

A SCUOLA CON LA NATURA

Educare alla conoscenza della Natura nella scuola attraverso filmati specifici che ne fanno sperimentare i benefici ogni giorno.



Progetto rivolto alle scuole d'infanzia e primarie.

Dai 3 agli 11 anni è l'età nella quale **una relazione quotidiana con la Natura**, seppur attraverso il contatto simbolico, **costituisce la più efficace prevenzione ai rischi** legati a contesti di disagio. (Barbiero, 2017)

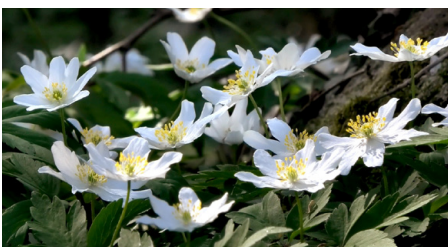
PROPOSTA: A SCUOLA CON LA NATURA

La proposta mira a **trasformare la scuola in una scuola rigenerativa**, sfruttando le soluzioni basate sulla Natura da una prospettiva digitale, consapevoli del suo ruolo fondamentale non solo per l'apprendimento dei bambini, ma anche per il loro benessere psicofisico.

“L'esperienza con la Natura, reale o riprodotta, ha effetti rigenerativi psicologici e fisiologici”
(Berto, 2014; Barbiero & Berto, 2016).

I filmati Alamar Life aiutano a **far conoscere ai bambini i valori profondi della Natura** pur rimanendo all'interno della scuola: potranno viverla e sperimentarne i benefici tutti i giorni **attraverso il gioco, la meditazione, la didattica, la creatività, in un clima di benessere condiviso**.

Un utilizzo costante dei video di Natura durante tutto il corso dell'anno permette ai bambini di **migliorare il loro apprendimento scolastico e crescere in armonia**. Consente anche di ridurre le forme di emarginazione e bullismo, grazie al potere rilassante dei filmati e alla capacità della Natura di rigenerare l'attenzione, stimolare la concentrazione, l'intuito, l'empatia.



*“Ogni volta che mettete l'attenzione su qualcosa di naturale,
potete sentire la sua quiete e, così facendo,
la stessa quiete sorge dentro di voi”.*

Eckhart Tolle, Parole dalla Quietude

IL DISAGIO - IL DISORDINE DA DEFICIT DI NATURA E IL DDAI

Il disordine da deficit di natura è un grave fenomeno moderno per cui gli esseri umani, in particolare i bambini, presentano una serie ingravescente di problemi fisici e comportamentali per la mancanza prolungata di un contatto con la natura e l'ambiente esterno. (Stiffler, 2007).

Più i bambini si allontanano dal mondo naturale, più insorgono problemi di ansia, depressione, bullismo, aggressività. (Stiffler, 2007).

Una ricerca condotta nel 2012 dalla D.ssa Ming Kuo, dell'University of Illinois, ha evidenziato come molte persone si sentano **sole e depresse, annoiate**, in aree urbane con pochi elementi naturali. In questi casi il tasso di **violenza e aggressività** risulta molto più elevato che in zone considerate green.

La mancanza di un contatto quotidiano con un ambiente naturale induce i bambini a un maggior rischio di essere soggetti a **disturbi dell'attenzione e iperattività (DDAI)**.



*È stato dimostrato che i bambini con DDAI mostrano un funzionamento migliore dell'attenzione (in pratica meno sintomi) dopo aver trascorso del tempo e/o svolto delle attività in un ambiente naturale. ... **Quanto più è verde l'ambiente quotidiano familiare/scolastico in cui vive e gioca il bambino, ... tanto meno grave appare la sua sintomatologia.***

Prima di eseguire i compiti a casa o un compito/interrogazione in classe è utile aiutare il bambino a massimizzare la sua capacità attentiva, per esempio basta farlo passeggiare in giardino o fargli osservare a lungo la vista naturale fuori dalla finestra.

Siccome questi bambini necessitano di frequenti pause rigenerative, sarebbe opportuno che, oltre a un giardino esterno, anche all'interno della scuola fossero presenti elementi naturali o vere e proprie aree "verdi" per la rigenerazione psicologica. (Berto, 2017)

I BENEFICI DELLA NATURA - IL BENESSERE SI IMPARA DA PICCOLI

La letteratura ha dimostrato il ruolo fondamentale della Natura non solo per l'apprendimento dei bambini, ma anche per il loro benessere psicofisico e la capacità di regolare le emozioni.

Nel loro ultimo studio, Rita Berto e Giuseppe Barbiero (*Groupe de Recherche en Education à l'Environnement et à la Nature e Laboratorio di Ecologia Affettiva*) hanno misurato l'importanza di **aule biofiliche, spazi nei quali ricreare il contatto con la Natura**, per supportare il processo di apprendimento e rafforzare il legame con l'ambiente naturale in bambini dai 6 agli 11 anni.



"Le nostre ricerche hanno dimostrato che il contatto con la Natura ha un potere rigenerativo della capacità di attenzione diretta e sostenuta del bambino e migliora le sue qualità empatiche.

Il contatto con la Natura sembra necessario, soprattutto quando gli alunni sono confinati in ambienti di apprendimento chiusi". (Barbiero et al. 2021)

Fonte: Barbiero et al. (2021)

La quantità e qualità delle esperienze che il bambino ha con il mondo naturale durante l'infanzia giocano un ruolo importante non solo nella formazione della capacità di risposta del bambino a richieste cognitive, affettive e comportamentali provenienti dall'ambiente, ma soprattutto sul suo benessere psicofisico. (Berto, 2016)

I benefici della Natura sono attestati da migliaia di ricerche mediche mondiali, primi tra tutti gli studi di Ulrich sul recupero dallo stress e quelli dei coniugi Kaplan sulla rigenerazione dell'attenzione.

Per approfondire: <https://alamarlife.com/immagini-di-natura-studi-sperimentazioni/>

I VIDEO DI NATURA EXPERIENCE NATURE

Experience Nature è una collana di video realizzati appositamente per trasmettere i benefici della Natura in ambienti indoor.

Grazie a una tecnica di ripresa e montaggio unica nel suo genere, i filmati catturano l'attenzione e fanno sperimentare un'esperienza contemplativa anche ai bambini più piccoli o ipercinetici.

Per permettere l'immersione profonda negli scenari naturali ogni tema è sviluppato attraverso 15 inquadrature, diverse ma coerenti tra loro. Anche i soggetti con le maggiori difficoltà attentive vengono attratti dai filmati e ne rimangono "agganciati", consentendo una rigenerazione profonda. Quando l'attenzione cala l'immagine si rinnova, prolungando il contatto con la Natura e quindi, la sua efficacia.

Per approfondire: <https://alamarlife.com/metodo-video-di-natura/>



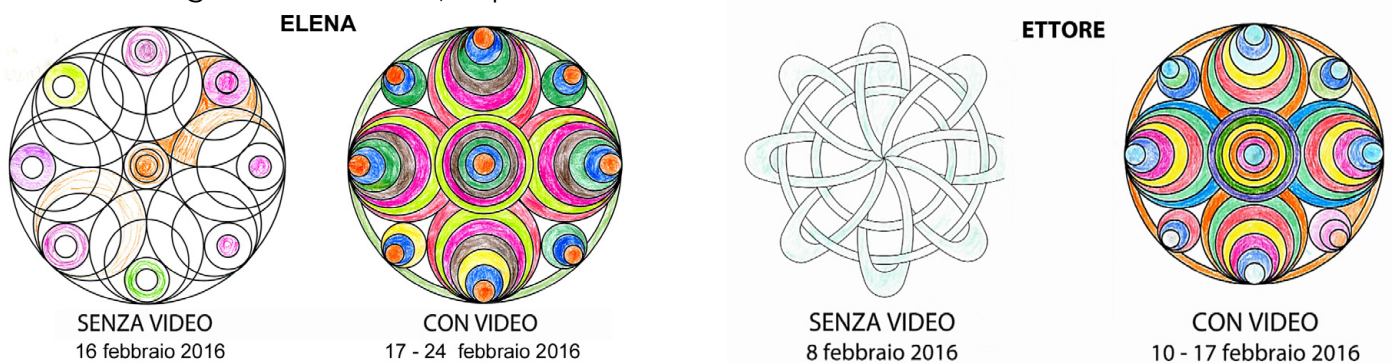
LE RICERCHE CONDOTTE E I RISULTATI OTTENUTI

Le sperimentazioni effettuate con *Experience Nature*, soprattutto in ambito Alzheimer con persone afflitte da gravi difficoltà attentive e un alto livello di stress, confermano le linee guida della *Teoria del Recupero dallo Stress* (Ulrich, 1983) e della *Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione* (Kaplan-Kaplan, 1989). La visione degli scenari proposti permette una sensibile riduzione dei livelli di stress, ansia, depressione e un significativo recupero delle capacità cognitive, evidenziato anche dall'aumento del MMSE in soggetti con demenza medio/grave.

Per approfondire: <https://alamarlife.com/applicazioni/ambitosanitario/#sperimentazioni/>

Ecco alcuni esempi di risultati ottenuti con i video *Experience Nature*:

Dipinti effettuati dalle stesse persone, affette da patologia di Alzheimer, senza aver visto i video e, a uno o due giorni di distanza, dopo aver visto circa 15' di video:



<https://alamarlife.com/alzheimer-arteterapia-cerino-zegna/>

Facoltà di Psicologia dell'Università di Padova, tesi di laurea di Ottavia Damian (2021). Ricerca condotta su 90 persone, prevalentemente giovani universitari. **Sono stati misurati gli effetti riscontrati dopo soli 6' di visione in videoconferenza.**

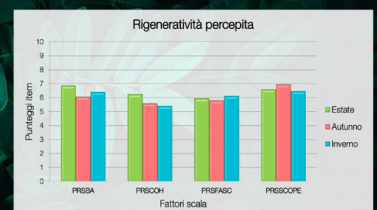
I risultati evidenziano:

- maggiore stato di rilassamento
- aumento del senso di piacevolezza
- aumento del tono affettivo positivo
- elevata rigenerazione.

<https://alamarlife.com/paesaggi-naturali-tesi-universita-padova/>

Rigeneratività ambientale percepita (PERCEIVED RESTORATIVENESS SCALE)

Le analisi descrittive evidenziano che tutti gli ambienti hanno ricevuto dei punteggi piuttosto elevati sulla scala di rigeneratività percepita, superando, la media di 5 punti per tutti i fattori considerati (*fascination, being away, scope, coherence*). Tuttavia, non sono stati evidenziati effetti significativi dovuti alla stagione per nessuno degli indici considerati.

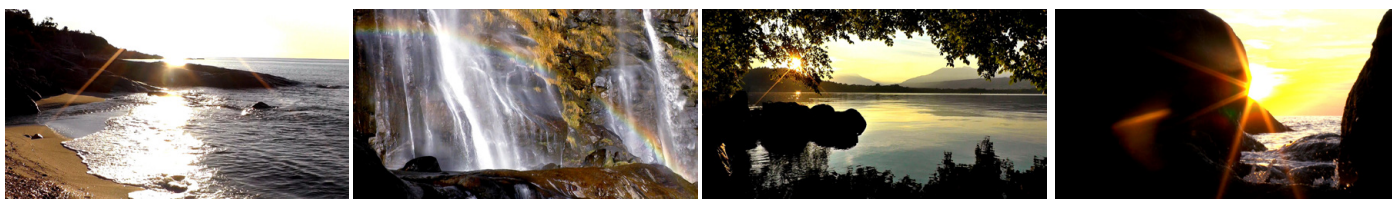


Utilizzati in via sperimentale in alcune scuole dell'infanzia dell'isola d'Elba e del Piemonte, i filmati *Experience Nature* hanno stimolato concentrazione e profondo rilassamento nei bambini, calmando in pochi istanti anche crisi d'iperattività e aggressività.

Maggiori benefici riscontrati:

Particolare attenzione e coinvolgimento
Grande impegno nel lavoro richiesto
Silenzio quasi meditativo
Rilassamento, divertimento e serenità
Collaborazione e integrazione
Creatività e fantasia
Concentrazione e apprendimento

Per approfondire: <https://alamarlife.com/applicazioni/natura-a-scuola/>



LA PROPOSTA:

A SCUOLA CON LA NATURA - TRASFORMARE LA SCUOLA IN UNA SCUOLA RIGENERATIVA

La scuola è il luogo di elezione per attivare progetti educativi sull'ambiente e la sua sostenibilità, imprescindibili per ritrovare armonia con la Terra e intraprendere stili di vita sostenibili.

Il MIUR ha disposto che l'educazione ambientale sia oggetto di studio in tutte le scuole:

"Si tratta di un percorso di esplorazione emotiva e culturale e di acquisizione di consapevolezza rispetto ai temi della sostenibilità, alla promozione del benessere umano integrale, un percorso legato alla protezione dell'ambiente e alla cura della casa comune."

I video di Alamar Life costituiscono un'efficace risorsa per sostenere l'educazione ambientale nella scuola, per aiutare i bambini a crescere in armonia con se stessi e con gli altri, favorendo quel processo virtuoso che conduca realmente verso una umanità più fraterna auspicato dal MIUR.

Inoltre i filmati permettono di far sperimentare ai bambini il potere rilassante e rigenerante della Natura ogni giorno, pur rimanendo all'interno della scuola.

La calma indotta dagli scenari naturali **permette di depotenziare i disturbi legati ad ansia e stress, al contempo consente la rigenerazione delle capacità attentive**, aiutando il bambino non solo nell'apprendimento e nello svolgimento dei compiti, ma anche facendogli sperimentare il benessere che la Natura infonde, riconoscendo in lei l'alleato per una vita in armonia.

Un utilizzo quotidiano dei video *Experience Nature* consente un apprendimento migliore e una maggiore serenità nei bambini, una maggiore disponibilità alle attività, relazioni armoniose con i compagni e i docenti, promuovendo il benessere, la coesione e l'integrazione nella classe.

I filmati saranno utilizzati sia per rilassare e rigenerare l'attenzione dopo situazioni di affaticamento mentale, che per condurre sessioni di didattica, laboratori artistici, narrativi, sensoriali.

AULA RIGENERATIVA



Fonte: Barbiero et al. (2021)

Sia alle scuole dell'infanzia che alle primarie proponiamo di **trasformare l'aula mensa in aula rigenerativa**, inserendo alcune piante, pannelli di sughero, un grande schermo con una cornice naturale dove proiettare i filmati.

Il momento del pranzo sarà più tranquillo e nutriente: l'ambiente naturale favorirà il rilassamento e il recupero dallo sforzo mentale dopo le lezioni mattutine, permettendo ai bambini di far sedimentare le nozioni appena apprese.

Qui si svolgeranno anche i laboratori di narrazione creativa e altri specifici momenti di coinvolgimento, come la visione contemplativa prima d'iniziare la giornata di studio.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Nella scuola dell'infanzia i video servono a far conoscere ai bambini il mondo naturale.

Saranno proiettati nell'aula rigenerativa durante il momento del pranzo, utilizzando le sequenze lunghe come rilassamento per favorire il riposo pomeridiano.

Nelle aule scolastiche sarà presentata ogni giorno un'attività diversa (si veda la sezione Utilizzi).

Attraverso i video i bambini impareranno a conoscere gli elementi naturali e le loro funzioni: una modalità coinvolgente e creativa, in grado al contempo di apportare un profondo e immediato benessere.

Ma l'attività più preziosa, sia per i bambini della scuola d'infanzia che per gli alunni della primaria, è l'esperienza de **"Il Racconto Immaginato" story telling ambientato in Natura**, dove sono invitati a creare una storia tutti insieme, partendo dalla scelta e dall'osservazione degli scenari naturali.

SCUOLA PRIMARIA

Nell'aula rigenerativa, oltre alla pausa pranzo, consigliamo di proiettare i video anche durante la ricreazione, a giorni alterni, osservando il comportamento spontaneo dei bambini.

Qui si terranno, come nella scuola d'infanzia, i laboratori di narrazione creativa, (vedi **"Il Racconto Immaginato"**), da svolgersi, se possibile, una volta ogni quindici giorni.

Nelle aule scolastiche, mediante le LIM, consigliamo un utilizzo quotidiano prima di iniziare le lezioni, introducendo la mattinata con una sequenza breve, ogni giorno diversa (tot. 3').

Consigliamo una breve pausa rigenerante anche durante il cambio di docente, oppure dopo un compito particolarmente difficile: la letteratura afferma che anche micro-pause di 40" guardando scenari naturali sono sufficienti per portare un po' di ristoro alla fatica mentale. (Lee et al., 2015).

Per le classi prima e seconda i filmati potranno essere utilizzati nei laboratori di arte e immagine e musica. Aiuteranno a far **conoscere i colori, gli elementi, i suoni** e le emozioni che suscitano; permetteranno di **comprendere le stagioni, i diversi ambienti, gli alberi, i fiori, i frutti...** stimoleranno l'osservazione del paesaggio e la capacità di riprodurlo.

GIORNATE ALL'APERTO

Quando possibile, consigliamo di accompagnare i bambini in Natura almeno una volta al mese, sia quelli della scuola d'infanzia che quelli della primaria, per **giornate esperienziali e formative**. Possono essere gite a fattorie didattiche, contesti naturali significativi, giardini botanici...

A questi incontri consigliamo di invitare anche i genitori, in modo da creare una maggiore sinergia tra scuola e famiglie e un'opportunità di condivisione tra bambini e genitori, rafforzando un'alleanza fondamentale per il benessere psicofisico del bambino.

GLI UTILIZZI

La visione dei filmati rende l'ambiente più sereno e il lavoro dei docenti più facile e stimolante. Gli scenari naturali, oltre a portare rilassamento, concentrazione e collaborazione tra i bambini, sono un ottimo supporto per l'**educazione pedagogica** e per l'**educazione ambientale**, consentono di far vivere i vari aspetti della Natura, rimanendo all'interno dell'aula scolastica.

IL CICLO DELLA VITA

Le stagioni: gli scenari e i colori che caratterizzano ogni mese dell'anno.



Dal fiore al frutto e dentro al frutto, il seme per la nuova rinascita.



Un'educazione che pone attenzione alla bellezza: i fiori di frutti e verdure sono meravigliosi e portano in dono i nostri alimenti migliori.

I filmati di frutta e ortaggi si sono dimostrati efficaci anche in caso di disturbi dell'alimentazione.



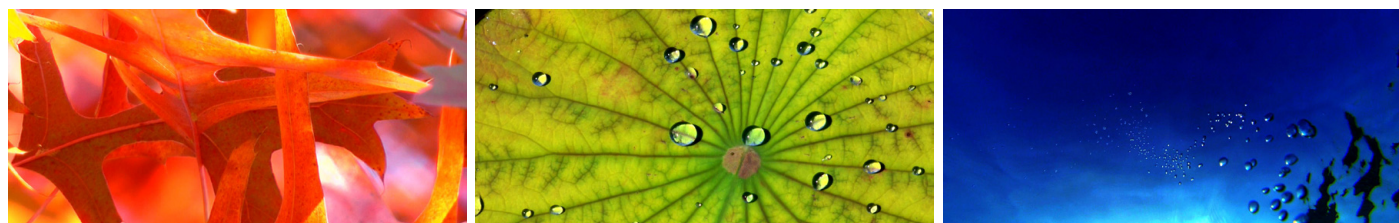
IL CICLO DELL'ACQUA

Dalla pioggia alla neve, allo scioglimento del ghiaccio; i ruscelli che diventano cascate, poi torrenti, laghi, fiumi, fino al mare. L'acqua allo stato liquido, solido e gassoso.



I COLORI

La scoperta dei colori attraverso gli ambienti, le stagioni, i fiori, gli elementi che li caratterizzano.



I filmati e le sequenze monocromatiche permettono di rilassare o stimolare i bambini attraverso le diverse frequenze dello spettro visibile della luce.



I BAGNI DI FORESTA

L'apporto benefico dei boschi: il senso di protezione e serenità, l'appartenenza alla Terra, la pace che dona la connessione con la Natura. Attraverso i filmati è possibile viverne gli effetti terapeutici anche in classe e imparare a riconoscere le diverse specie di alberi: dal faggio alla quercia, dal leccio al castagno, dal pino alla betulla...

Durante la visione è possibile invitare gli alunni all'ascolto del canto degli uccellini, oppure praticare una meditazione, scambiarsi riflessioni ed emozioni protetti dal bosco.

È interessante far scegliere a ogni bambino il suo sentiero preferito: la scelta e le motivazioni riveleranno molto del suo stato d'animo.



LA NARRAZIONE CREATIVA - IL RACCONTO IMMAGINATO

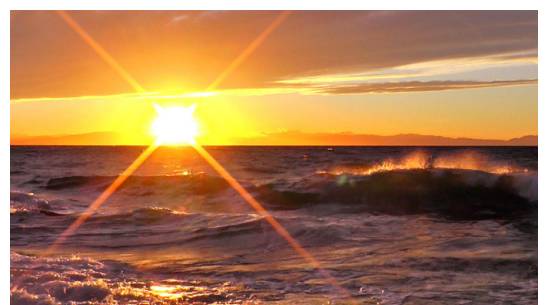
Partendo da un'immagine – un sentiero, un torrente, un prato fiorito – è possibile dar vita a *Il racconto immaginato*, un metodo divertente e stimolante per educare i bambini alla creazione di gruppo e alla collaborazione, accrescendo in loro lo spirito d'avventura e il rispetto reciproco attraverso il gioco e la fantasia.

I filmati sono le tappe del viaggio condiviso, costituiscono gli scenari in cui viene ambientata la storia e sono sia spunto narrativo che supporto allo sviluppo del racconto. I bambini dovranno sceglierli e concatenarli tra loro.

È il laboratorio che offre le maggiori opportunità di divertimento e partecipazione, perché tutti i bambini sono coinvolti attivamente. Probabilmente è anche quello che più favorisce l'integrazione e incrementa la creatività. L'empatia che si crea nel gruppo permette anche ai più schivi o emarginati di partecipare, sostenuti dai compagni, in un clima di gioco e meraviglia.

La narrazione creativa ambientata in Natura permette ai bambini d'inventare, tutti insieme, una trama che potrà essere anche molto fantasiosa e irreali, ma che in ogni caso appassionerà e darà agli insegnanti spunti di riflessione sui contributi di ciascuno. **Attraverso il gioco e la trasposizione nei personaggi della storia, possono emergere aspetti profondi della personalità di ciascuno**, stati d'animo difficili da raggiungere in altro modo, che possono essere rivelatori del mondo emotivo di ogni bambino.

Già utilizzato con importanti risultati con persone affette da Alzheimer e con bambini dai 3 ai 6 anni, ***Il racconto immaginato* stimola la fantasia, l'inclusione, la partecipazione condivisa attraverso il gioco**, con un'importante ricaduta sul benessere grazie all'immersione prolungata negli scenari naturali.



LE RECITE E GLI SPETTACOLI TEATRALI

Le immagini costituiscono le scenografie naturali ideali per ambientare recite, letture, spettacoli teatrali.

Utilizzati in scuole dell'infanzia per accompagnare il racconto del viaggio di Ulisse, Marco Polo e altri miti, i video consentono di beneficiare dell'apporto terapeutico della Natura durante lo svolgimento e la preparazione di rappresentazioni teatrali, musicali, letterarie, saggi di danza.

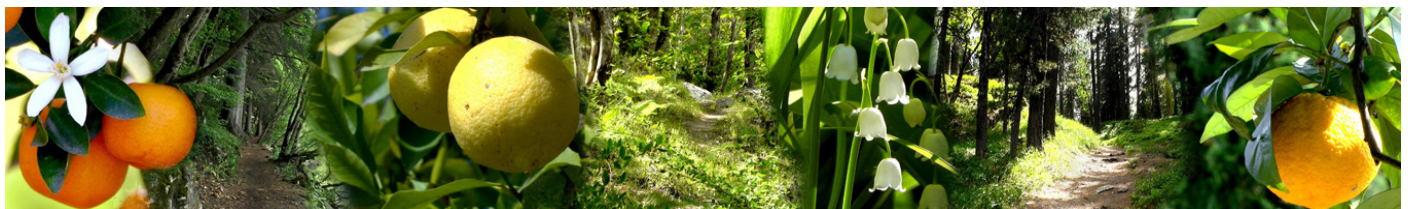


L'ARTETERAPIA

I singoli filmati come soggetto da riprodurre (paesaggi, alberi, fiori, panorami), le sequenze per rilassare e indurre alla concentrazione prima dell'attività, stimolando il coinvolgimento e la fantasia.

LA MULTISENSORIALITÀ

In abbinamento a tisane, succhi, infusi, frutta da gustare; petali, ciottoli, legnetti, sabbia da toccare; fragranze di bosco, mare, terra e fiori da respirare.



GLI OBIETTIVI NELL'IMMEDIATO E A LUNGO TERMINE

La Natura stimola la creatività, riduce stati d'ansia, stress e aggressività, migliora il tono dell'umore e le capacità di apprendimento; ha importanti riscontri sul benessere psicofisico dei bambini, incrementando l'autostima anche in bambini con difficoltà d'apprendimento o di integrazione. I video Alamar riescono a infondere calma, rilassamento e uno stato quasi meditativo anche in bambini molto piccoli o ipercinetici. Sostengono l'armonia e la collaborazione nella classe. Lo scenario proiettato diventa il comune denominatore: l'immersione nello stesso paesaggio, tutti insieme, bambini e docenti, permette di vivere un'esperienza di benessere che favorisce buone relazioni e un apprendimento più facile e immediato.

Nella scuola dell'infanzia l'obiettivo è far conoscere ai bambini il mondo naturale. I bambini saranno coinvolti sul lato emotivo.

Nella scuola primaria l'obiettivo è rigenerare l'attenzione diretta e sostenuta dei bambini dopo una fatica mentale. Le attività saranno incentrate sulla rigenerazione dell'attenzione.

L'obiettivo a lungo termine è generare nei bambini una connessione con la Natura attraverso il contatto simbolico quotidiano.

Il processo trasformativo che proponiamo intende promuovere la consapevolezza del ruolo fondamentale della Natura **non solo per l'apprendimento dei bambini, ma anche per il loro benessere psicofisico e la capacità di regolare le proprie emozioni.**

DISPOSITIVI TECNOLOGICI DI UTILIZZO E DIFFUSIONE

I video *Experience Nature* sono diffusi tramite box multimediale interattivo e Webtv.
<https://alamarlife.com/offerte-video-natura-alamar/>

IL BOX PLUS

È lo strumento ideale per gli Istituti Comprensivi che nello stesso edificio hanno molte sezioni di scuole dell'infanzia e primarie, con la possibilità di creare un'unica aula rigenerativa utilizzabile da tutti.

Si tratta di un minicomputer di ultima generazione, con un sistema operativo sviluppato appositamente, che contiene al suo interno tutta la produzione Alamar Life: 150 temi e più di 2500 filmati di Natura, accreditati come efficace terapia non farmacologica.

Consente la fruizione di tutto il catalogo con un sistema di ricerca molto preciso e intuitivo.

Permette la creazione di playlist personalizzate, come di usufruire di playlist tematiche già configurate e della programmazione annuale del Canale Relax.

Offre la possibilità di visualizzare a pieno schermo, contemporaneamente, tutti i video inseriti in una playlist, come se fosse una tavolozza di colori: questo facilita molto i bambini nella scelta dei filmati e al contempo aiuta i docenti a condurre i laboratori.



L'abbonamento al Box richiede un contributo iniziale di 400 € e un canone mensile di 210 €, iva esente.

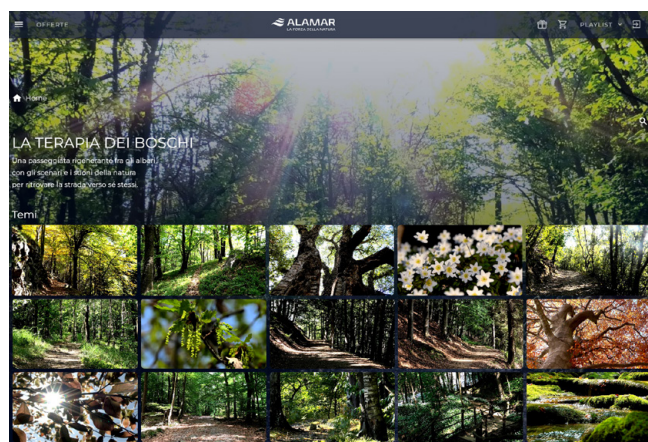
LA WEBTV <https://webtv.alamarlife.com/>

È una piattaforma di streaming e pertanto richiede una connessione veloce a internet.

È lo strumento migliore per le scuole dell'infanzia e primarie non collegate ad altri istituti, dove l'investimento per il Box Plus non è sostenibile, utilizzando le LIM.

Offre tutta la produzione Alamar Life, suddivisa in 15 canali tematici, contenenti ognuno quei temi e gruppi di filmati pertinenti.

Ogni canale e ogni tema offre una breve spiegazione sui benefici specifici che apporta. La Webtv è facile da utilizzare e particolarmente intuitiva.



Permette di creare infinite playlist, ma non consente la visualizzazione contemporanea dei filmati selezionati, quindi la scelta da parte dei bambini durante le attività non è così facilitata come nel Box Plus.

L'abbonamento trimestrale alla WebTV costa 24 €, per l'intero anno scolastico € 72, iva inclusa.

LA FORMAZIONE DEI DOCENTI

Per l'utilizzo più efficace dei filmati e l'apprendimento della metodologia per condurre le attività proposte è consigliato il corso di formazione per i docenti che aderiscono al progetto.

Il corso si tiene on line, è strutturato in 2 sessioni di 2 ore ciascuna e prevede inoltre 3 incontri di verifica e monitoraggio durante il corso dell'anno. La formazione sarà improntata sul sistema di diffusione scelto.

Il corso di formazione on line, comprensivo dei 3 incontri di verifica ha un costo di € 480, iva esente.

