborazione con l'Università di Bologna e la Fondazione Villa Ghigi, si impegna nella diffusione dell'Outdoor Education attraverso la richiesta di formazione specifica degli educatori, la promozione di dibattiti con un convegno annuale su "educazione si-cura all'aperto" e la fornitura di un documento indicante alcune linee guida per la "realizzazione di piccoli interventi naturali nei giardini dei nidi e delle scuole dell'infanzia di Bologna" (Bologna, Comune di, 2022). Come si può evincere da questo documento, nel quale tra le premesse si trova scritto:

la prodigiosa proliferazione di sempre più sofisticati strumenti elettronici ha radicalmente mutato il contesto nel quale le nuove generazioni dei cosiddetti "nativi digitali" si trovano a crescere, (...) le esperienze in natura, dalle più semplici (...), a quelle che prevedono fasi di immersione più prolungate e intense in contesti naturali, stanno assumendo significati sempre più peculiari. Diventano infatti preziose opportunità per arricchire e spesso anche innervare le pratiche scolastiche (...) che rappresentano un terreno molto fertile per esperienze educative di grande suggestione (Diolaiti, et al., 2015),

l'obiettivo delle istituzioni comunali è quello di avvicinare la natura ai contesti frequentati dai bambini, promuovendo accorgimenti nelle aree verdi degli istituti che aiutino a migliorare il contatto con la natura. Così, infatti, si legge nel documento: "l'idea di arricchire i giardini dei nidi e delle scuole dell'infanzia bolognesi con elementi capaci di valorizzare l'attività all'aria aperta e favorire il contatto con la natura appare estremamente importante e feconda" (Diolaiti, et al., 2015), coinvolgendo genitori, volontari e molti educatori, insegnanti e operatori, creando così nuove relazioni, senso di appartenenza e senso civico rispetto agli spazi comuni. Gli ambienti naturali diventano così esperienza educativa verticale nella società coinvolgendo persone di tutte le età, radicandosi nel territorio e trovando uno sviluppo capillare e inclusivo.

Quello di Bologna diventa quindi un importante testimonianza di impegno da parte dell'istituzione comunale di interesse rispetto alle politiche attive di educazione naturale.

L'outdoor education, infatti, ad oggi è ancora in fase di sviluppo e purtroppo in Italia non ancora sufficientemente riconosciuta, soprattutto a livello istituzionale. Le cosiddette *forest School*, si sviluppano ancora come iniziative private uscendo dal settore delle scuole convenzionate e diventando quindi non accessibili a tutti avendo una retta superiore alle equivalenti statali o comunali. La recente pandemia di Covid-19 ha portato ad un necessario ripensamento degli spazi interni, punti di igienizzazione, distanze, ecc. ma anche ad una riscoperta degli spazi esterni. Nell'adempimento dei protocolli per ridurre il rischio contagio molti istituti hanno dovuto spostare alcune lezioni o intere classi all'aperto, dovendo ripensare alla didattica e strutturarla nel nuovo ambiente in cui questa sarebbe stata svolta. Questo scenario ha dato una forte spinta a prendere in considerazione l'O.E. come stile educativo, anche integrativo degli istituti esistenti tanto da orientare alcuni comuni italiani, come il comune di Rimini, Modena o Ravenna, ad investire sull'educazione "fuori porta".

## Capitolo 5: Conclusioni

La ricerca effettuata ha rilevato un'importante quantità di articoli e informazioni riguardanti la capacità della natura di essere mezzo di educazione, in particolare in riferimento all'età infantile, la quale registra un discreto numero di articoli e dati. Per esperienze legate alle fasce d'età adulta e anziana, invece, la letteratura non è ancora ampia e diffusa, è più semplice trovarne articoli in lingua inglese e riferimenti di esperienze fuori dall'Italia. È sicuramente importante mantenere alto l'impegno nella diffusione delle informazioni legate ai rischi nel perpetuare uno stile di vita che mantiene le distanze dall'ambiente naturale, portando all'attenzione delle istituzioni e degli istituti di cura e educazione le problematiche bio-psico-sociali che questa distanza comporta. Assieme ad una buona diffusione si ritiene importante ci sia un continuo confronto tra le varie ricerche e realtà in modo da creare una più ampia letteratura da usare come base solida per la radicalizzazione di questa pedagogia. Essendo l'*outdoor education*, in forte contrasto con l'andamento della società nei suoi apparenti bisogni di crescita in termini tecnologici, questi studi spesso spassano in secondo piano, non trovando sufficiente importanza per dare risonanza ai dati raccolti. Non si tratta di demonizzare ciò che l'uomo è riuscito a fare in termini di crescita economica e tecnologica, che a suo modo ha portato ad un importante miglioramento della qualità della vita, ma di ribadire la necessità di trovare una forma di equilibrio nella gestione delle risorse naturali in modo da poterle rendere più accessibili e sviluppare una buona forma di integrazione tra crescita e natura. Come sopra citato gli stimoli naturali possono divenire importanti coadiuvanti delle cure tradizionali, e gli autorevoli studi citati mostrano la capacità dell'elemento naturale, sia esso qualcosa di relativamente piccolo come una pianta o dei fiori in una stanza, o un paesaggio naturale dalla finestra, o ancora meglio, del tempo di qualità passato in spazi aperti e naturali, e di sostenere la cura di determinate patologie e accelerare il processo di guarigione e il livello di benessere.

In ambito educativo, per facilitare l'introduzione dell'ambiente naturale, è consigliabile integrare le proposte educative tradizionalmente tendenti all'*indoor* (asili, scuole, istituti salute mentale...) attraverso la valorizzazione dei giardini, parchi e orti delle strutture sfruttandoli come luoghi per l'apprendimento e la socializzazione.

Nel caso in cui ci siano limitazioni strutturali a fare ciò è importante progettare la frequentazione in modo continuativo di ambienti naturali limitrofi o l'adesione a progetti educativi *outdoor* del territorio. La natura, così, può andare addirittura a sostituirsi alle grandi aule, agli edifici e le classi tra quattro mura, e diventare essa stessa aula scolastica, edificio aperto e accogliente, attraverso realtà educative che mettono in pratica, anche se in differenti modi, la pedagogia dell'*outdoor education*. Dai dati raccolti si evidenzia come queste realtà stiano sempre più prendendo piede, e in particolari in alcuni paesi sono già diventati prassi, o normalità. L'obiettivo di questo impegno non dev'essere esclusivamente quello di riparare o curare ferite già esistenti bensì deve mirare ad essere una pratica consolidata e preventiva che crea equilibrio e armonia nello sviluppo della persona nella sua totalità.

La recente pandemia che ha coinvolto il mondo intero ha portato alla luce la necessità di rimodulare gli spazi, i tempi e le risorse personali in particolare sottolineando, per motivi di contingenze igienico-sanitarie, il bisogno di uscire dagli spazi chiusi e il logico uso di spazi aperti, spesso naturali, costringendo così a ripensare all'uso e alla costituzione di parchi pubblici, giardini scolastici, chioschi, ecc.; assieme a questi si sono rese più visibili realtà di *forest school*. Si ritiene auspicabile un atteggiamento istituzionale, già avuto da alcuni lungimiranti comuni, nel porre attenzione e voler sviluppare maggiormente la formazione di educatori, comunità e famiglie nelle buone pratiche di *outdoor education*, invitando a conoscere, approfondire e replicare esperienze di un buon contatto con l'ambiente. È infine importante una buona e approfondita formazione degli operatori del settore, come educatori/educatrici, insegnanti e operatori sociosanitari in modo da estendere le conoscenze e capillarizzare le realtà in tutto il territorio



## BIBLIOGRAFIA

- Agency, E. E. (2021, 12 14). *Health impacts of exposure to fine particulate in Europa*. European Environment Agency: <https://www.eea.europa.eu/ims/health-impacts-of-exposure-to>. Ultima consultazione 11.09.2022
- Aifa. (2015, gennaio 20). *Concept Paper AIFA su ADHD*. <https://www.aifa.gov.it/-/concept-paper-aifa-su-adhd-prosegue-la-verifica-delle-richieste-pervenute>. Ultima consultazione 12.09.2022
- Augè, M. (2009 [1992]). *Nonluoghi. Introduzione a una antropologia della surmodernità*. Milano: Elèuthera.
- Belpinati, S., & Brotto, A. (2020). *Raise. Business plan*. Carmignano di Brenta.
- Benetton, M. (2020). *Il giardino nell'outdoor education*. Milano: Pensa MultiMedia editore.
- Berto, R., Pasini, M., & Barbiero, G. (2012). *Culture di sostenibilità*. Torino: Scholè Onlus
- Bocchi, B., Coppi, A., & Kofler, D. (2019). *La natura mette radici a scuola*. Bergamo: Zeroseiup.
- Bologna, Comune di. (2022). *Outdoor Education*. <http://www.comune.bologna.it/cittaeducativa/articoli/102432>. Ultima consultazione 15.10.2022
- Borghi, C. (2007). *Il giardino che cura. Il contatto con la natura per ritrovare la salute e migliorare la qualità della vita*. Firenze: Giunti S.p.A.
- Cerino, G. (2021). Adolescenti stregati da internet e tv. *Repubblica*.
- Cordini, G., & Claudio Stroppa. (2006). *IL BENE ACQUA*. Roma: Aracne.
- Dewey, J. (2014 [1925]). *Esperienza e natura*. Milano: Ugo Mursia Editore.
- Dewey, J. (2014 [1938]). *Esperienza e educazione*. Milano: Cortina Raffaello.
- Diolaiti, R., Iacucci, E., Lipparini, R., Mei, S., Petazzini, M., & Tomba, N. (2015). Per restituire la natura ai bambini. Bologna: Villa Ghigi.
- Eurostat. (2018). *Eurostat*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20180207-1?inheritRedirect=true&redirect=%2Feurostat%2Fweb%2Fmain%2Fhome>. Ultima consultazione 15.09.2022
- Farnè, R., Bortolotti, A., & Terrusi, M. (2018). *Outdoor Education: prospettive teoriche e buone pratiche*. Roma: Carocci.
- Giorda, C. (2021). Il ruolo dell'ambiente nell'apprendimento. L'educazione geografica fra neuroscienze, place-based e outdoor education. *Ambiente Società Territorio*, 15-21.
- Giorda, C., & Zanolin, G. (2019). *Idee geografiche per educare al mondo*. Milano: Franco Angeli.
- Gurian, M. (2006). *The wonder of boys*. Los Angeles: Penguin Putnam Inc.
- Hanscom, A. J. (2017). *Giocate all'aria aperta*. Torino: Il Leone Verde.
- Hui Yu Chan, R. C.-M.-S.-W. (2017). Effects of horticultural therapy on elderly' health: protocol of a randomized controlled trial. *BMC Geriatric*, 192.

- Istat. (2013, luglio 23). *dati ambientali nelle città, qualità dell'ambiente urbano*. [https://www4.istat.it/it/files/2013/07/Comunicato\\_Qualita\\_ambiente\\_urbano.pdf?title=Qualit%C3%A0+dell%E2%80%99ambiente+urbano+-+23%2Flug%2F2013+-+Testo+integrale.pdf](https://www4.istat.it/it/files/2013/07/Comunicato_Qualita_ambiente_urbano.pdf?title=Qualit%C3%A0+dell%E2%80%99ambiente+urbano+-+23%2Flug%2F2013+-+Testo+integrale.pdf) . Ultima consultazione 10.09.2022
- Istat. (2015, ottobre 19). *La pratica sportiva in Italia*. <https://www.istat.it/it/files/2017/10/Pratica-sportiva2015.pdf>. Ultima consultazione 16.09.2022
- Kerouac, J. (2016 [1958]). *I vagabondi del Dharma*. Milano: Mondadori.
- Lanfranchi, F., Frecchiami, A., & Gentili, I. (2011). *Sentieri di Salute, La montagna che cura*. Bergamo: Fiorella Lanfranchi, Antonella Frecchiami.
- Lauro, R., Lenzi, A., & Sbraccia, P. (2018). *Obesità: una sfida globale clinica, sociale economica e politica*. Roma: *Obesity Monitor*.
- Leoni, C. (2016). *Potenziamento cognitivo e montagnaterapia*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Louv, R. (2006 [2005]). *L'ultimo bambino dei boschi*. Milano: Rizzoli.
- Maas J, V. R. (2006). Green space, urbanity and health: how strong is the relation? *journal of Epidemiology & Community Health*, 60:587-592.
- Mai, P. (2016). *Il motore del cambiamento*. Roma: Tlon.
- Mari, G., Minichiello, G., & Xodo, C. (2014). *Pedagogia generale*. Brescia: La scuola.
- Mattson, R. (2011). *Biofeedback evidence of social and psychological*. Manhattan.
- Muir, J. (2020). *Andare in montagna è tornare a casa*. Prato: Piano B.
- Musil, R. (1995 [1906]). *I turbamenti dell'allievo Torless*. Roma: Biblioteca Economica Newton.
- Paola Nardone, A. S. (2019, novembre 26). *Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute*. <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>. Ultima consultazione 20.09.2022
- Priest, S. (1986). Redefining outdoor education: A matter of many relationships. *Journal of Environmental Education*, 13-15.
- Raffaetà, R. (2017). *Salute e ambiente ai tempi di antropocene*. *Antropologia vol.4*, p. 121-135. Milano: Ledizioni
- Reali, L. (2022). *Il ruolo dell'ambiente: cosa ci sta rendendo più allergici?* *ACP*.
- Rousseau, J. J. (2006 [1762]). *L'Emilio*. Bari: Economica Laterza.
- Sabbion, P. (2016). *Paesaggio come esperienza*. Milano: Franco Angeli.
- Salute, Ministero della. (2017, ottobre 6). *Organizzazione Mondiale Sanità*. <https://www.salute.gov.it/portale/rapporInternazionali/dettaglioContenutiRapportInternazionali.jsp?area=rapporiti&id=1784&lingua=italiano&menu=mondiale>. Ultima consultazione 17.09.2022
- Schenetti, M., Salvaterra, I., & Rossini, B. (2015). *La scuola nel bosco*. Trento: Erickson.

- SiR, Agenzia dell'informazione. (2013, Marzo 28). *Sir-servizio informazione religiosa* Luoghi e non luoghi. <https://www.agensir.it/quotidiano/2013/3/28/luoghi-e-non-luoghi-auge-antropologo-riprendiamoci-spazio-e-tempo/>. Ultima consultazione 18.09.2022
- Susan Herrington, M. B. (2015). Beyond Physical Activity: The Importance of Play and Nature-Based Play Spaces for Children's Health and Development. *Current obesity report*, 477.
- Tei, F., & Giorgio Giaquinto. (2010). *Origini, diffusione e ruolo multifunzionale dell'orticoltura urbana amatoriale*. Perugia: Ital Hortus.
- Thoreau, H. D. (1988 [1854]). *Walden ovvero Vita nei Boschi*. Milano: Rizzoli.
- Traverso, A. (2020). *Metodologia della progettazione educativa*. Roma: Carocci.
- Uga, E., & Toffol, G. (2019). *Ambienti naturali e salute mentale*. Norbiola: Quaderni ACP.
- Ulrich, R. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *SCIENCE*, 420-421.
- Valentini, M. G. (2019). Outdoor Education: corpo, apprendimento, esperienze in ambiente naturale. *Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, 415-428.
- Valorie, C., Andrews, C., & Pearce, J. (2018). *Routledge handbook of health geography*. Londra: Routledge.
- Victorson, D. e. (2021). Psychosocial and Biological Outcomes of Immersive, Mindfulness-Based Treks in Nature for Groups of Young Adults and Caregivers Affected by Cancer: Results from a Single Arm Program Evaluation from 2016-2021. *International journal of environmental research and public health*.
- Wilson, E. O. (2002). *The Future of life*. New York: Alfred A. Knopf.
- Yuchi, W., Brauer, M., Czekajlo, A., Davies, H., Davis, Z., Guhn, M., Jarvis, I., Jerrett, M., Nesbitt, L., Oberlander, T.F., Sbihi, H., Su, J., Van Den Bosch, M. (2022). Neighborhood environmental exposures and incidence of attention deficit/hyperactivity disorder: A population-based cohort study. *Environment International*.