

# out 4 INN

Migliorare la resilienza e l'inclusione  
delle donne rifugiate e migranti  
attraverso esperienze all'aperto.

## **ToolKit**



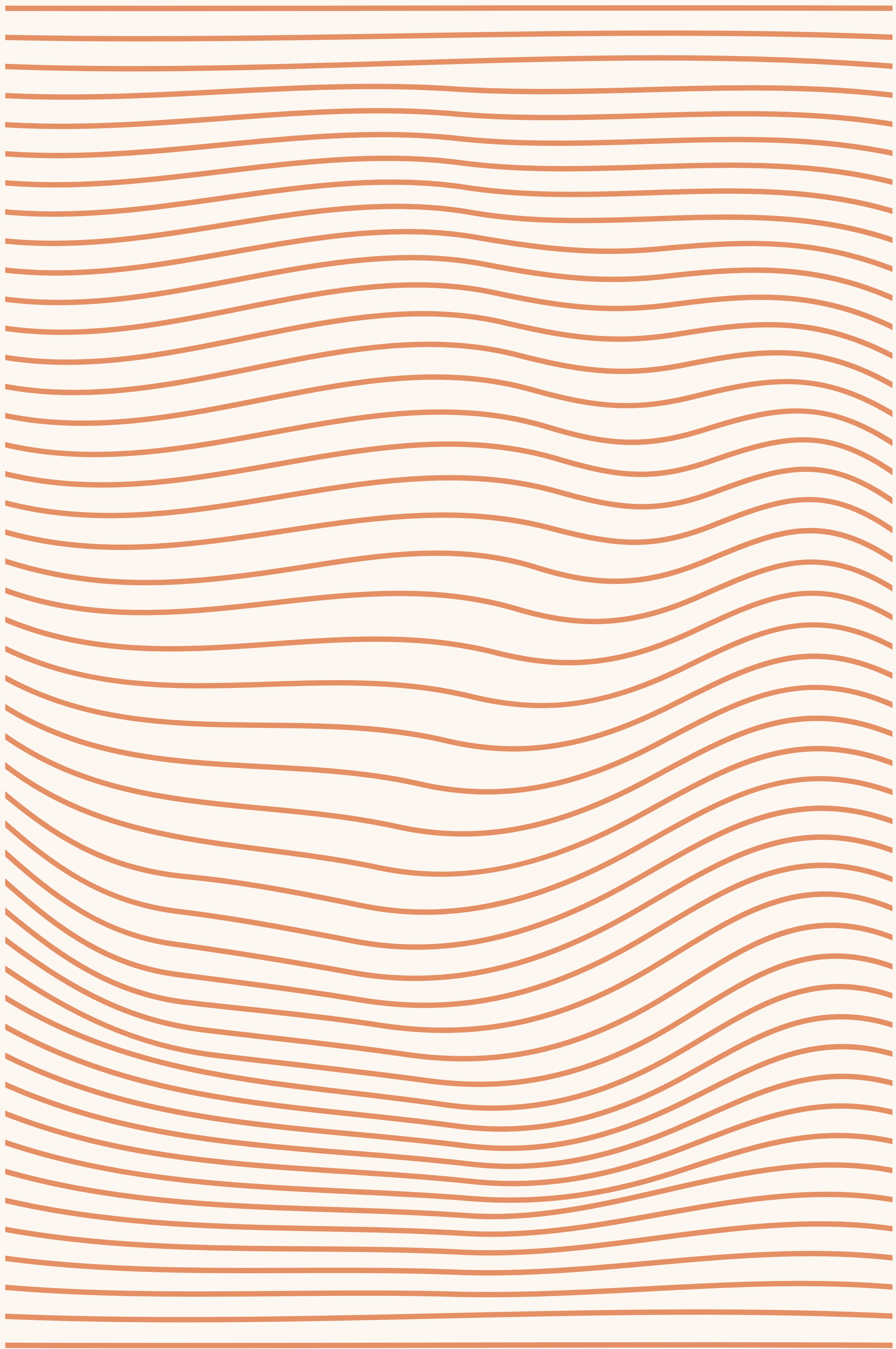
Crediti immagini:

Immagini con licenza senza copyright da Canva e Pexels.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Progetto: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences – OUTforIN | Nr.: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.







# Indice



Introduzione.....	6
Il progetto.....	9
Ricerca.....	10
Come utilizzare il Toolkit.....	14
Modulo 1: Comunicazione.....	16
• Attività 1: Telefono senza fili.....	20
• Attività 2: Solo domande.....	22
Modulo 2: Competenza interculturale .....	26
• Attività 3: Costruire fiducia.....	30
• Attività 4: Comunicare le emozioni.....	32
Modulo 3: Pianificazione e realizzazione di attività outdoor.....	36
• Attività 5: Catturare l'essenza - Un viaggio fotografico.....	38
Modulo 4: Competenze ambientali per un'educazione all'aperto inclusiva.....	42 44
• Attività 6: Diario della natura.....	48
Modulo 5: Consapevolezza del patrimonio naturalistico locale.....	52
• Attività 7: Camminare tra gli alveari.....	54
• Attività 8: Passeggiata nel patrimonio.....	58
Modulo 6: Attività di benessere in natura.....	60
• Attività 9: Percepire il cammino.....	64
Modulo 7: Le sfide dei gruppi misti nell'educazione all'aperto.....	66
• Attività 10: Io non posso, noi possiamo.....	68
• Attività 11: Caccia al tesoro attiva.....	72
Modulo 8: Inclusione sociale attraverso l'educazione all'aperto.....	74
• Attività 12: Picnic di scambio culturale .....	79
Allegati.....	

# Introduzione

Le donne rifugiate e migranti (DRM) incontrano diverse barriere che ostacolano la loro partecipazione alle attività all'aperto. Queste barriere includono un accesso limitato alle iniziative ed ai luoghi, vincoli finanziari, problemi logistici come il trasporto e la cura dei bambini nonché lo stigma sociale. Nonostante queste difficoltà, le attività all'aperto offrono numerosi benefici potenziali per le DRM, tra cui miglioramenti della salute fisica e mentale, sviluppo di competenze e opportunità di inclusione nella comunità.

La ricerca ha dimostrato che trascorrere del tempo nella natura può avere effetti positivi sulle funzioni cognitive, sul benessere emotivo e sulla salute mentale in generale. L'accesso agli spazi verdi è infatti associato ad una riduzione dei livelli di stress, a tassi più bassi di depressione/ansia ed a un miglioramento del benessere generale. Le attività all'aperto permettono inoltre alle DRM di connettersi con la natura, promuovere un senso di appartenenza e celebrare la diversità culturale.

Il Toolkit OUT4IN è una risorsa ideata per sviluppare sia le capacità degli educatori/educatrici impegnati con le DRM, che di tutti/e coloro specializzati nella progettazione e realizzazione di attività all'aria aperta. Il Toolkit è stato realizzato per soddisfare le esigenze di entrambi i gruppi, fornendo conoscenze essenziali e strategie pratiche per migliorare le proprie capacità di creare esperienze all'aperto significative per le DRM.

Prima di esplorare il documento è utile

comprendere le sfide e le opportunità che le DRM devono affrontare nell'ambito delle attività all'aperto.

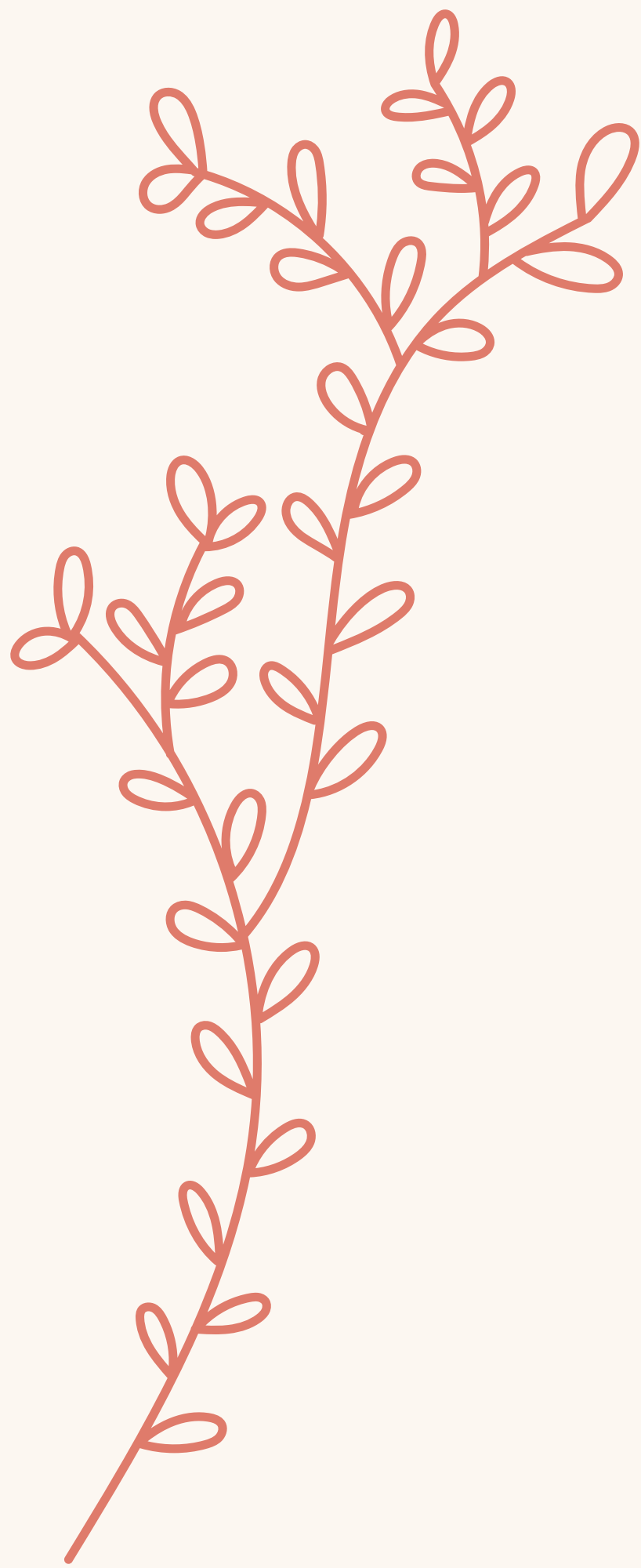
Per gli educatori/educatrici di DRM, il Toolkit offre approfondimenti sulle sfide specifiche affrontate dal gruppo target nell'ambito delle attività all'aperto. Fornisce indicazioni sulla diversità culturale, sulla gestione dei traumi e sulla promozione dell'inclusione sociale nei contesti di educazione all'aperto.

Il Toolkit intende supportare tali educatori/educatrici nella creazione di ambienti sicuri, solidali e culturalmente sensibili.

Per gli educatori/educatrici del settore outdoor invece, il Toolkit offre risorse preziose per approfondire la comprensione dei bisogni e delle esperienze delle DRM. Fornisce indicazioni su come incorporare i principi della diversità culturale e dell'assistenza informata sui traumi nella programmazione di attività all'aperto, oltre a strategie per promuovere l'impegno della comunità e l'inclusione sociale. Fornendo agli educatori/educatrici outdoor questi spunti di riflessione, il Toolkit mira a migliorare la loro capacità di creare esperienze all'aperto inclusive che rispondano alle diverse esigenze.

Il Toolkit facilita la collaborazione e lo scambio di conoscenze, favorendo un ambiente educativo all'aperto maggiormente inclusivo e solidale per le DRM. Il presente documento è stato creato con l'obiettivo di creare esperienze all'aperto significative e trasformative che promuovano l'inclusione sociale e il benessere delle DRM.







# Il progetto

Il Toolkit OUT4IN è uno dei risultati del progetto "OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences". Si tratta di un progetto Erasmus+ finalizzato a migliorare l'inclusione sociale delle DRM attraverso la creazione di percorsi educativi innovativi incentrati su esperienze all'aperto.

Il progetto cerca di affrontare le sfide che le DRM devono affrontare per accedere e partecipare alle attività all'aperto, sfruttando al contempo i benefici terapeutici ed educativi delle esperienze realizzate in natura.

Il primo passo per raggiungere questo obiettivo è lo sviluppo e la realizzazione di un percorso educativo innovativo incentrato sulle esperienze outdoor come strumento per promuovere l'inclusione sociale e l'empowerment delle DRM.

Il progetto prevede la collaborazione tra sette organizzazioni di cinque paesi: Monaliiku (Finlandia), Innovative Education Center (Austria), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Austria), GEA (Italia), Trekkify (Italia), Crisis Response and Policy Centre (Serbia) e Viaje a la Sostenibilidad (Spagna). Queste organizzazioni riuniscono competenze relative al settore giovanile, all'educazione all'aperto ed al supporto di DRM.

Oltre allo sviluppo del presente Toolkit, il progetto prevede la realizzazione del programma formativo attraverso attività pilota finalizzate a testare e perfezionare il percorso formativo. Queste attività pilota forniranno preziose indicazioni sull'efficacia dei diversi approcci e strategie utilizzate, consentendo un continuo miglioramento e perfezionamento del Toolkit.

Nel complesso, OUT4IN mira a consentire agli educatori ed educatrici di creare ambienti sicuri, solidali e culturalmente sensibili che possano permettere alle DRM di beneficiare di esperienze all'aperto. Promuovendo l'inclusione sociale e l'empowerment attraverso l'educazione all'aperto, il progetto cerca di contribuire al benessere ed all'inclusione delle DRM all'interno delle proprie comunità di riferimento.

# Ricerca

Per progettare efficacemente il percorso educativo ed il Toolkit OUT4IN, è stata condotta un'analisi finalizzata ad identificare le lacune di competenze ed opportunità formative.

L'obiettivo dell'analisi era quello di valutare le competenze specifiche degli educatori/educatrici impegnate nelle organizzazioni partner del progetto, facendo luce sulle aree di forza e sulle aree di miglioramento.

L'analisi ha coinvolto 78 persone provenienti da Austria, Finlandia, Italia, Serbia e Spagna, che rappresentano una gamma diversificata di professionisti, tra cui operatori/operatrici giovanili, facilitatori, insegnanti, educatori/educatrici outdoor, coordinatori e ruoli simili.

Grazie ad un questionario somministrato online e ad un processo di autovalutazione, gli intervistati hanno fornito informazioni sulle proprie esperienze, conoscenze e competenze relative alle attività all'aperto con le DRM. L'analisi quantitativa dei questionari ha fornito indicazioni preziose sull'attuale panorama delle competenze all'interno delle organizzazioni partecipanti.

I risultati derivanti dall'analisi del divario di competenze sono stati un elemento fondamentale per lo sviluppo dei risultati di apprendimento di OUT4IN, che hanno costituito la base del Toolkit. L'identificazione delle aree in cui gli educatori/educatrici potrebbero aver bisogno di ulteriore supporto o formazione ha guidato il team di progetto nell'adattamento dei contenuti e delle risorse da includere nel Toolkit. Questo approccio basato sui dati ha garantito che il percorso educativo ed il Toolkit fossero pertinenti, efficaci e rispondenti alle esigenze degli educatori/educatrici delle DRM.

Nel complesso, l'analisi del divario di competenze ha svolto un ruolo fondamentale nel guidare la progettazione e l'implementazione del progetto OUTforIN, fornendo dati preziosi per guidare lo sviluppo di risorse volte a migliorare le capacità degli educatori che lavorano con le DRM in contesti incentrati sull'educazione all'aperto.





<b>Risultati di apprendimento</b>	<b>Modulo</b>
1. Sviluppare maggiori competenze interculturali implementando strategie efficaci di comunicazione e collaborazione tra culture diverse, rispondendo al desiderio espresso dal 48,7% degli/delle intervistatə.	Modulo 2: Competenza interculturale
2. Acquisire competenze interculturali per impegnarsi in maniera efficace in attività che coinvolgono le DRM e coinvolgerle in esperienze all'aperto, in linea con la rilevanza attribuita alle competenze interculturali.	Modulo 2: Competenza interculturale
3. Coltivare capacità di comunicazione efficace per favorire la collaborazione in contesti culturali diversi, rispondendo all'esigenza di migliorare la comunicazione evidenziata dal 48,7% degli/delle intervistatə.	Modulo 1: Comunicazione
4. Dimostrare la capacità di pianificare e realizzare attività all'aperto, come riconosciuto dal 42,3% degli/delle intervistatə, contribuendo al valore percepito delle competenze all'aperto nel contesto del progetto Out4In.	Modulo 3: Pianificazione e realizzazione di attività outdoor
5. Acquisire competenze in campo ambientale per allinearsi all'esigenza individuata di un ulteriore sviluppo in questo settore, come rilevato dal 38,5% degli/delle intervistatə.	Modulo 4: Competenze ambientali per un'educazione all'aperto inclusiva.
6. Migliorare le soft skills, identificate dal 39,7% degli intervistati, tra cui la comunicazione interpersonale, il lavoro di squadra e l'adattabilità, riconoscendone l'importanza nel ruolo di educatori/educatrici.	Modulo 1: Comunicazione
7. Acquisire competenze nella valutazione e nella pianificazione di attività all'aperto, come emerge dall'analisi sulle competenze relative alla pianificazione, realizzazione e valutazione di attività all'aperto.	Modulo 3: Pianificazione e realizzazione di attività outdoor
8. Conoscere ed interpretare il patrimonio naturalistico locale, colmando le lacune identificate in quest'area.	Modulo 5: Consapevolezza del patrimonio naturale locale

<b>Risultati di apprendimento</b>	<b>Modulo</b>
9. Migliorare la fiducia nelle competenze all'aperto attraverso attività mirate di formazione e sviluppo, riconoscendo le potenziali aree di miglioramento evidenziate dagli/dalle intervistatə.	Modulo 3: Pianificazione e realizzazione di attività outdoor
10. Sviluppare competenze nel processo decisionale di gruppo per le attività all'aperto, riconoscendo la necessità di apportare miglioramenti sulla base dei feedback raccolti.	Modulo 1: Comunicazione
11. Acquisire competenze nella valutazione dei rischi nelle attività interculturali, affrontando le lacune individuate e garantendo un approccio globale alla sicurezza e al benessere nell'educazione all'aperto.	Modulo 7: Le sfide dei gruppi misti nell'educazione all'aperto
12. Dare priorità alle considerazioni sulla salute mentale nell'educazione all'aperto, affrontando i problemi evidenziati dagli/dalle intervistatə e promuovere un ambiente di apprendimento solidale e inclusivo.	Modulo 6: Attività di benessere in natura
13. Superare gli ostacoli nelle attività all'aperto, affrontando le potenziali sfide sollevate dagli/dalle intervistatə e garantire un'esperienza di apprendimento fluida e positiva.	Modulo 7: Le sfide dei gruppi misti nell'educazione all'aperto
14. Riconoscere l'importanza dei gruppi misti per favorire il benessere e superare eventuali traumi, incorporando questo aspetto nelle pratiche educative.	Modulo 7: Le sfide dei gruppi misti nell'educazione all'aperto
15. Contribuire all'inclusione sociale e all'impatto positivo sulla comunità attraverso lo sviluppo di Toolkit e di un programma formativo su misura, in linea con l'obiettivo del progetto di promuovere l'inclusione sociale delle DRM.	Modulo 8: Inclusione sociale attraverso l'educazione all'aperto
16. Aumentare la conoscenza circa le diverse tipologie di attività all'aperto, come trekking urbano, ciclismo, arrampicata, ecc.	Modulo 3: Pianificazione e realizzazione di attività outdoor

# Come utilizzare il Toolkit

Il Toolkit OUT4IN è una risorsa completa progettata per supportare sia gli educatori e le educatrici che lavorano con donne rifugiate e migranti (DMR) che quelli/e attivi nel settore outdoor. Fornendo conoscenze essenziali e strategie pratiche, il Toolkit mira a migliorare le capacità degli educatori/educatrici per creare esperienze all'aperto inclusive.

Il Toolkit si sviluppa in otto moduli, ognuno dei quali si concentra su diversi aspetti dell'educazione all'aperto e dell'inclusione sociale. Ciascun modulo contiene informazioni teoriche e attività pratiche che aiutano a comprenderne gli obiettivi e la rilevanza. Alla fine di ciascun modulo, viene fornite un elenco di risorse educative aperte (OER) che costituiscono un pacchetto di risorse e suggerimenti per ulteriori letture.

Gli allegati offrono ulteriori materiali e supporto per la preparazione e la realizzazione delle attività all'aperto. Le risorse e i materiali forniti nel Toolkit svolgono un ruolo fondamentale nel testare la metodologia OUT4IN nei Paesi partner del progetto e nel garantirne la replicabilità a livello europeo.

Il lettore/lettrice può approcciare il contenuto del Toolkit studiando i quadri e i concetti teorici per comprendere meglio le teorie e i principi chiave che sono alla base di ciascun modulo. Ciò fornirà una solida base per l'applicazione delle pratiche e delle attività suggerite. Il Toolkit è stato progettato per essere una risorsa dinamica, che si evolve con le esigenze dei suoi utenti e delle comunità a cui essi fanno riferimento.

Il Toolkit fornisce una guida passo-passo

per l'implementazione di ciascuna attività. Le attività sono state concepite per essere pratiche e adattabili a diversi contesti e gruppi. L'obiettivo delle attività pratiche è quello di rafforzare l'apprendimento e fornire un'esperienza pratica. Prima di realizzare le attività è importante assicurarsi di disporre del materiale che potrebbe essere richiesto e che le istruzioni siano chiare.

Le attività possono (anzi dovrebbero) essere modificate per adattarsi al contesto culturale, alla lingua ed alle esigenze specifiche dei partecipanti. Questa flessibilità garantisce che le attività siano pertinenti e coinvolgenti per tutti i membri del gruppo.

La riflessione è una componente fondamentale del processo di apprendimento. Per questo, alla fine di ciascuna attività, abbiamo previsto delle domande di riflessione per facilitare le discussioni di gruppo, incoraggiando i partecipanti a condividere le proprie esperienze, intuizioni e feedback, favorendo un ambiente di apprendimento collaborativo.

Anche incoraggiare un dialogo aperto e rispettoso tra i partecipanti è uno degli elementi chiave per un'efficace facilitazione di gruppo. Le domande devono essere utilizzate come punto di partenza, ma l'educatore/educatrice deve saper esplorare eventuali argomenti che possono emergere durante le discussioni di gruppo. È quindi consigliabile annotare i punti chiave e le intuizioni condivise durante le riflessioni, poiché possono essere utili per riferimenti futuri e per valutare l'impatto delle attività.

## Personalizzazione del Toolkit

Per massimizzare l'efficacia del Toolkit, è fondamentale adattarne l'uso alle esigenze specifiche. Alcuni principi chiave sono:

- Considerare il proprio ruolo specifico e le esigenze del proprio gruppo. Alla luce di questa valutazione, alcuni moduli possono essere più rilevanti di altri. Date la priorità ai moduli che si allineano ai vostri obiettivi ed alle sfide che dovete affrontare nel vostro contesto educativo.
- Eseguire una valutazione dei bisogni per identificare le questioni più urgenti e le aree in cui le partecipanti del vostro gruppo hanno bisogno di maggior supporto. Questa valutazione vi aiuterà a selezionare i moduli più appropriati su cui concentrarvi.
- Le attività e gli esercizi del Toolkit sono stati concepiti per essere flessibili. Adattate il contenuto del Toolkit al vostro contesto culturale, alla lingua ed alle esigenze specifiche del vostro gruppo.
- Considerare la possibilità di integrare risorse aggiuntive o di modificare le attività per adattare in maniera ottimale al vostro gruppo.
- Tener conto del background culturale dei membri del vostro gruppo ed adattare le attività per rispettare e celebrare la loro diversità.
- Se esistono barriere linguistiche, prendere in considerazione la possibilità di fornire traduzioni o istruzioni semplificate per garantire il pieno coinvolgimento di tutte le partecipanti.
- Valutare l'impatto delle attività e raccogliere il feedback dei partecipanti. Utilizzate queste informazioni per contribuire a futuri miglioramenti ed adattamenti.

# Modulo 1: Comunicazione

## 1.1 Che cosa è la comunicazione?

La **comunicazione** è un "processo di scambio di informazioni tra individui attraverso un sistema comune di simboli, segni o comportamenti".

È una delle attività più complesse della società umana, in cui vengono trasmesse o veicolate diverse informazioni. Si tratta di un processo bidirezionale, che prevede lo scambio di pensieri, idee, opinioni (e altro ancora) tra due o più individui con l'obiettivo di una comprensione reciproca.

Il modello di base della comunicazione, proposto da Shannon e Weaver nel 1949, prevede lo scambio di messaggi tra un mittente (comunicatore) e un destinatario su un mezzo (canale).

In questo modello, il codificatore si riferisce al trasmettitore che converte il messaggio in segnali (ad esempio, il cervello umano che codifica le idee in messaggi). Il decodificatore è il ricevitore che converte i segnali in un messaggio (ad esempio, le orecchie e gli occhi degli individui impegnati nella comunicazione).

Secondo il modello delle 5W della comunicazione di H.D. Lasswell, ogni processo di comunicazione deve rispondere a domande come : Chi?; Cosa dice?; In quale canale?; A chi?; Con quale effetto? (Lasswell, 1971). Questo modello evidenzia che una comunicazione di successo implica molto di più del semplice invio e ricezione di messaggi.

## 1.2 Tipi di comunicazione

Esistono quattro tipi fondamentali di comunicazione (Usera, 2024):

1. Verbale: Comunicazione attraverso il linguaggio, compreso il linguaggio dei segni, l'intonazione e il tono di voce.
2. Non verbale: Comunicazione attraverso il linguaggio del corpo, i gesti, le espressioni facciali, la postura, il tatto, il contatto visivo, ecc.
3. Visiva: Comunicazione attraverso immagini, foto, video, grafici, schizzi, emoji, GIF, ecc.
4. Scritta: Scambio di informazioni attraverso lettere, simboli e mezzi simili.



[Link](#)

Figura 1: Modello di comunicazione di Shannon e Weaver



Oltre il 90% di tutta la comunicazione avviene attraverso canali non verbali, che includono diverse modalità: le caratteristiche personali (come caratteristiche fisiche, i capelli, il colore della pelle, i tratti del viso, l'aspetto, le modifiche del corpo come i tatuaggi), l'ambiente circostante (il luogo), il movimento (gesti e espressioni corporee) e gli indizi vocali (elementi non linguistici della voce). Questi canali possono avere un impatto significativo sulle impressioni iniziali e sulle relazioni.

### 1.3 Rumore

Mentre viaggia dal mittente al destinatario, un messaggio può essere influenzato dal rumore, che può alterare o distorcere il messaggio. Il rumore può avere un impatto minimo o significativo sul successo della comunicazione. Il rumore può assumere varie forme:

- Rumore ambientale/fisico: Rumore di fondo come il clacson di un'auto o altre persone che parlano.
- Rumore semantico: Fraintendimenti dovuti alla grammatica o al linguaggio tecnico che il ricevente non riesce a comprendere.
- Rumore psicologico: Pregiudizi, stereotipi, supposizioni, stato d'animo attuale e interesse per l'argomento.
- Rumore fisiologico: Condizioni fisiche come malattia, mal di testa, fame o sete.

La comunicazione può essere influenzata anche da simboli, pratiche sociali e condivise, norme, cultura e identità, esperienze comuni e rituali, ma anche da emozioni, contesto in cui avviene la comunicazione, ambiente e fattori simili (Usera, 2024).

### 1.4 Migliorare le capacità di comunicazione

La comunicazione interpersonale e la trasmissione anche dei messaggi più semplici è un processo complesso. La competenza comunicativa implica la capacità di creare ed inviare un messaggio in modo da garantire che venga ricevuto come previsto. A volte, un errore nei canali di comunicazione può creare una distorsione, in cui l'intenzione della comunicazione può differire dall'effetto prodotto. Per esempio, qualcuno può avere l'intenzione di comunicare una cosa, ma inavvertitamente invia un messaggio diverso.

Un comunicatore/comunicatrice di successo deve essere in grado di riconoscere la pratica comunicativa appropriata (avere conoscenze rilevanti), applicare queste conoscenze nella pratica (abilità sviluppate) ed essere motivato/a a comunicare in modo efficace e appropriato (Spitzberg & Cupach, 2011).

I comunicatori/comunicatrici di successo sono empatici, attenti/e ai sentimenti ed ai punti di vista degli altri, adattano il proprio approccio e la scelta del canale di comunicazione a seconda del contesto e si sforzano di comprendere i molteplici fattori che possono influire sulla comunicazione. Un comunicatore/comunicatrice competente partecipa attivamente alla conversazione, mantiene il contatto visivo e utilizza gesti non verbali e verbali per segnalare interesse e coinvolgimento.

### 1.5 Le 5 C della comunicazione efficace

Una comunicazione efficace può essere guidata dalle 5 C, applicabili a tutti i tipi di comunicazione:





# Attività 1:

## Telefono senza fili

### Obiettivo:

Esercitarsi nella comunicazione all'interno del gruppo ed osservare come il contenuto delle informazioni può cambiare con il progredire della comunicazione.

### Ambientazione:

Questa attività può essere svolta all'aperto. Se il tempo ventoso rende difficile l'uso della carta, si può optare per la descrizione anziché per il disegno o per l'uso di piccole lavagne bianche, più facili da gestire. Assicuratevi che tutte possano sentirsi chiaramente e incoraggiate le persone a parlare a bassa voce ma in modo udibile per evitare che altre possano origliare.

### Materiale: -

### Numero di partecipanti: 6-10

### Durata:

- Tempo di preparazione dell'attività: nessuno.
- Tempo di realizzazione dell'attività: 45 minuti c.ca.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Assicurarsi che lo spazio esterno consenta di muoversi e interagire comodamente.
- Incoraggiare le partecipanti a essere creative e spontanee nelle domande.
- Sottolineare l'importanza dell'ascolto attivo e della rapidità di pensiero come abilità chiave sviluppate attraverso questa attività.
- Riferite l'esercizio a scenari di vita reale in cui è fondamentale ragionare con calma e reagire in modo appropriato.



### Fase 1. Formazione dei gruppi (5 minuti)

La formazione dei gruppi dipende dal numero delle partecipanti. Nel caso di un gruppo di 6-8 persone, disponetele in un'unica fila. Se il gruppo fosse più numeroso, dividetelo in gruppi più piccoli di 5-8 partecipanti. Ciascun gruppo deve stare in fila, rivolto nella stessa direzione. L'ultima persona di ogni fila riceve un foglio o una piccola lavagna ed un pennarello.

### Fase 2. Descrivere l'immagine (15 minuti)

Mostrare alla prima persona in fila un'immagine per un breve periodo di tempo come 10 secondi. La prima persona descrive poi l'immagine a bassa voce alla persona successiva in fila. Questo processo continua, con ogni persona che passa la descrizione alla persona successiva in fila. L'ultima persona in fila disegna l'immagine in base alla descrizione ricevuta.

# Attività 2:

## Solo domande

### Obiettivo:

Incoraggiare a pensare in modo creativo ed a lavorare sulle proprie capacità in un contesto comunicativo limitativo.

### Ambientazione:

Questa attività è stata pensata per essere svolta all'aperto. È pensata per le DRM con una conoscenza sufficiente della lingua del paese ospitante.

### Materiale: -

### Numero di partecipanti: 6-16

### Durata:

- Tempo di preparazione dell'attività: 5-10 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 45 minuti.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Le attività di comunicazione devono essere inclusive per tutte le partecipanti, indipendentemente dalle proprie abilità fisiche, background culturale o conoscenza della lingua.
- Le attività devono essere adattate, se necessario, per soddisfare le diverse esigenze e garantire la piena partecipazione di tutte.

### Fase 1. Ambientazione e regole (5 min)

Le persone si dispongono in fila e formano un semicerchio. L'obiettivo dell'esercizio è mantenere una conversazione in cui si fanno solo domande.

Tutte devono capire il compito e devono avere il tempo necessario per farlo. È importante usare un linguaggio chiaro.

Il facilitatore/facilitatrice può fare un esempio con il supporto di un partecipante o un altro facilitatore/facilitatrice.

Esempio:

Partecipante 1: "Qual è il tuo hobby preferito?"

Partecipante 2: "Perché me lo chiedi?"

Partecipante 1: "La curiosità è una cosa negativa?"

Partecipante 2: "Come definiresti una cosa negativa?"

È necessario spiegare le regole:

- Le partecipanti non possono ripetere le domande durante il gioco.
- Se però non capiscono la domanda, possono usare il "Puoi riformularla?" e non verrà conteggiato come una ripetizione.
- Non sono ammesse affermazioni seguite da una domanda.
- Non si deve ripetere ciò che dice l'altra persona. Per esempio: "Ti piace fare escursioni?" seguito da "Perché pensi che mi piaccia fare escursioni?"
- Chi sbaglia o impiega troppo tempo a fare una domanda si sposta all'ultimo posto della fila e chi resta forma una nuova coppia con la partecipante successivo.
- La comunicazione deve essere rapida e senza pause.
- Vince la coppia che resiste più a lungo senza commettere errori.

Possibili argomenti di conversazione: hobby, sport, musica o situazioni come l'aeroporto, il ristorante.

Il limite di tempo si basa sul miglioramento del gruppo. Ad esempio, si può iniziare senza limiti di tempo se le competenze linguistiche del gruppo non sono abbastanza elevate. Se dopo diverse tornate di domande il gruppo è migliorato, considerate la possibilità di aggiungere un limite di tempo di tre secondi tra una domanda e l'altra.

### **Fase 2. Conversazione con sole domande (20-25 minuti)**

Le prime due partecipanti da un capo all'altro della fila formano la prima coppia. Si chiede loro di tenere una conversazione ponendosi domande su un determinato argomento.

Lasciate che ciascuna partecipante abbia una possibilità e, se il tempo lo consente, potete anche fare un secondo giro.

### **Fase 3. Riflessione e discussione (10-15 minuti)**

- Qual è stata la parte più difficile dell'attività?
- Come ci si sente a fare domande in continuazione?
- Qual è stata la vostra tattica durante quest'attività?
- Come vi siete sentite quando avete dovuto pensare velocemente per fare una domanda?
- In che modo questo esercizio può aiutare a migliorare le vostre capacità di comunicazione nelle situazioni reali?

# Risorse educative aperte

- La teoria matematica della comunicazione. Libro, EN, [Link](#)
- Il Modello di Shannon-Weaver. Articolo, IT, [Link](#).
- Comunicazione efficace. Articolo, IT, [Link](#).
- Perché è difficile ascoltare? Articolo, EN, [Link](#).
- Struttura e funzione della comunicazione nella società. Articolo, EN, [Link](#).
- Comunicazione interpersonale. Articolo, IT, [Link](#).
- Le cinque C della comunicazione efficace. La risorse descrive il modello delle 5C. Articolo, EN, [Link](#).
- Comunicare per connettersi - La comunicazione interpersonale per oggi, Introduzione alla comunicazione interpersonale. Libro, EN, [Link](#).





# Modulo 2: Competenza interc

Le competenze interculturali nell'ambito del lavoro con donne rifugiate e migranti richiedono la comprensione di diversi termini fondamentali.

## 2.1 Definizione di migrazione

La migrazione può essere definita come "il movimento di persone da un luogo all'altro, per stabilirsi in una nuova posizione" (Marjanovic et al., 2023).

Le persone sfollate con la forza sono coloro che lasciano le loro case o luoghi di residenza per sfuggire a situazioni di pericolo per la vita e/o violazioni dei diritti umani. Possono essere sfollati interni (IPD, ovvero civili che hanno dovuto lasciare la loro casa e tutti i loro averi a causa di conflitti armati o catastrofi naturali) o esterni, attraversando i confini internazionali.

## 2.2 Definizione di rifugiat

Un rifugiat è una persona che non può tornare nel proprio paese di origine a causa di "un fondato timore di essere perseguitata per motivi di razza, religione, nazionalità, appartenenza a un determinato gruppo sociale o opinione politica. Pertanto ha bisogno di protezione internazionale a causa di un timore di persecuzioni o minacce alla vita, al benessere fisico e alla libertà nel proprio Paese d'origine ( a causa di un conflitto armato, violenza, grave turbamento dell'ordine pubblico, ecc.)

A metà del 2023, nel mondo c'erano 110 milioni di sfollati forzati (UNHCR, 2023).

## 2.3 Definizione di flusso migratorio misto

Si tratta di un complesso movimento migratorio che include rifugiat, richiedenti asilo, i migranti economici e altri tipi di migranti che si differenzia dai movimenti migratori che consistono esclusivamente di una sola categoria di migranti. Possono includere: richiedenti asilo, rifugiat, vittime di tratta, minori non accompagnati o separati (UASC), apolidi e migranti - inclusi migranti in situazioni irregolari o migranti in situazioni di vulnerabilità' (Sironi, 2019; Marjanovic et al., 2023).

## 2.4 Competenze interculturali

La competenza interculturale è la capacità di comunicare efficacemente con persone di diverse culture, e comprende diversi atteggiamenti, abilità e conoscenze (Petrović, 2019). Le attitudini riguardano l'apertura verso altre culture e la consapevolezza di molteplici contesti culturali che abbracciano aspetti legati all'identità, alla razza, al genere, alla nazionalità, all'etnia, all'orientamento sessuale, alla classe sociale, all'abilità etc. (Usera, 2024). La conoscenza del patrimonio culturale, delle usanze, delle norme, delle relazioni di genere, delle relazioni di potere, ecc. è fondamentale per la creazione di competenze culturali che

# culturale

comprendono diversi punti di vista e pratiche culturali (Petrović, 2019).

## 2.5 Sensibilità interculturale

La sensibilità interculturale indica la capacità degli individui di "imparare a riconoscere e ad affrontare le principali differenze tra culture nel percepire il mondo" (Chen & Starosta, 1997). Una persona sensibile dal punto di vista interculturale è allo stesso tempo motivata a identificare, imparare, comprendere e stabilire un'interazione e una comunicazione interculturale efficace, facilitando il processo educativo durante il processo.

## 2.6 Il ruolo degli educatori/educatrici

Gli educatori, le educatrici gli insegnanti, i formatori/formatrici, gli/le assistenti sociali ed altre figure professionali simili svolgono un ruolo cruciale nel promuovere il dialogo interculturale e l'integrazione di gruppi e individui diversi all'interno della società (Martorana, et.al. 2021). In alcuni Paesi, lo sviluppo di competenze culturali fa parte della formazione accademica, mentre in altri Paesi i/le professionist $\Theta$  tendono a sviluppare tali competenze durante la propria carriera professionale.

## 2.7 Migliorare le competenze interculturali

Affinché la comunicazione interculturale sia efficace, gli educatori/educatrici devono tenere conto di alcuni aspetti chiave:

- Comprendere gli aspetti e le pratiche culturali - riconoscere che esistono differenze non solo tra individui di culture diverse, ma anche all'interno degli stessi gruppi culturali. La comunicazione è un'interazione tra persone, non solo un semplice scambio di informazioni. È incentrata sul pubblico, non su se stessi.
- Adattare gli stili di comunicazione a un pubblico diversificato. Il galateo sociale varia da una cultura all'altra. In alcune, la separazione dei generi e il rispetto della gerarchia delle età sono prevalenti. Per le donne è considerato scortese stringere la mano a un membro maschile non familiare e salutarlo in pubblico. In altre culture, il rutto rumoroso dopo un pasto è considerato accettabile. In alcuni contesti culturali tradizionali africani o asiatici, ad esempio, i saluti esprimono interesse e auguri di buona salute e lunga vita a un'altra persona. Nei Paesi europei, invece, la domanda "come stai" è solo una parte del rituale di saluto, senza un significato più profondo.
- Siate consapevoli dei diversi significati della comunicazione non verbale, come l'aspetto e i gesti: un cenno del capo può esprimere sia un "sì" che un "no", a seconda della parte del mondo da cui si proviene.





# Attività 3:

## Costruire la fiducia

### Obiettivo:

Costruire un rapporto di fiducia ed inclusione tra persone di culture diverse, incoraggiandole a condividere determinati aspetti della propria cultura. Ciò favorisce l'unità e la conversazione, abbattendo le barriere tra i gruppi culturali, promuovendo un dialogo aperto volto a esplorare differenze e somiglianze.

### Ambientazione:

Questa attività dovrebbe essere svolta all'aperto.

### Materiale: -

**Numero di partecipanti:** 10-20

### Durata:

- Tempo necessario per la preparazione dell'attività: 10 minuti.
- Tempo necessario per la realizzazione dell'attività: 30 minuti.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Alcuni argomenti o esperienze culturali possono essere delicati o evocare forti emozioni. Gli educatori /educatrici devono essere preparati a gestire queste situazioni in modo delicato, empatico e rispettoso.
- È fondamentale creare uno spazio sicuro in cui le persone si sentano a proprio agio. Gli educatori/educatrici devono essere preparati ad affrontare eventuali conflitti o incomprensioni che potrebbero verificarsi, guidando il gruppo verso la comprensione e la risoluzione reciproca.

### Fase 1. Suddivisione dei partecipanti in piccoli gruppi (5 minuti)

Suddividere le partecipanti in gruppi di cinque.

### Fase 2. Sessione di condivisione (20 minuti)

Ciascun gruppo avrà a disposizione 20 minuti per la sessione di condivisione. Assegnate 2 minuti a persona per garantire la partecipazione di tutti. Per i restanti 10 minuti, invitate i partecipanti a una discussione aperta.

Argomenti: per favorire l'inizio della conversazione utilizzate i seguenti argomenti:

- Feste e Tradizioni.
- Natura/Paesaggi del paese d'origine.
- Simboli culturali.
- Cibi tradizionali.
- Musica e danza.

Domande guida: se notate che le partecipanti hanno difficoltà a scambiarsi opinioni, potete utilizzare queste domande guida e scriverle su un foglio:

- Feste e tradizioni: potete condividere una festa o una ricorrenza significativa della vostra cultura e raccontare come viene tradizionalmente celebrata?
- Natura/Paesaggi del vostro territorio: quali sono i paesaggi naturali o le caratteristiche geografiche più importanti del vostro paese?
- Simboli culturali: quali sono i simboli o le icone che rappresentano la vostra cultura? Che cosa significano?

- Cibi tipici: potete descrivere un piatto o un pasto tradizionale che viene tipicamente preparato durante le occasioni di festa nella vostra cultura?
- Musica e danza: Quali sono i tipi di musica o di danza più diffusi nella vostra cultura? Potete descrivere una danza o uno strumento tradizionale?

Ruolo del facilitatore/facilitatrice: fornire un primo esempio condividendo le proprie esperienze per incoraggiare l'avvio della conversazione.

### **Fase 3. Riflessione e discussione (10 minuti)**

- Cosa ne pensate dell'attività?
- Tra gli argomenti proposti, di cosa vi è piaciuto parlare ?
- C'è stato qualcosa che non vi è piaciuto?
- C'è stato qualcosa che vi ha sorpreso?
- Pensate che questa attività sia stata utile per capire ed apprezzare le differenze culturali?



# Attività 4:

## Comunicare le emozioni

### Obiettivo

Apprendere a confrontarsi su come si esprimono i sentimenti e le emozioni nelle diverse culture.

### Ambientazione:

L'attività può essere svolta in diversi luoghi. Se si svolge all'aperto, assicurarsi che lo spazio sia accogliente e sicuro per consentire a tutte le partecipanti di esprimere liberamente i propri sentimenti.

### Materiale: -

**Numero di partecipanti:** 5-15

### Durata:

- Tempo per la preparazione dell'attività: nessuno.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 30 minuti.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Prestate attenzione nella scelta degli esercizi e degli esempi di comunicazione non verbale. Ricordate che le diverse culture possono avere norme diverse per quanto riguarda i gesti, il linguaggio del corpo e il contatto fisico.

### Fase 1. Preparazione (5 min)

Preparate una serie di cartoncini con le emozioni scritte nella lingua locale. Se il livello linguistico delle partecipanti non è particolarmente alto, pronunciate a voce alta l'emozione, piuttosto che scriverla. Se è necessario l'intervento di un mediatore/mediatrice culturale, lasciate il tempo necessario per tradurre e verificare la comprensione. Alcuni esempi di emozioni da utilizzare per l'attività:

Felicità	Stupore
Gioia	Dubbio
Tristezza	Noia
Rabbia	Invidia
Frustrazione	Amore
Paura	Orgoglio
Sorpresa	Speranza
Fiducia	Sollievo

Dato che alcune emozioni sono più facili da esprimere di altre, preparate delle brevi note sul significato di ciascuna emozione.

### Esempi:

- Gioia: sorridere intensamente, alzare le braccia in aria, battere le mani o saltare su e giù può indicare un senso di gioia in molte culture. Rabbia: Alcune culture possono essere più espressive e verbali, mentre altre possono scegliere un comportamento più moderato.

## **Fase 2. Impostazione e regole (5 min)**

Spiegate alle partecipanti che verrà chiesto loro di esprimere una serie di emozioni usando solo il linguaggio del corpo. Potranno utilizzare gesti, espressioni facciali, movimenti del corpo per trasmettere l'emozione in questione.

Se il gruppo non si conosce, si può scegliere di mostrare la prima emozione come esempio.

## **Fase 3. Espressione delle emozioni (25 minuti)**

Ciascuna partecipante esprime a turno l'emozione che gli è stata assegnata in modo non verbale. Incoraggiate la creatività e l'autenticità delle loro espressioni.

Chiedete alle altre partecipanti di indovinare quale emozione è stata espressa.

Aggiungete domande per incoraggiare i partecipanti a riflettere sulle emozioni.

Ad esempio:

- Come avete fatto ad indovinare?
- Avete notato qualcosa in particolare?
- Cosa pensate di questa emozione?
- Quale movimento/azione/gesto vi ha fatto capire l'emozione?
- Quali somiglianze o differenze avete notato nelle espressioni?

Discutete i diversi movimenti che possono mostrare un'emozione.

## **Fase 4. Riflessione e discussione (10 minuti)**

Appena tutte le partecipanti avranno avuto la possibilità di esprimere un'emozione, ci sarà un momento di riflessione:

- Come vi siete sentite nell'esprimere l'emozione davanti a un pubblico?
- Ci sono emozioni difficili da esprimere nella vostra cultura? Perché?
- È più facile esprimere le emozioni con le parole o in modo non verbale? Perché?
- Le emozioni sono espresse allo stesso modo da una generazione all'altra?
- Cosa avete imparato grazie a questa attività?





# Risorse educative aperte

- Manuale dello studente sulla mediazione culturale, mediazione culturale, lavoro con gruppi culturalmente misti. Libro, EN/SER, [Link](#).
- Glossario sulle migrazioni: Diritto internazionale delle migrazioni, raccolta di definizioni della terminologia relativa alle migrazioni. Glossario, EN, [Link](#).
- Glossario sull'asilo e la migrazione. Glossary, IT, [Link](#).
- ISTAT. Migrazioni interne e internazionali della popolazione straniera residente anni 2022-2023. Report, IT, [Link](#).
- UNHCR, Tendenze di metà anno 2023, Presentazione di statistiche e tendenze. Report, EN, [Link](#).
- Petrović D, 2019, Umešnost komuniciranja: teorijski i praktični aspekti, Aspetti teorici e pratici della comunicazione. Libro, EN, SER, ISBN:978-86-7102-609-3.
- Comunicare per connettersi - La comunicazione interpersonale per oggi, Introduzione alla comunicazione interpersonale. Libro, EN, [Link](#).
- Quali sono le competenze interculturali per insegnanti, educatori e operatori sociali?, Competenze interculturali di educatori e operatori sociali in Europa. Articolo, EN, [Link](#).
- Che cosa sono le competenze interculturali? Moduli formativi, IT, [Link](#).
- Una revisione del concetto di sensibilità interculturale, Studio sulla sensibilità interculturale. Articolo, EN, [Link](#).
- Formare la sensibilità interculturale degli operatori. Report, IT, [Link](#).



# Modulo 3: Pianificazione e reattività outdoor

Per offrire esperienze all'aperto di qualità alle donne rifugiate e migranti, gli educatori/ educatrici devono essere consapevoli e gestire molti aspetti legati al rischio, che può essere di natura psicologica, emotiva, fisica, culturale, sociale o di diversa natura.

## 3.1 Corsi di formazione outdoor

I programmi di educazione outdoor per le DRM dovrebbero prevedere una serie di obiettivi, incentrati sullo sviluppo sociale o delle abilità. In base a quanto affermato da Parkin e Blades (1998), per raggiungere questi risultati, gli educatori e le educatrici possono unire l'avventura e la competizione per migliorare l'apprendimento e l'acquisizione di conoscenze da parte delle persone che partecipano. Combinare avventura, rischio e sfida infatti, offre la possibilità di crescere a livello personale,, rafforzando l'autostima e la fiducia in se stessi. Tuttavia, quando si fa ricorso a tali componenti, i programmi devono soddisfare i seguenti requisiti:

1. Obiettivi chiaramente identificabili, in cui vanga chiaramente definito ciò che il programma intende raggiungere.
2. Selezione del luogo adeguato per raggiungere gli obiettivi prefissati.
3. Pianificazione delle attività linea con la strategia di gestione del rischio.

## 3.2 Considerazioni sulla sicurezza

I passi chiave includono:

- Supervisione: assicurarsi che tutte le attività siano supervisionate da educatori/educatrici esperti.

- Preparazione: fornire istruzioni sulla sicurezza prima dell'inizio dell'attività. Illustrare informazioni importanti come le procedure di emergenza, i protocolli di comunicazione e le linee guida sulla sicurezza.
- Valutazione dei rischi: identificare i potenziali pericoli come il terreno, le condizioni meteorologiche, la fauna selvatica e il livello di esperienza di color che partecipano all'attività.

Una gestione efficace dei rischi è essenziale nei programmi di educazione all'aperto. I seguenti aspetti sono fondamentali:

- Comprendere il rischio: Il rischio può essere definito come la possibilità di perdere o guadagnare qualcosa di valore. I rischi possono essere fisici, ambientali, emotivi, psicologici, sociali. La motivazione che spinge a partecipare ad attività a rischio è spesso quella di ottenere qualcosa di valore, come una buona salute, una maggiore fiducia, una maggiore autostima, la sfida di un'avventura e il divertimento (The New Zealand Mountain Safety Council).
- Identificazione del rischio. Identificare i potenziali rischi associati all'attività. Ad esempio, in un programma di escursionismo che prevede il percorso lungo un fiume, i rischi potrebbero essere rappresentati da rocce scivolose e ricoperte di muschio, dalle condizioni meteorologiche, dalle calzature, dall'età dei/delle partecipanti, dal loro livello di abilità.

# lizzazione di attività

- Valutazione e riduzione del rischio. Come evidenziato nella [Guida alla valutazione del rischio per le attività all'aperto](#), è fondamentale: 1. identificare i pericoli; 2. capire chi potrebbe essere coinvolto; 3. valutare i rischi e decidere le misure di controllo; e infine 4. rivedere la valutazione e aggiornarla se necessario.
- Sviluppare una strategia di valutazione del rischio. Sviluppando una solida strategia di valutazione dei rischi è possibile ridurre al minimo il rischio di lesioni per i/le partecipanti, garantendo il raggiungimento dei risultati del programma e consentendo all'educatore/educatrice outdoor di ridurre la possibilità che si verifichi un incidente.

## **3.4 Prepararsi al peggiore scenario possibile**

Quando si pianifica l'attività, individuare lo scenario peggiore chiedendosi:

- Cosa potrebbe andare storto?
- Quanto è grave il potenziale rischio?

In questo modo, gli educatori/educatrici possono identificare le misure che possono essere adottate per ridurre la possibilità che si verifichi un pericoli.

L'obiettivo principale per mantenere la sicurezza fisica ed emotiva dei/delle partecipanti è ridurre al minimo i rischi reali. Una gestione efficace dei rischi, obiettivi chiari e una preparazione accurata sono fondamentali per garantire la sicurezza e il successo dei programmi di educazione outdoor.

# Attività 5:

## Catturare l'essenza - Un viaggio fotografico

### **Obiettivo:**

Capire l'importanza di conoscere e soddisfare le diverse esigenze delle partecipanti durante le attività all'aperto. Promuovere l'inclusione e creare esperienze memorabili per tutte le partecipanti sono componenti chiave per il successo degli eventi all'aria aperta.

### **Ambientazione:**

Questa attività deve essere svolta all'aperto.

### **Materiale:**

Macchine fotografiche istantanee e pellicole (1 kit per gruppo), bigliettini plastificati. Se non si dispone di polaroid, si possono usare carta e penne per disegnare.

**Numero di partecipanti:** 4-20

### **Durata:**

- Tempo necessario per la preparazione dell'attività: 10-30 minuti.
- Tempo necessario per la realizzazione dell'attività: 90 minuti.

### **Sensibilità e attenzione alla diversità:**

- Assicurarsi che il luogo scelto per la gita fotografica naturalistica sia accessibile a tutte le partecipanti, comprese quelle con difficoltà motorie o disabilità.
- Fornire alle partecipanti indicazioni sulle tecniche fotografiche di base e sui principi di composizione per aiutarle a sfruttare al meglio l'attrezzatura.

- Riconoscere e rispettare i diversi contesti culturali e le diverse prospettive delle partecipanti quando si scelgono parole o sentimenti per l'esercizio "Cattura l'essenza".

### **Fase 1. Suddivisione dei partecipanti in gruppi (5 minuti)**

Iniziate dividendo i presenti in piccoli gruppi, in modo da garantire un mix eterogeneo che tenga conto del livello di abilità fotografica e dei diversi background culturali.

### **Fase 2. Distribuire i bigliettini e spiegare l'attività (5 minuti)**

Ogni gruppo dispone di una serie di bigliettini contenenti varie parole o sentimenti (e.g. serenità", "gioia", "avventura", "connessione" e "inclusione") che le partecipanti devono esprimere attraverso le fotografie.

### **Fase 3. Discutere i significati (10 minuti)**

Incoraggiate le partecipanti a discutere il significato di queste parole nelle rispettive lingue e culture. Condividete storie o esperienze personali legate a ciascuna parola per favorire la comprensione e la connessione del gruppo.

### **Fase 4. Catturare il concetto (30 minuti)**

Non appena ogni gruppo avrà scelto una parola o un sentimento, assegnategli un'area specifica all'interno del parco/riserva naturale da esplorare e in cui scattare la foto che ne catturi l'essenza.

I partecipanti devono interpretare creativamente l'idea scelta attraverso la fotografia. In alternativa, se non sono disponibili le polaroid o altri supporti fotografici, si può chiedere loro di disegnare i concetti.

### **Fase 5. Condividere e presentare (15 minuti)**

Dopo la sessione di fotografia, riunitevi di nuovo in gruppo e chiedete a ciascun gruppo di posizionare le proprie fotografie a terra. Lasciate che il gruppo prenda visione di tutte le immagini e poi chiedete alle partecipanti di indovinare i concetti degli altri gruppi. Una volta indovinato, chiedete a ciascun gruppo di condividere il proprio concetto e le storie che si nascondono dietro le foto, evidenziando come hanno catturato l'essenza che hanno scelto.

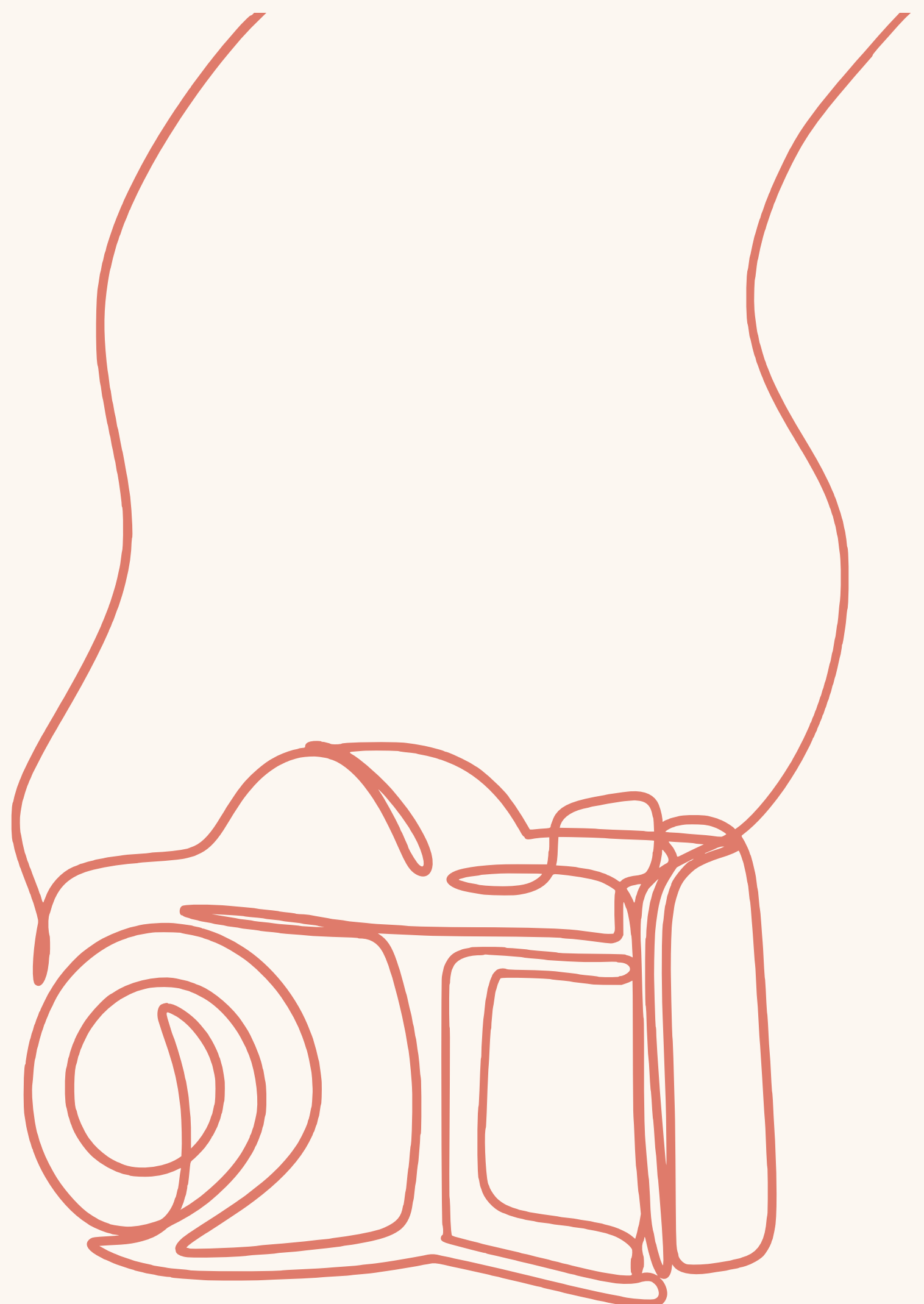
Incoraggiate le partecipanti a riflettere sul potere della fotografia di comunicare emozioni ed esperienze, superando le barriere linguistiche e culturali.

### **Fase 6. Riflessione e discussione (20 minuti)**

Agevolate una discussione sulle diverse interpretazioni e prospettive rappresentate nelle foto, nonché sui temi universali che risuonano in lingue e culture diverse.

Domande di riflessione:

- Come avete deciso dove scattare la foto?
- È stato facile scegliere il concetto da fotografare?
- La condivisione di storie personali ha rafforzato il vostro legame con le altre partecipanti?
- Qualche immagine o racconto in particolare vi ha colpito in modo particolare? Perché?
- Avete imparato qualcosa da questa attività? Volete dividerlo?



# Risorse educative aperte

- Toolkit Hi-Ability - Sviluppare competenze sociali e professionali attraverso esperienze outdoor. Toolkit, EN/IT/GR/HR, [Link](#).
- Outdoor leadership. Articolo, EN, [Link](#).
- 5 consigli per pianificare l'attività all'aperto perfetta per tutti. Articolo, EN, [Link](#).
- Rischi e benefici nell'apprendimento all'aperto. Articolo, EN, [Link](#).
- Gestione del rischio ed educazione all'aperto: un approccio pratico per garantire risultati positivi. Documento, EN, [Link](#).
- Linee guida per l'organizzazione di attività all'aperto. Documento, EN, [Link](#).
- Perché le capacità di facilitazione sono così importanti quando si lavora con gli altri? Articolo, EN, [Link](#).
- La tecnica della scaletta. Articolo, EN, [Link](#).





# Modulo 4: Competenze ambientali all'aperto inclusiva

## 4.1 Introduzione alle competenze ambientali

Le competenze ambientali si basano sulle conoscenze e sulle abilità necessarie per comprendere, proteggere e interagire in modo sostenibile con il mondo naturale. Queste competenze comprendono la comprensione degli ecosistemi, della biodiversità e dell'impatto delle attività umane sull'ambiente. Inoltre, implicano la pratica di abitudini sostenibili e comprendono una serie di competenze legate alla comprensione, all'interazione e alla cura del mondo naturale. Queste competenze vanno al di là delle conoscenze teoriche; esse permettono agli individui di impegnarsi attivamente con il proprio ambiente, di prendere decisioni informate e di contribuire positivamente agli sforzi per la sostenibilità.

Partecipare ad attività pensate per approfondire il legame dell'uomo con la natura aumenta l'apprezzamento per la sua bellezza e complessità. Queste esperienze sono fondamentali per sviluppare un rapporto sostenibile con l'ambiente.

## 4.2 Competenze ambientali per le DRM

Le competenze ambientali sono essenziali per comprendere, proteggere e interagire in modo sostenibile con il mondo naturale. L'acquisizione di competenze ambientali aiuta le DRM ad adattarsi agli aspetti ecologici della loro nuova vita,

promuovendo un senso di appartenenza e di comunità e sostenendo la loro integrazione sociale. Inoltre, consente loro di rispondere efficacemente alle sfide ambientali e alle emergenze, migliorando la sicurezza e il benessere. L'educazione all'aperto con un focus sull'ambiente favorisce il benessere mentale, la riduzione dello stress e i legami sociali. Le DRM possono usufruire di uno spazio di sostegno per interagire con gli altri durante l'esplorazione della natura. Imparando a conoscere gli ecosistemi locali, la fauna selvatica e la conservazione, le DRM acquisiscono conoscenze e un senso di responsabilità nei confronti dell'ambiente. Di conseguenza, possono diventare promotrici della tutela ambientale delle proprie comunità.

Lo sviluppo di competenze ambientali può inoltre permettere di colmare i divari culturali. I/le partecipanti alle attività all'aperto provenienti da contesti diversi imparano insieme, promuovendo il rispetto per la natura e migliorando la coesione del gruppo.

## 4.3 Osservare la natura

Per biodiversità si intende la varietà di vita presente in un'area, come animali, piante, funghi e microrganismi come i batteri, tutti elementi che fanno parte del nostro mondo naturale.

# Fondamentali per un'educazione

Queste specie diverse interagiscono all'interno degli ecosistemi, operando in una rete complessa per mantenere l'equilibrio e favorire la vita. È la base delle risorse naturali essenziali per la nostra sopravvivenza, tra cui cibo, acqua pulita, medicine e alloggi.

Un ecosistema è un insieme dinamico di piante, animali, funghi e microrganismi e del loro ambiente non vivente, che lavorano insieme come un'unità. Questa interazione consente il flusso di energia, la ciclicità dei nutrienti e il sostegno di varie forme di vita.

La fauna e le piante locali sono fondamentali per mantenere gli ecosistemi sani ed equilibrati. Sostengono un'ampia gamma di forme di vita partecipando ad attività importanti come l'impollinazione, la diffusione dei semi e il riciclo dei nutrienti. Questa rete di interazioni garantisce il mantenimento di un ambiente vivace e ricco di specie diverse. Inoltre, queste relazioni rendono gli ecosistemi più forti, aiutandoli a reagire a qualsiasi cambiamento. Proteggere le specie locali è fondamentale per preservare questa biodiversità, che mantiene i processi naturali senza intoppi – cicli da cui dipende tutta la vita, compresa quella umana.

Gli scienziati stimano che nel mondo esistano circa 8,7 milioni di specie di piante e animali,

ma finora sono state identificate e descritte solo circa 1,2 milioni di specie, la maggior parte delle quali sono insetti. L'identificazione delle specie di flora e fauna richiede competenze specifiche a causa del vasto numero di specie.

Per facilitare l'identificazione delle piante, degli uccelli e delle farfalle, è stato predisposto uno strumento nell'Allegato 2.

Nei prossimi capitoli, vengono suggeriti anche strumenti digitali pratici per migliorare l'identificazione delle specie animali e vegetali.

# Attività 6:

## Diario della natura

### Obiettivo:

Migliorare le capacità di osservazione attraverso gli oggetti naturali, migliorare le capacità di identificazione delle specie e padroneggiare l'uso di strumenti digitali per il riconoscimento di varie piante e animali.

### Ambientazione:

Parco o area verde.

### Materiali:

- Diario naturale o foglio di carta (Allegato 1).
- Penna o matita.
- Macchina fotografica (facoltativo).
- Smartphone con l'App iNaturalist installata (facoltativo).

**Numero di partecipanti:** 4-20

### Durata:

- Tempo di preparazione dell'attività: 5-10 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 60-90 minuti.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Rispettare le differenze culturali – incoraggiare le partecipanti a condividere le loro prospettive culturali sulla natura. Siate sensibili alle diverse interpretazioni culturali e ai diversi significati degli oggetti naturali.
- Partecipazione inclusiva: facilitare l'attività in modo che tutti, indipendentemente dal loro background o livello di competenza, si sentano a proprio agio nel fornire il proprio contributo.

### Fase 1. Arrivo e orientamento (15 min)

Radunate il gruppo. Fate una breve panoramica degli obiettivi e dei materiali dell'attività.

Incoraggiate le partecipanti a scegliere un oggetto naturale da osservare da vicino, che attiri la vostra attenzione e abbia una connotazione positiva. Una volta scelto l'oggetto, spiegate le fasi successive.

### Fase 2. Fase esplorativa (15 min)

Distribuite un diario naturalistico o un foglio di carta, penne o matite e, a scelta, macchine fotografiche o smartphone con l'applicazione iNaturalist.

Chiedete alle partecipanti di annotare il luogo, la data e le condizioni meteorologiche. Una volta completato il primo compito, i partecipanti devono impegnare i loro sensi e registrare le loro osservazioni alla voce "Cosa vedo". A questo punto, le partecipanti devono concentrarsi sulla descrizione di ciò che vedono, sentono, percepiscono e annusano. Quali colori, forme e movimenti hanno notato? Spiegate che devono cercare di descrivere ciò che vedono (ad esempio "blu", "liscio") invece di limitarsi a nominarlo (ad esempio "un uovo", "una foglia").

### Fase 3. Fase delle domande (15 min)

Chiedete alle partecipanti di scrivere le domande che gli vengono in mente in merito alle loro osservazioni sotto la voce "Cosa mi chiedo".

Invitatele a scrivere o disegnare qualsiasi domanda relativa a ciò che stanno vedendo. Chiedete loro di verificare se hanno notato qualcosa di interessante su cui vorrebbero saperne di più.

#### **Fase 4. Fase di riflessione (15 min)**

Chiedete alle partecipanti di riflettere sul modo in cui l'oggetto osservato suscita pensieri o ricordi alla voce "Mi fa pensare".

Chiedete alle partecipanti se ciò che stanno guardando ricorda loro qualcos'altro che hanno visto in passato. Incoraggiatele a condividere le loro riflessioni con il gruppo.

#### **Fase 5. Utilizzo di strumenti digitali (facoltativo)**

Proporre e riflettere sull'utilizzo di strumenti digitali come iNaturalist, Seek o Merlin Bird ID per ulteriori identificazioni.

#### **Fase 6. Riflessione e discussione (10 minuti)**

- Questo esercizio ha migliorato il vostro legame con la natura e, se sì, in che modo? Quali nuove conoscenze avete acquisito sull'oggetto naturale osservato?
- Questa attività ha migliorato le vostre capacità di identificazione delle specie? Se sì, come?
- In che modo l'utilizzo di strumenti digitali ha influito sulla vostra comprensione del mondo naturale?
- Questa attività ha cambiato in qualche modo il vostro modo di relazionarvi con la natura?
- In che modo è possibile utilizzare le conoscenze acquisite in questa attività nelle future interazioni con la natura?

Se non è stata utilizzata l'App, si possono utilizzare le seguenti domande di riflessione:

- Questo esercizio ha migliorato il vostro legame con la natura e, se sì, come?
- Questa attività ha cambiato in qualche modo il vostro modo di relazionarvi con la natura?
- È stato facile completare l'attività?
- Avete usato tutti i vostri sensi?

# Risorse educative aperte

- Creare esperienze di apprendimento all'aperto inclusive e d'impatto. Sito, EN, [Link](#).
- Perché la biodiversità è così importante? Video, EN, [Link](#).
- I 7 principi fondamentali del "Leave No Trace". Guida, EN, [Link](#).
- Principi del Leave no trace. Article, IT, [Link](#).
- Viaggiare su superfici durevoli: Serie di abilità per non lasciare tracce Video, EN, [Link](#).
- SOS PARKS. Manuale, Guida e Questionario, EN, [Link](#).
- Progetto DISPO. Guida, EN, [Link](#).
- Parti del corpo delle farfalle. Video, EN, [Link](#).
- Come effettuare un'osservazione su iNaturalist utilizzando la nostra App mobile. Video, EN, [Link](#).
- Caratteristiche principali di iNaturalist. Guida, EN, [Link](#).
- Caratteristiche principali di Seek by iNaturalist. Guide, EN, [Link](#).
- Caratteristiche principali di Merlin Bird ID di Cornell Lab. Website, EN, [Link](#).



# Modulo 5:

# Consapevolezza del Patrimonio Naturalistico Locale

## 5.1 Definizione di patrimonio culturale

Il patrimonio culturale comprende elementi sia tangibili che intangibili, spesso strettamente legati. Include rituali e pratiche che facilitano la comunicazione all'interno delle comunità, spesso rappresentati attraverso oggetti fisici. Questi oggetti simboleggiano i valori culturali collettivi concordati dalla comunità (UNESCO 1972). Si tratta ad esempio di siti culturali e archeologici, musei, monumenti, opere d'arte, vecchie città, opere letterarie, musicali e audiovisive, così come le conoscenze, i costumi e le tradizioni delle persone di un'area locale.

## 5.2 Definizione di patrimonio culturale intangibile

Il patrimonio culturale intangibile consiste in conoscenze, pratiche ed espressioni che vengono trasmesse di generazione in generazione, nelle famiglie e nelle comunità di tutto il mondo. Il patrimonio vivente è continuamente ricreato in risposta a un ambiente in continua evoluzione e include tradizioni orali, arti performative, pratiche sociali, rituali ed eventi festivi, conoscenze e pratiche riguardanti la natura e l'universo, e le conoscenze e abilità legate all'artigianato (UNESCO 2003). Il patrimonio vivente fornisce significato nella vita quotidiana delle comunità, dei gruppi e degli individui, e un senso di identità, continuità e appartenenza.

## 5.3 Definizione di patrimonio naturale

Il patrimonio naturale si riferisce alle caratteristiche naturali, ai paesaggi, alla flora e alla fauna che sono considerate preziose e caratteristiche di una specifica area geografica (UNESCO 1972). Questo può includere ecosistemi, fauna selvatica e formazioni geologiche che sono uniche o significative per l'ambiente locale. Il patrimonio naturale locale e il patrimonio culturale sono interconnessi poiché le persone sono intervenute sulla natura nel corso del tempo e si sono adattate alle condizioni ambientali applicando strumenti e modi di lavorare che hanno portato al patrimonio culturale, e più specificamente ai paesaggi culturali.

## 5.4 Storia e significato dell'ambiente locale

Il patrimonio come parte integrante dell'ambiente evidenzia la relazione intrinseca tra il paesaggio fisico e gli artefatti culturali, le tradizioni e le storie ad esso associati. Questo concetto sottolinea l'importanza di preservare sia gli elementi naturali che quelli culturali, poiché si influenzano e si migliorano reciprocamente, contribuendo alla ricchezza e alla diversità dei nostri dintorni. Le attività all'aperto dovrebbero considerare il patrimonio come profondamente radicato in un contesto locale e regionale specifico, riconoscendo l'influenza di diversi paesaggi sulle pratiche.

## **5.5 Benefici dell'integrazione del patrimonio culturale e naturale nell'educazione all'aperto**

Incorporare il patrimonio nell'educazione outdoor contribuisce alla sua salvaguardia garantendo che pratiche, conoscenze o abilità continuino ad essere trasmesse alle generazioni future. Promuove l'apprezzamento della diversità culturale per uno stile di vita sostenibile, per la cittadinanza globale e la pace. Prevenire la perdita di esperienze dirette è cruciale per un futuro sostenibile. La conservazione del patrimonio culturale ed il suo "uso" sostenibile mirano a migliorare lo sviluppo umano e la qualità della vita (UNESCO, 2021).

Attività di trekking sociale implicano, ad esempio, la combinazione di attività all'aperto come il trekking con riflessioni su temi socialmente rilevanti. Questo approccio può essere applicato a qualsiasi attività all'aperto che fornisca spazio per il movimento, esperienze all'aperto e riflessione. Quando si pianificano attività all'aperto con un focus sul patrimonio culturale e naturale, un educatore/educatrice dovrebbe considerare sia le competenze teoriche che pratiche essenziali per l'attività, pur restando aperto ad adattare la metodologia alle esigenze dei/delle partecipanti.

## **5.6 Patrimonio culturale e naturale per le DRM**

Fornire esperienze all'aperto di qualità per le DRM focalizzandosi sul patrimonio naturale e culturale richiede agli/alle

educatori/educatrici di essere consapevoli del patrimonio locale così come di avere una conoscenza di base del patrimonio culturale e naturale con cui le DRM sono cresciute. I programmi di educazione all'aperto che si concentrano sul patrimonio culturale e naturale per le DRM dovrebbero mirare a creare un senso di appartenenza all'interno del gruppo e con il luogo in cui si svolgono le attività. Pertanto, fornire conoscenze, così come ascoltare le opinioni e le storie dei/delle partecipanti, è cruciale e richiede una buona preparazione così come flessibilità da parte dell'educatore/educatrice.

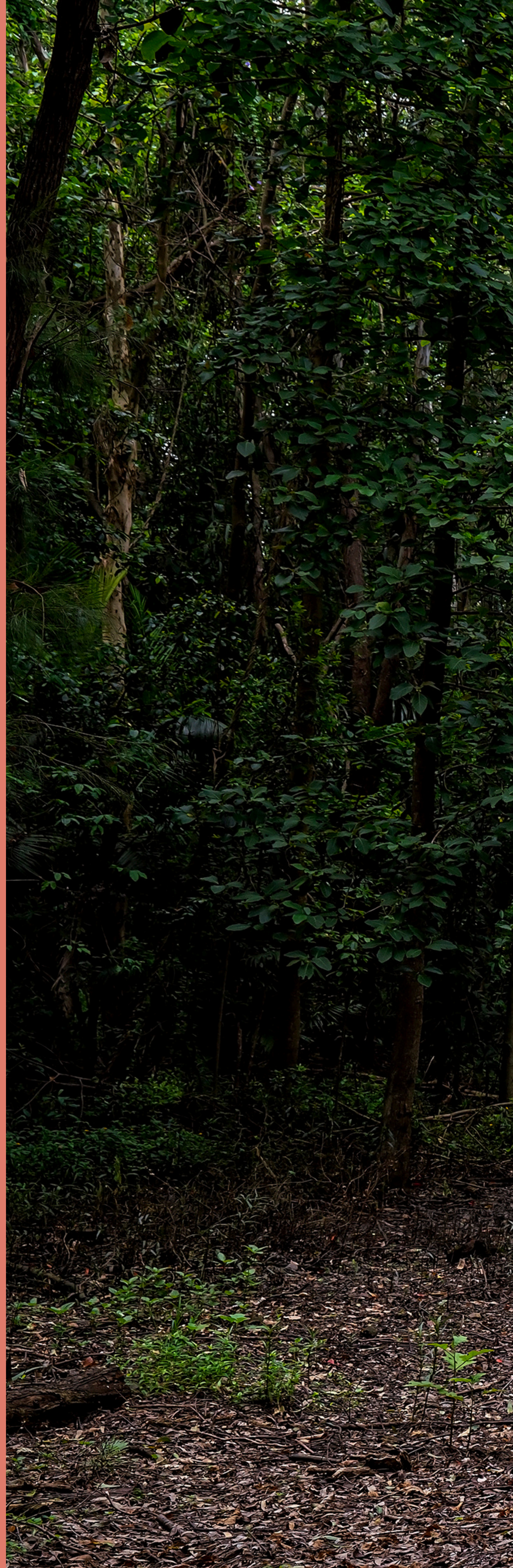
Riconoscendo la profonda connessione che le persone in vari paesi hanno con la terra, i punti di vista e le conoscenze delle partecipanti dovrebbero essere integrate nei programmi di educazione all'aperto. Questo approccio arricchisce il curriculum offrendo modi diversi di comprendere e interagire con il mondo naturale, promuovendo il rispetto per il patrimonio culturale e le conoscenze ecologiche tradizionali.

## **5.7 Benefici dell'integrazione delle conoscenze dei partecipanti**

Le persone rifugiate e migranti hanno il diritto di preservare la propria identità culturale. Integrare le conoscenze dei partecipanti nei programmi educativi riconosce le loro esperienze e migliora la stabilità e la coesione sociale. La ricerca indica che non farlo può avere un impatto negativo sia su rifugiati e migranti che sulla comunità ospitante.



La situazione attuale è alquanto paradossale, poiché essi spesso fuggono dalla persecuzione mentre lottano per mantenere la propria identità culturali. Tuttavia questa lotta può minare la dignità umana, la conservazione delle identità minoritarie, la stabilità e la coesione sociale (Berry & Taban 2021). Le stesse preoccupazioni si applicano alle donne rifugiate e migranti, che diventano minoranze in nuovi ambienti. Pertanto, integrare le conoscenze delle partecipanti nei programmi educativi è essenziale, specialmente quando si considera il patrimonio e le esperienze uniche di ciascun individuo.





# Attività 7:

## Camminare tra gli alveari

### Obiettivo:

Incoraggiare la coesione tra le partecipanti riconoscendo l'interconnessione del miele con gli ambienti naturali e culturali, e sottolineando il significato dell'apicoltura tra le culture. Riconoscere che queste connessioni possono promuovere un più profondo apprezzamento della biodiversità e del patrimonio culturale, favorendo unità e rispetto reciproco.

### Ambientazione:

Area naturale con arnie.

### Materiale: -

**Numero di partecipanti:** 10-15

### Durata:

- Tempo per la preparazione dell'attività: 1 ora.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 2-3 ore.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Se si è a conoscenza di allergie alle api, i partecipanti così come l'educatore/educatrice dovrebbero portare con sé farmaci antistaminici sufficienti.
- Adattare la comunicazione ai diversi livelli di conoscenza della lingua.
- Definire il livello di difficoltà del sentiero escursionistico. Assicurarsi di enfatizzare quali sentieri sono adatti ai bambini, in modo che le DRM possano partecipare alle attività escursionistiche con le loro famiglie.

### Fase 1: Arrivo (5-10 min)

Formate coppie di partecipanti e spiegate che si farà una passeggiata tranquilla tra le arnie. Se possibile, abbinate partecipanti di culture diverse, tenendo conto di eventuali barriere linguistiche.

### Fase 2. Camminata (45-60 min)

Le partecipanti iniziano la passeggiata, mantenendo una distanza sufficiente dalle altre coppie, per fornire intimità pur rimanendo nel gruppo.

### Fase 3. Raggruppamento e condivisione (45 min)

Una volta che l'educatore/educatrice ritiene che tutti le partecipanti abbiano avuto il tempo di condividere e godere dell'esperienza, il gruppo dovrebbe essere invitato a riunirsi. Le partecipanti sono poi invitate a condividere con il resto del gruppo alcune storie o fatti interessanti ascoltati durante la passeggiata. L'educatore/educatrice può poi fornire informazioni sugli aspetti culturali intangibili della produzione del miele, iniziando con le tradizioni locali e, se possibile, fornendo ulteriori informazioni su altre culture. Fornire infine informazioni sull'impatto ambientale e sulla sostenibilità dell'apicoltura.

#### **Fase 4. Riflessione e discussione (10-15 min)**

- Com'è stata l'esperienza?
- Avete mai avuto la possibilità di essere così vicino a delle arnie prima d'ora?
- L'esperienza di camminare tra le arnie ha approfondito la vostra connessione con la natura e il gruppo?
- Avete imparato qualcosa su come si fa il miele?
- Potete usare ciò che avete imparato da questa attività nella vita di tutti i giorni?



# Attività 8:

## Passeggiata nel patrimonio

### Obiettivo:

Incoraggiare una camminata consapevole riflettendo sul patrimonio naturalistico e culturale immateriale attraverso una serie di domande stimolanti. Le partecipanti cammineranno da sole da un punto designato all'altro, trovando buste con domande lungo il percorso.

### Ambientazione:

Questa attività dovrebbe essere svolta all'aperto. Sono necessari due educatori/educatrici per questa attività.

### Materiale:

- 5 buste
- 5 domande stampate (una per partecipante)
- Un sentiero designato con 5 punti specifici per le buste
- Mappe del sentiero (opzionali, per orientarsi).

**Numero di partecipanti:** 5-10

### Durata:

- Tempo per la preparazione dell'attività: 60 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 90 minuti.

### Sensibilità e attenzione alla diversità:

- Quando si svolge questa attività con DRM, è importante essere sensibili alle differenze culturali, alle barriere linguistiche e ai potenziali trigger emotivi legati a traumi passati e alla nostalgia di casa.

- Assicurarsi che il sentiero sia accessibile a tutte le partecipanti, fornendo supporto per creare un ambiente incoraggiante e privo di stress, in cui le partecipanti siano invitate a comunicare con gli altri membri del gruppo, scambiarsi pensieri, condividere esperienze ed esprimere sentimenti.

### Fase 1. Preparazione del sentiero (60 min)

Selezionate una località all'aperto adatta: assicuratevi che abbia un sentiero definito con cinque punti distinti per le buste.

Distanza tra i punti: assicuratevi che ci sia una distanza sufficiente tra i punti designati (camminare da un punto all'altro dovrebbe richiedere circa 10 minuti), per evitare l'assembramento delle partecipanti nella stessa area e per favorire l'esplorazione e il movimento lungo il sentiero.

Posizionate le buste: posizionate le buste con le domande di riflessione nei punti designati lungo il sentiero. In ogni busta dovrebbe esserci un pezzo di carta con una domanda per ogni partecipante.

Segnate il punto di partenza e ciascun punto successivo: indicate i punti su una mappa, se necessario (opzionale).

### Fase 2. Introduzione (20 min)

Accogliete le partecipanti e spiegate lo scopo dell'attività.

Delineate i passaggi e le regole, enfatizzando l'importanza di camminare consapevolmente e riflettere sulle domande.

Consegnate le mappe (se utilizzate) e assegnate orari di partenza per ogni partecipante: consentite a ciascun partecipante di iniziare la camminata a intervalli di 2-3 minuti per garantire solitudine e consapevolezza.

### **Fase 3. Camminata consapevole e riflessione sulle domande (50 min)**

Man mano che raggiungono ciascuno dei cinque punti, le partecipanti sono invitate a prendere uno dei foglietti di carta contenenti una domanda per la riflessione. Domande suggerite per la riflessione:

Busta 1:

"All'inizio della camminata, prenditi un momento per osservare l'ambiente naturale. Quali elementi della natura noti per primi? Come ti fanno sentire questi elementi?"

Busta 2:

"Pensa a una storia della tua cultura che coinvolge la natura. Come questa storia influenza la tua visione della natura?"

Busta 3:

"Quali sono alcuni luoghi naturali significativi per la tua cultura? Perché sono importanti?"

Busta 4:

"Rifletti sui modi in cui la natura viene celebrata nella tua cultura. Ci sono pratiche che collegano le persone all'ambiente?"

Busta 5:

"Man mano che ti avvicini alla fine della tua camminata, pensa agli elementi naturali che vedi nel momento presente e a come ti fanno sentire."

### **Fase 4. Ricongiungimento del gruppo (10-15 min)**

Man mano che le partecipanti raggiungono il punto finale, vengono invitate a riunirsi e ad aspettare che tutti arrivino. Il secondo educatore/educatrice dovrebbe trovarsi al punto finale, facilitando la raccolta delle partecipanti.

### **Fase 5. Riflessione e discussione (10-15 min)**

- Qual è stata la vostra esperienza generale durante la camminata?
- Avete notato qualcosa di nuovo sulla natura o sull'ambiente circostante?
- C'è stata qualche domanda o pensiero particolare che vi ha colpito? Perché?
- Come vi fa sentire essere a contatto con la natura?
- C'è stato un elemento naturale che ha attirato la vostra attenzione? Volete dividerlo?

# Risorse Educative Aperte

- Apprendimento basato sulla natura - Informazioni di base sull'importanza dell'educazione olistica (al patrimonio!) all'aperto e suggerimenti. Articolo, EN, [Link](#).
- Innovazione culturale per l'innovazione sociale e l'inclusione dei migranti. Raccomandazioni per le politiche, EN, [Link](#).
- Scuole per l'azione per il clima nelle Alpi. PPT Padlet, EN/SLO, [Link](#).
- Insegnare e imparare con il patrimonio vivente. Toolkit, EN, [Link](#).
- Convenzione UNESCO sulla protezione del patrimonio culturale e naturale mondiale 1972. Documento, EN, [Link](#).
- Convenzione culturale immateriale dell'UNESCO 2003. Documento, EN, [Link](#).





# Modulo 6: Attività di benessere

## 6.1 Comprendere il benessere

Il concetto di benessere è un costrutto multidimensionale che è stato oggetto di ampio dibattito all'interno di varie discipline accademiche. Sebbene non esista una definizione universalmente accettata, il benessere generalmente comprende dimensioni fisiche, psicologiche, sociali e ambientali della salute e della soddisfazione (Dodge et al., 2012). Alla base, il benessere riflette lo stato complessivo di comfort, salute e contentezza di un individuo, spesso intrecciato con la felicità e la soddisfazione nella vita. Questa prospettiva olistica sottolinea l'importanza di considerare più fattori per comprendere e promuovere efficacemente il benessere.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il benessere va oltre la semplice assenza di malattia o infermità: include la presenza di fattori positivi come la forma fisica, la resilienza emotiva e le connessioni sociali (OMS, 1948). Questa definizione completa evidenzia l'interconnessione di vari aspetti del benessere e sottolinea la necessità di un approccio multifattoriale alla sua promozione.

## 6.2 Natura e benessere

Un aspetto significativo del benessere è la relazione tra la natura e la salute umana.

La ricerca ha dimostrato gli effetti ricostituenti del trascorrere del tempo in ambienti naturali sulla funzione cognitiva, il benessere emotivo e la salute fisica (Hartig et al., 2014).

La vicinanza agli spazi verdi è stata associata a livelli più bassi di stress, depressione e ansia, nonché a un miglioramento generale della salute mentale.

Tuttavia, l'accesso alla natura non è sempre equo: alcuni gruppi affrontano barriere come mobilità limitata, vincoli finanziari o traumi derivanti da esperienze precedenti. Questo evidenzia l'importanza di creare ambienti esterni inclusivi che rispondano a bisogni e circostanze diverse.

Affrontare queste barriere richiede un approccio multifattoriale che includa la pianificazione urbana, il coinvolgimento della comunità ed il riconoscimento della diversità culturale. La pianificazione urbana e il coinvolgimento della comunità svolgono ruoli cruciali nell'assicurare che gli spazi verdi siano accessibili e accoglienti per tutti i membri della società (Markevych et al., 2017). Affrontando le disuguaglianze sociali nell'accesso alla natura, i politici e i professionisti possono promuovere risultati di benessere più equi.

## 6.3 Prospettive culturali

Oltre all'accesso fisico, promuovere ambienti esterni inclusivi richiede il riconoscimento e il rispetto delle diverse prospettive culturali sulla natura.

# re in natura

Il concetto di "biofilia", introdotto dal biologo Edward O. Wilson, suggerisce che gli esseri umani hanno un'affinità innata per la natura, derivante dalla storia evolutiva e dal bisogno biologico di contatto con il mondo naturale. Tuttavia, i modi in cui questa connessione si esprime possono variare tra le culture.

Incorporare la diversità culturale nella programmazione di attività all'esterno e nell'educazione ambientale può migliorare il coinvolgimento e promuovere un senso di appartenenza per gli individui di diversi background.

## **6.4 Promuovere il benessere attraverso attività all'aperto**

Nonostante le sfide, ci sono numerose opportunità per gli individui di connettersi con la natura in modi significativi. Progetti di giardinaggio comunitario, programmi di educazione all'aperto ed esperienze naturali virtuali sono solo alcuni esempi di approcci innovativi che possono aiutare a superare le barriere all'accesso e facilitare il coinvolgimento con il mondo naturale. Abbracciando prospettive diverse e adottando pratiche inclusive, gli educatori/educatrici possono creare ambienti di supporto che promuovono il benessere per tutt⊕.

Incorporare attività basate sulla natura nei programmi educativi può migliorare significativamente il benessere dei partecipanti. Attività come escursioni, giardinaggio, passeggiate nella natura ed esercizi di consapevolezza all'aperto offrono benefici fisici, mentali ed emotivi.

Queste attività non solo promuovono la forma fisica, ma offrono anche opportunità di interazione sociale e guarigione emotiva.

Inoltre, il coinvolgimento della comunità è un componente chiave per promuovere il benessere attraverso attività basate sulla natura e all'aperto. Coinvolgere i membri della comunità nella pianificazione e nell'implementazione di queste attività garantisce che siano culturalmente rilevanti e rispondano ai bisogni delle partecipanti. Collaborare con organizzazioni locali, scuole e fornitori di servizi sanitari può anche migliorare la portata e l'impatto di questi programmi.

# Attività 9:

## Percepire il cammino

### **Obiettivo:**

Consentire una connessione più profonda con la natura e promuovere la coesione del gruppo esplorando insieme esperienze sensoriali.

### **Ambientazione:**

Questa attività può essere condotta in vari ambienti, come parchi, rive di fiumi, laghi o qualsiasi altro spazio verde. Anche se l'attività si svolge in un contesto urbano, l'obiettivo principale è essere consapevoli del momento presente. Come educatori/ educatrici, cercate di prestare attenzione ai cambiamenti del meteo o ai suoni della natura.

### **Materiale:** -

**Numero di partecipanti:** 10-20

### **Durata:**

- Tempo per la preparazione dell'attività: 10 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 90-120 minuti.

### **Sensibilità e attenzione alla diversità:**

- Per rendere un ambiente accogliente, il focus del gruppo dovrebbe essere diretto verso le esperienze sensoriali, in modo da invitare le partecipanti a interagire con l'ambiente vicino. Questo può comportare una discussione sulle sensazioni tattili date dal terreno o dalla densità dell'aria, ancorando la conversazione al momento presente.

### **Fase 1. Preparazione (10 min)**

Guidate il gruppo in un'area naturale accuratamente selezionata, tenendo in considerazione che durante l'attività le partecipanti devono essere consapevoli dei loro sensi e non dovrebbero avere troppe distrazioni.

### **Fase 2. Introduzione (5 min)**

Spiegate al gruppo che l'attività si concentra sull'esplorazione dei sensi e sulla connessione con la natura. Incoraggiate le partecipanti a impegnarsi nell'osservazione silenziosa, sottolineando che avranno l'opportunità di condividere le loro esperienze in seguito.

Incoraggiatele a usare tutti i loro sensi, ad esempio cercando di sentire texture e odori mentre camminano.

### **Fase 3. Connessione simbolica (5 min)**

Comunicare alle partecipanti che dovranno trovare un piccolo elemento naturale non vivente che risuoni in loro, come una pietra o una foglia. Sottolineate l'importanza di non disturbare gli esseri viventi e di non raccogliere fiori, per esempio.

### **Fase 4. Passeggiata nella natura (30-60 min)**

Iniziate la passeggiata, consentendo alle partecipanti di esplorare al proprio ritmo pur restando insieme come gruppo. Rispettate i ritmi individuali e assicuratevi che tutte abbiano spazio per immergersi nell'esperienza.

### **Fase 5. Fine della passeggiata (15 min)**

Quando l'educatore/educatrice ritiene che sia trascorso un lasso di tempo sufficiente, il gruppo dovrebbe riunirsi. L'educatore/educatrice può informare le partecipanti che dovrebbero formare un cerchio. Una volta formato il cerchio, l'educatore/educatrice può spiegare che la passeggiata è terminata e che gli oggetti naturali raccolti durante la passeggiata ora devono essere posti al centro del cerchio. Una ad una, le partecipanti contribuiscono con i loro elementi naturali e così facendo creano una forma spontanea di land art. È possibile poi chiedere loro di riflettere su ciò che vedono.

### **Fase 6. Condivisione di gruppo (20 min)**

Chiedete al gruppo di riflettere sulle loro esperienze sensoriali durante la camminata, in piccoli gruppi di 3-4 partecipanti, dando 2-5 minuti per persona per condividere, assicurandosi che tutti abbiano la possibilità di contribuire.

### **Fase 7. Riflessione e discussione (20 min)**

Facilitate ulteriori discussioni con domande guida e incoraggiate discussioni aperte dopo che tutte le persone hanno contribuito.

- Avete usato tutti i vostri sensi durante l'attività?
- Perché avete scelto quel particolare elemento naturale?
- Cosa rappresenta per voi il pezzo unico creato?

- Avete sentito l'esigenza di rallentare e di essere più presente nel momento?
- Potreste usare gli elementi per creare qualcosa che rappresenti il benessere all'interno del vostro gruppo?

# Risorse Educative Aperte

- Organizzazione Mondiale della Sanità. Benessere: Definizione, Un quadro globale per l'integrazione del benessere nella salute pubblica utilizzando un approccio di promozione della salute. Documento, EN, [Link](#).
- Integrazione basata sulla natura Esperienze ed esempi nordici. Report, EN, [Link](#).
- Salute mentale e benessere delle donne migranti. Report, EN, [Link](#) .
- Promuovere il benessere psicosociale e l'empowerment delle donne immigrate. Articolo, EN, [Link](#).
- Donne immigrate, natura e salute mentale. Articolo, EN, [Link](#).
- La sfida di definire il benessere. Articolo, EN, [Link](#).
- Report annuale della sanità pubblica, della natura e della salute. Articolo, EN, [Link](#).
- Esplorare percorsi che collegano lo spazio verde alla salute: orientamenti teorici e metodologici. Articolo, EN, [Link](#).
- Ipotesi della biofilia. Articolo, EN, [Link](#).



# Modulo 7:

## Le sfide dei gruppi misti nell'ec

### 7.1 Sfide dell'educazione all'aperto

L'educazione all'aperto presenta varie sfide che richiedono una considerazione attenta e strategie basate sull'evidenza per garantire risultati positivi, soprattutto quando si lavora con gruppi misti. Le principali sfide includono l'implementazione di approcci informati sul trauma, la creazione di ambienti inclusivi e la promozione di dinamiche di gruppo positive.

### 7.2 Approcci informati sul trauma

Integrare pratiche informate sul trauma nell'educazione all'aperto può migliorare le connessioni di gruppo e promuovere la sicurezza. Secondo la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014), gli approcci informati sul trauma danno priorità alla sicurezza, alla costruzione della fiducia, al supporto tra pari, alla collaborazione, all'empowerment e alla sensibilità culturale. Componenti chiave includono:

- Dare priorità all'empowerment utilizzando i punti di forza degli individui per aiutarli.
- Offrire scelte fornendo al gruppo informazioni sulle varie attività in modo che possano prendere decisioni informate.
- Promuovere il lavoro di squadra incoraggiando la collaborazione tra educatori/educatrici, formatori/formatrici e membri del gruppo.
- Garantire la sicurezza negli ambienti e attività per salvaguardare il benessere generale del gruppo.
- Creare fiducia attraverso una comunicazione trasparente.

Ingredienti Chiave per Pratiche Informate sul Trauma (Menschner & Maul, 2016):

1. Coinvolgere l'intero gruppo con attività e progetti che favoriscano una partecipazione attiva. Dare priorità a una comunicazione chiara e partecipativa con il gruppo, utilizzando metodi educativi informali.
2. Creare un ambiente sicuro fisicamente, socialmente ed emotivamente, per prevenire ansia e possibili nuovi traumi. Assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano accolti, ascoltati e supportati promuovendo confini interpersonali sani e una corretta gestione dei conflitti.
3. Una comunicazione aperta, rispettosa e compassionevole è fondamentale, così come comprendere come le differenze culturali influenzano le percezioni di sicurezza e privacy.

Secondo l'Ecoterapia, la permanenza nella natura ha dimostrato di avere benefici terapeutici per gli individui che hanno vissuto traumi. Gli ambienti all'aperto possono aiutare a ridurre stress, ansia e pensieri negativi. Inoltre, le attività all'aperto fungono da elemento livellante, promuovendo la resilienza e le capacità di risoluzione dei problemi, creando opportunità per discussioni aperte sulla sicurezza, la costruzione di relazioni e l'empowerment.

### 7.3 Ambienti inclusivi per livelli di abilità diversi

Garantire l'inclusività nelle attività all'aperto implica accogliere

# Educazione all'aperto

partecipanti con diversi livelli di abilità. Ogni partecipante ha esigenze e capacità uniche, rendendo essenziale creare un ambiente che si adatti a tutti. Seguire i principi dell'Universal Design Learning (UDL) può migliorare l'inclusività:

- **Rappresentazione:** Presentare i contenuti in vari formati (es. foto, video, musica) per coinvolgere un maggior numero di partecipanti.
- **Azione ed Espressione:** Utilizzare diversi metodi di comunicazione per aiutare i partecipanti ad esprimersi.
- **Coinvolgimento:** Creare istruzioni dinamiche e significative per mantenere i partecipanti motivati e interessati all'apprendimento.

## 7.4 Agevolare dinamiche di gruppo positive

Le dinamiche di gruppo positive sono essenziali per il supporto, il comfort e il senso di appartenenza. Far parte di un gruppo affiatato può aumentare la fiducia e influenzare il modo in cui gli individui vedono sé stessi. Burlingame et al. (2002) ha introdotto una struttura di gruppo per promuovere uno scopo condiviso, impegno, rispetto e compassione tra i membri del gruppo. I passaggi includono:

1. **Iniziare in orario:** iniziare la sessione puntualmente promuove la stabilità, migliora la sicurezza psicologica e mostra rispetto per i confini e la dedizione di chi è arrivato in orario. Tuttavia, un educatore/educatrice deve essere consapevole delle pratiche culturali specifiche – ad esempio, in alcuni paesi di origine di DRM, essere in ritardo è un comportamento socialmente accettabile.

2. **Chiudere la porta:** fisicamente o metaforicamente, questa azione incoraggia i membri a fidarsi l'uno dell'altro e ascoltare senza condividere informazioni al di fuori del gruppo, rafforzando il valore della privacy e del rispetto dei confini.

3. **Rimanere fino alla fine:** concordare che tutti i partecipanti rimangano fino alla fine della sessione rafforza l'impegno interpersonale e favorisce la fiducia tra i membri del gruppo.

4. **Agevolare l'interazione:** incoraggiare l'interazione all'interno del gruppo coltiva la fiducia interpersonale, l'impegno dei membri e un focus sulle interazioni centrate sul gruppo.

5. **Garantire l'inclusione e la partecipazione:** enfatizzare il valore di ciascun membro del gruppo segnala che tutti sono importanti e contribuiscono in modo significativo al successo del gruppo, promuovendo empatia e altruismo.

6. **Terminare in orario:** aderire rigorosamente ai limiti di tempo dimostra sicurezza e rispetto per tutti i membri coinvolti.

Progettare attività che siano universalmente utilizzabili è essenziale per creare un ambiente inclusivo. Seguendo queste linee guida, gli educatori/educatrici possono creare un ambiente di gruppo di supporto e produttivo, garantendo risultati positivi nell'educazione all'aperto con gruppi misti. Approcci informati sul trauma, ambienti inclusivi e dinamiche di gruppo positive sono fondamentali per superare le sfide dell'educazione all'aperto e favorire connessioni significative tra i partecipanti.



# Attività 10:

## Io non posso, noi possiamo

### **Obiettivo:**

Migliorare il lavoro di squadra, la comunicazione, la fiducia e l'empatia tra i partecipanti. Attraverso diverse sfide sensoriali e fisiche, le partecipanti imparano a dipendere l'una dall'altra e a lavorare insieme per completare il compito.

### **Ambientazione:**

Scegliere un'area all'aperto abbastanza spaziosa. Assicurarsi che l'area sia priva di ostacoli come grandi rocce, specchi d'acqua e grandi radici.

### **Materiale:**

Stoffa per una benda (scegliere un materiale piacevole); 5 oggetti vari (es. rocce, fiori, piume, bacche e rami); 1 coperta per gruppo per far sedere la persona "non posso camminare".

**Numero di partecipanti:** 6-30

### **Durata:**

- Tempo per la preparazione dell'attività: 15-20 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 45-60 minuti.

### **Sensibilità e attenzione alla diversità:**

- L'educatore/educatrice dovrebbe dare priorità alla creazione di un ambiente che dia alle partecipanti lo spazio necessario, il tempo per svolgere i compiti e la sicurezza per interagire tra loro.
- L'educatore/educatrice dovrebbe anche incoraggiare le partecipanti a impegnarsi nell'attività e a esprimersi liberamente a modo loro.

- Assicuratevi abbastanza spazio tra i sottogruppi per un maggiore comfort e per garantire il successo nel completamento dell'obiettivo.

### **Fase 1. Formazione dei gruppi (15 minuti)**

Dividete il gruppo in gruppetti di tre. Spiegate ai gruppi che ogni membro ha di fronte una sfida di impossibilità: una persona "non può parlare", un'altra "non può vedere" e l'ultima "non può camminare".

Assicuratevi che le partecipanti capiscano che si scambieranno i ruoli, permettendo a ciascuna di sperimentare tutte e tre le sfide.

### **Fase 2. Preparazione (10 minuti)**

Fate indossare una benda a una persona in ogni gruppo (la persona "non posso vedere") e invitate un'altra a sedersi su una sedia (la persona "non posso camminare"). La persona designata come "non posso camminare" si siede di fronte alla persona "non posso parlare" e con le spalle rivolte verso la persona bendata. Concedete 5 minuti a ogni gruppo per pensare a una strategia.

### **Fase 3. Spiegazione delle regole (10 minuti)**

- La persona "non posso camminare" riceve istruzioni dalla persona "non posso parlare" sulla posizione dell'oggetto.
- La persona "non posso camminare" parla solo con la persona "non posso vedere", guidandola senza voltarsi per cercare l'oggetto.

- La persona "non posso vedere" (bendata) ascolta la persona "non posso camminare" per trovare gli oggetti a terra.
- La persona "non posso parlare" può solo usare la comunicazione non verbale per mostrare alla persona "non posso camminare" la posizione dell'oggetto e un modo per raggiungerlo.
- Sia la persona "non posso vedere" sia quella "non posso camminare" possono parlare.

#### **Fase 4. Posizionamento degli oggetti (5 minuti)**

Posizionate 5 oggetti (ad esempio, pietre, fiori, piume, bacche e ramoscelli) sul terreno per ogni gruppo prima della ricerca. Assicuratevi che nessun membro del team veda dove vengono posizionati gli oggetti.

Controllo di Sicurezza: Assicuratevi che l'area sia libera da ostacoli come rocce di grandi dimensioni, specchi o corsi d'acqua e grosse radici.

#### **Fase 5. Esecuzione del compito (20 minuti)**

La persona "non posso vedere" deve trovare e raccogliere gli oggetti posizionati sul terreno come specificato dall'educatore. La persona "non posso parlare" usa gesti per mostrare alla persona "non posso camminare" dove si trovano gli oggetti, la quale poi lo

verbalizza alla persona "non posso vedere". L'educatore/educatrice monitora attentamente ogni team per garantirne la sicurezza e fornire supporto se necessario.

#### **Fase 6. Scambio dei ruoli (15 minuti)**

Dopo aver completato il compito (trovare tutti e cinque gli oggetti), il gruppo dovrebbe cambiare i ruoli dei vari membri. È importante che l'educatore/educatrice cambi la posizione degli oggetti dopo ogni scambio. Un educatore/educatrice dovrebbe assicurarsi che ogni partecipante sperimenti tutti e tre i ruoli (se il tempo è limitato, l'educatore/educatrice può scegliere di posizionare meno oggetti sul terreno).

#### **Fase 7. Riflessione e discussione (20 minuti)**

Riunite tutti i gruppi in cerchio per una discussione di gruppo. Incoraggiate le partecipanti a condividere le loro esperienze, pensieri e opinioni.

- In quale "ruolo" vi siete sentite più a tuo agio? Perché?
- Quale ruolo non vi è piaciuto? Perché?
- Di chi vi siete fidate di più? Perché?
- Avete incontrato difficoltà nell'accettare la guida e l'aiuto dal vostro team?
- Cosa avete imparato da questa attività?



Non posso parlare



Non posso camminare



Non posso vedere

# Attività 11:

## Caccia al tesoro attiva

### **Obiettivo:**

Promuovere il lavoro di squadra, le capacità di risoluzione dei problemi e le abilità di comunicazione in modo divertente e coinvolgente attraverso una caccia al tesoro attiva. Seguendo il concetto tradizionale di caccia al tesoro, ogni squadra deve trovare rapidamente gli indizi assegnati per scoprire il tesoro finale.

### **Ambientazione:**

Un'area naturale precedentemente selezionata. Per questa attività sono necessari cinque educatori/educatrice, uno per supervisionare l'attività e un educatore/educatrice in ciascuna delle quattro destinazioni per spiegare i giochi.

### **Materiale:**

Puzzle, sacchi, parole stampate, immagini di natura accoppiate (preferibilmente plastificate per un uso futuro) e materiali per piantare una pianta (ad esempio secchio, acqua, pala, compost, miscela di terriccio, vaso ecc.).

**Numero di partecipanti:** 8-32

### **Durata:**

- Tempo per la preparazione dell'attività: 30 minuti.
- Tempo per la realizzazione dell'attività: 60-75 minuti.

### **Sensibilità e attenzione alla diversità:**

- Se una partecipante sceglie di non partecipare a una determinata prova, l'educatore/educatrice dovrebbe rispettare questa scelta e non forzarla.
- Si raccomanda che almeno metà della squadra partecipi alle prove.

### **Fase 1. Formazione dei gruppi (10 minuti)**

Dividete le partecipanti in quattro gruppi (a seconda del numero totale di partecipanti, le squadre possono essere composte da 2 a 8 membri ciascuna). Assicuratevi che le squadre siano bilanciate in termini di abilità e capacità.

### **Fase 2. Distribuzione degli indizi iniziali (5 minuti)**

Ci sono quattro indizi in totale. L'educatore/educatrice fornisce a ciascuna squadra il primo indizio (un indizio diverso per ogni squadra), che le guiderà alla destinazione iniziale.

### **Fase 3. Sfide (15 minuti)**

La prima destinazione è diversa per ogni gruppo. In ogni destinazione c'è un educatore/educatrice che aspetta per somministrare la prima prova che il gruppo deve superare per procedere alla prossima posizione. Ogni squadra dovrà completare con successo tutte e quattro le prove.

### **Fase 4. Sfide successive (15 minuti ciascuna)**

Dopo l'ultima prova, ogni squadra riceverà un semplice oggetto. A questo punto dovranno collaborare e combinare tutti gli oggetti, così facendo scopriranno il tesoro finale – un kit per piantare una pianta.

I 4 test sono:

1. 1. Gioco del mimo (15 min): È un'attività divertente in cui ogni squadra seleziona una giocatrice per rappresentare una parola senza parlare, mentre il resto della squadra cerca di indovinare la parola.

La giocatrice che indovina correttamente la parola inizia a mimare una nuova parola. Dopo che quattro parole sono state indovinate correttamente, la squadra può passare al prossimo indizio.

2. Corsa nei sacchi (15 min): In questo test, ogni squadra deve correre saltando nei sacchi. Una volta che tutti i membri della squadra hanno superato il traguardo, possono passare alla sfida successiva.

3. Memory del giardino (15 min): Il test prevede un gioco di memory del giardino utilizzando coppie di immagini naturali. Le squadre devono trovare tutte le coppie abbinare per avanzare al prossimo gioco.

4. Puzzle all'aperto (15 min): Le squadre devono assemblare un puzzle che forma un'immagine legata alla natura. I pezzi sono sparsi all'interno di un'area definita e le squadre devono trovarli e assemblarli.

### **Fase 5. Sfida finale e scoperta del tesoro (20 minuti)**

Dopo l'ultima prova, ogni squadra riceverà un semplice oggetto. Combinando tutti gli oggetti, scopriranno il tesoro finale. Il tesoro sarà un kit per piantare una pianta.

Gli educatori/educatrici devono assicurarsi che tutte le squadre collaborino per risolvere la sfida finale.

### **Fase 6. Riflessione e discussione (20 min)**

Una volta scoperto il tesoro finale, tutt⊖ si siedono per terra e riflettono sull'attività svolta.

Domande per la riflessione:

- In quale "gioco" vi siete sentite più a vostro agio? Perché?
- Quanto è stato importante aiutarsi a vicenda?
- È stato facile fidarsi delle parole degli altri?
- Avete incontrato difficoltà nella collaborazione?
- Cosa avete imparato da questa attività?

# Risorse Educative Aperte

- DROP IN. Catalogo sui metodi di educazione non formale, una raccolta di varie attività educative non formali, Catalogo , EN, [Link](#)
- Effetti degli approcci informati sui traumi nelle scuole: Una revisione sistematica, Articolo sull'importanza delle pratiche informate sui traumi nell'educazione. Articolo, EN, [Link](#)
- Ingredienti chiave per un'implementazione di successo dell'assistenza informata al trauma. Libro, EN, [Link](#)
- Coesione nella psicoterapia di gruppo, articolo sull'importanza di favorire una dinamica di gruppo positiva. Articolo, EN, [Link](#)
- Il design universale e le sue applicazioni negli ambienti educativi. Articolo, EN, [Link](#)
- Principi dell'universal design. Articolo, EN, [Link](#)
- Che cos'è l'UDL?. Video, IT, [Link](#)
- Esplorare la terapia della natura. Articolo, EN, [Link](#)



# Modulo 8: Inclusione sociale all'aperto

## 8.1 Progettare programmi inclusivi per comunità diverse

Basandosi su ricerche e analisi approfondite, l'Organizzazione Internazionale per le Migrazioni (OIM) presenta nel documento "[The Power of Contact](#)" una serie di raccomandazioni basate sull'evidenza. Questa pubblicazione esplora strategie per promuovere l'integrazione delle persone migranti e la coesione sociale attraverso attività sociali e culturali, che possono fornire preziosi spunti applicabili anche alle attività all'aperto. In particolare:

1. Intrattenimento e orientamento agli obiettivi: La progettazione di attività piacevoli e dinamiche favorisce un ambiente rilassato e inclusivo in cui gli individui socializzano, si impegnano e creano connessioni sociali. Allo stesso tempo, la definizione di obiettivi comuni, in cui il successo di ciascun gruppo dipende dal coinvolgimento degli altri, aumenta l'attrattiva e l'impegno nelle attività.
2. Identificazione di obiettivi comuni: I partecipanti devono comprendere, riconoscere e valorizzare la cultura, le tradizioni e la storia come parte integrante del superamento delle disparità. È importante valorizzare i punti di forza reciproci e identificare obiettivi comuni.
3. Coinvolgimento di rifugiati, migranti e comunità locali: Questo aumenterà la loro partecipazione, potenzierà l'autostima e aprirà nuove opportunità di responsabilità e coinvolgimento.

4. Supervisione e creazione della fiducia: Coloro che sono incaricati di gestire le dinamiche di gruppo, come educatori/educatrici di squadra, facilitatori, personale di progetto o organizzatori di eventi, devono adottare misure proattive per promuovere l'uguaglianza nelle interazioni di gruppo e stabilire un'atmosfera inclusiva per tutti i partecipanti. Ciò è essenziale per contrastare l'inclinazione innata dei partecipanti ad allinearsi in base alle loro principali caratteristiche e status.

## 8.2 Strategie di coinvolgimento della comunità

Il [coinvolgimento della comunità](#) si riferisce a un processo strategico finalizzato a coinvolgere gruppi distinti di persone, sia che siano uniti da prossimità geografica, da interessi condivisi o da affiliazioni comuni, per identificare e affrontare le questioni che influenzano il loro benessere.

Le strategie per promuovere l'inclusione attraverso il coinvolgimento della comunità coinvolgono la prioritizzazione della diversità, dell'equità e dell'accessibilità. Abbracciando strategie di coinvolgimento comunitario adatte alle esigenze delle donne migranti, gli educatori/educatrici outdoor possono sfruttare il potere della natura per agevolare la creazione di connessioni significative, promuovere il benessere e contribuire all'integrazione sociale e all'emancipazione delle comunità migranti.

# Attraverso l'educazione

## 8.3 Comprendere il contesto della comunità

Prima di intraprendere strategie di coinvolgimento della comunità, è cruciale che gli educatori/educatrici outdoor comprendano i contesti culturali specifici, le lingue e le dinamiche sociali delle DRM che intendono raggiungere. Condurre valutazioni dei bisogni approfondite e costruire relazioni con le comunità locali di migranti sono passi iniziali fondamentali. Ascoltando attivamente le esigenze delle DRM e comprendendo le loro aspirazioni, sfide e interessi, gli educatori/educatrici possono adattare le loro strategie di coinvolgimento per soddisfare i singoli bisogni e preferenze delle DRM.

## 8.4 Implementare strategie di coinvolgimento

Una volta acquisita una profonda comprensione del contesto della comunità, gli educatori/educatrici possono implementare una varietà di strategie per coinvolgere le DRM in attività all'aperto. Queste strategie possono includere sforzi di sensibilizzazione culturalmente rilevanti, come ospitare incontri comunitari o workshop in ambienti familiari, fornire servizi di traduzione e incorporare attività che risuonano con i contesti culturali e le esperienze delle DRM. Inoltre, creare opportunità per lo sviluppo della leadership, la costruzione di competenze e progetti collaborativi può portare le DRM a diventare partecipanti attive e leader all'interno delle loro comunità, promuovendo un senso di appartenenza.

Per coinvolgere efficacemente comunità diverse, è importante una pianificazione attenta e strategie essenziali:

1. Stabilire connessioni personali con la comunità culturale/etnica: Creare fiducia e relazioni con la comunità mostrandosi trasparenti, reattivi e rispettosi durante tutto il processo di coinvolgimento.
2. Creare un ambiente accogliente: Selezionare un luogo di incontro che sia non solo confortevole ma anche favorevole alle interazioni che si desiderano intraprendere.
3. Migliorare l'accessibilità: Selezionare un metodo di comunicazione adeguato a promuovere opportunità di coinvolgimento tenendo in considerazione lingua, posizione, tempo, trasporti, assistenza all'infanzia, cibo, incentivi, attrattiva, ecc., per ridurre le barriere alla partecipazione o alla comunicazione efficace negli eventi.

Adottando strategie di coinvolgimento della comunità, gli educatori/educatrici possono creare ambienti di supporto inclusivi che promuovono il benessere e l'inclusione sociale per le DRM. Un coinvolgimento comunitario efficace favorisce connessioni significative, migliora l'autostima e invoglia le DRM a partecipare attivamente e contribuire alle loro comunità. Questi sforzi non solo migliorano il benessere individuale, ma rafforzano anche il tessuto sociale delle comunità in cui si integrano.



# Attività 12:

## Picnic di scambio culturale

### **Obiettivo:**

Promuovere il coinvolgimento dei membri della comunità.

### **Ambientazione:**

Identificare un luogo all'aperto adatto, come un parco o un giardino pubblico che sia facilmente accessibile alle partecipanti. In collaborazione con gruppi locali di donne rifugiate e migranti, gli educatori/educatrici dovrebbero invitare le partecipanti di background diversi a preparare e portare i loro cibi o snack tradizionali.

### **Materiale:**

Carte illustrate dei diversi ingredienti (plastificate per un secondo riutilizzo). L'educatore/educatrice dovrebbe chiedere a tutti i partecipanti di fornire un elenco degli ingredienti utilizzati per preparare i pasti. Viene quindi preparata una carta per ogni ingrediente con un'immagine e il nome dell'ingrediente nella lingua del paese ospitante.

**Numero di partecipanti:** 7-10

### **Durata:**

- Tempo di preparazione dell'attività: 1 ora.
- Tempo di realizzazione dell'attività: 2-3 ore.

### **Sensibilità e attenzione alla diversità:**

- Tenere conto delle differenze culturali e delle potenziali barriere linguistiche per garantire l'inclusione ed il rispetto per tutte le partecipanti.

- Facilitare il supporto emotivo e raccogliere feedback per migliorare le attività future, promuovendo un senso di appartenenza e un coinvolgimento comunitario continuo.
- Informarsi in anticipo sulle preferenze e restrizioni alimentari per garantire che quanto offerto sia inclusivo e rispettoso delle esigenze di tutti i membri del gruppo.

### **Fase 1. Condivisione culturale (20 min)**

Ciascuna partecipante è invitata a spiegare al resto delle donne in quale situazione viene consumato il pasto che hanno preparato (festività, quotidiano), come viene preparato, chi lo prepara tipicamente (uomini, donne, anziani) e cosa le ha ispirate a scegliere questo particolare piatto. In questa fase non dovrebbero parlare degli ingredienti utilizzati per la preparazione.

### **Fase 2. Assaporiamo i cibi! (45 minuti)**

Dopo la presentazione del cibo, le partecipanti sono invitate ad assaggiare i diversi piatti in un'atmosfera rilassata per favorire conversazioni informali e connessioni più profonde.

### **Fase 3. Indovina gli ingredienti (15-30 min)**

L'educatore/educatrice chiede alle partecipanti di cercare di indovinare quali ingredienti sono stati utilizzati per la preparazione dei pasti. Vengono disposte diverse carte illustrate e i partecipanti devono decidere quali ingredienti sono stati utilizzati (incluse le

spezie) per preparare ogni piatto. Dopo aver rivelato gli ingredienti, possono inoltre condividere i nomi nelle loro lingue locali.

#### **Fase 4. Riflessione e discussione (30 min)**

Ecco alcune domande che si possono utilizzare per facilitare la discussione:

- Qual è stata la vostra parte preferita del picnic di scambio culturale di oggi, e perché?
- Avete imparato qualcosa di nuovo su culture o tradizioni diverse che vi ha sorpreso?
- Avete mai condiviso il vostro piatto con persone di culture diverse prima d'ora? Come vi siete sentite?
- Quanto è facile o difficile trovare gli ingredienti necessari?
- Ci sono piatti del paese ospitante che vi hanno ricordato la vostra cucina? Trovate che queste somiglianze abbiano un impatto sulla vostra esperienza di vita nel paese ospitante?

Raccogliete i feedback delle partecipanti riguardo la loro esperienza e le loro idee per le attività future. Usate le opinioni raccolte per future attività incentrate sull'inclusione sociale e sulla diversità culturale. Mantenete comunicazioni regolari con le partecipanti e continuate a coinvolgerle nella pianificazione e implementazione di iniziative future.

# Risorse Educative Aperte

- Il potere del contatto, dell'integrazione e della coesione sociale tra migranti e comunità locali. Manuale, EN, [Link](#).
- Toolkit Hi-Ability - Sviluppare competenze sociali e professionali attraverso esperienze outdoor. Toolkit, EN/IT/GR/HR, [Link](#).
- Luoghi del mondo, significato e integrazione delle donne migranti. Toolkit, EN, [Link](#) .
- Principi di coinvolgimento della comunità, Il documento fornisce una guida pratica per coinvolgere i partner in progetti che possono avere un impatto su di loro. Manuale, EN, [Link](#).
- Sei strategie essenziali per il coinvolgimento inclusivo. Documento, EN, [Link](#).
- Progettare per l'inclusione: Come creare un mondo per tutti. Articolo, EN, [Link](#).
- Suggerimenti per la facilitazione di discussioni di gruppo efficaci. Articolo, EN, [Link](#).





# ALLEGATI



1. M4. Passaggi per l'identificazione di piante, uccelli e farfalle
2. M4. Attività 6. Diario della natura
3. Pianificazione di attività all'aperto
4. Non lasciare traccia - Pratiche all'aperto sostenibili
5. Valutazione dell'impatto sociale delle iniziative di educazione all'aperto

# Allegato 1

## M4. Passaggi per l'identificazione di piante, uccelli e farfalle

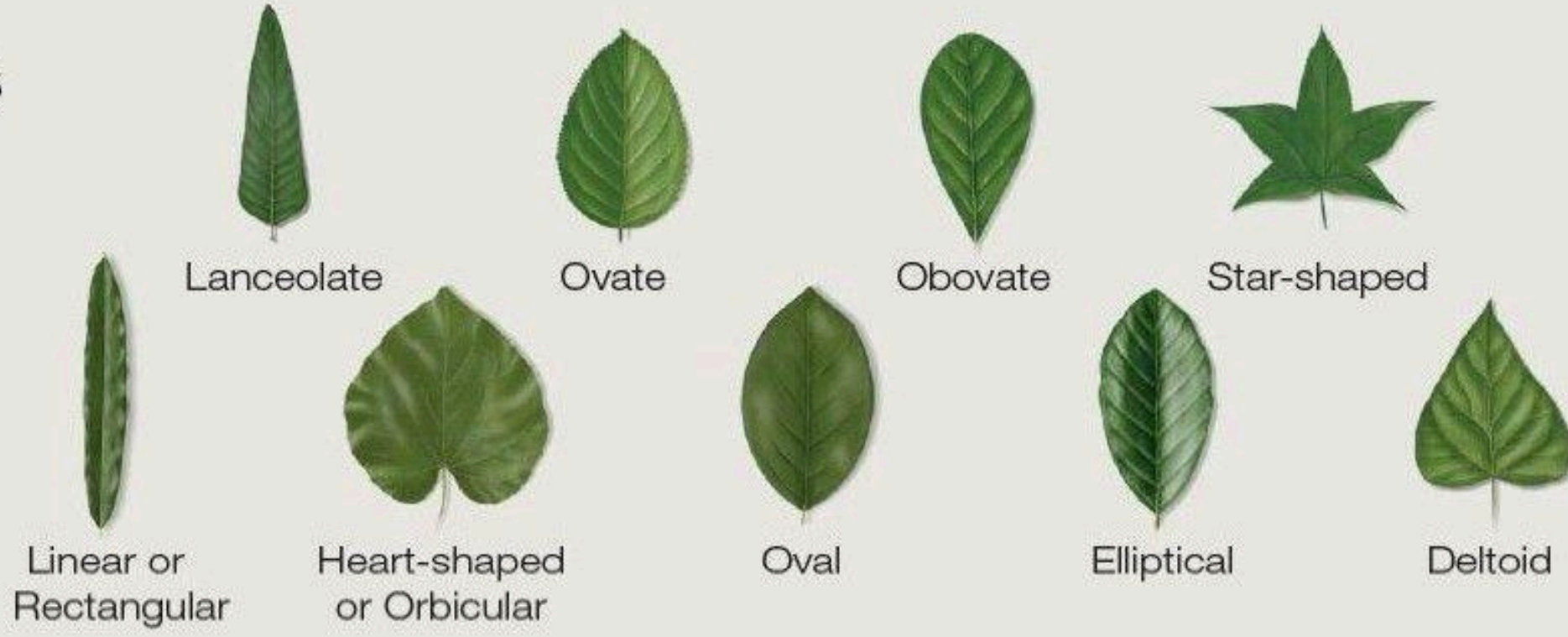
### ***Passaggi per l'identificazione delle piante:***

- **Osserva le caratteristiche della pianta:** Presta attenzione a dettagli come dimensioni, forma, forma delle foglie, colore dei fiori e profumo. Queste caratteristiche possono fornire indizi preziosi. Nota le ramificazioni e la struttura generale della pianta.
- **Conta i petali dei fiori:** Anche se non sei un botanico, ricorda che la maggior parte delle piante ha fiori. Conta i petali per restringere le possibilità.
- **Allarga il tuo focus:** A volte, concentrarsi solo sulle foglie o sui fiori potrebbe non essere sufficiente. Considera altri aspetti come la consistenza della corteccia, il colore dello stelo e la velocità di crescita.
- **Impara le forme delle foglie:** Familiarizza con le forme comuni delle foglie. Una guida tascabile delle forme delle foglie può essere utile per un'identificazione rapida.
- **Osserva l'habitat: dove cresce la pianta?** È in un'area boschiva, in una zona umida o in un campo aperto? L'habitat può offrire indizi.

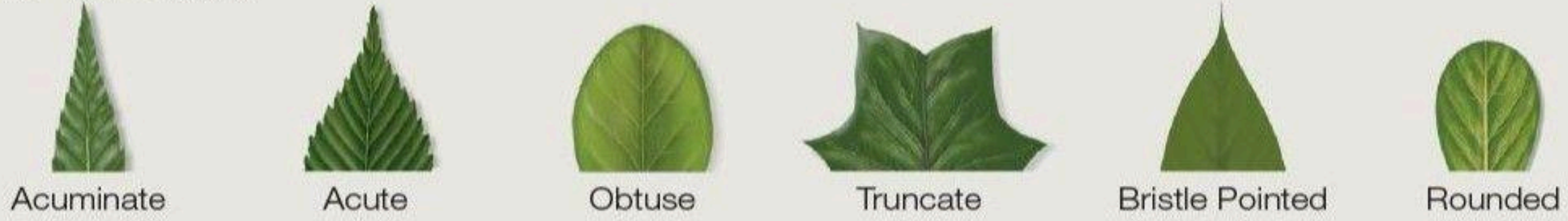
Puoi anche utilizzare Seek di iNaturalist e l'app mobile iNaturalist per identificare le specie di piante.

**LEAF SHAPES**

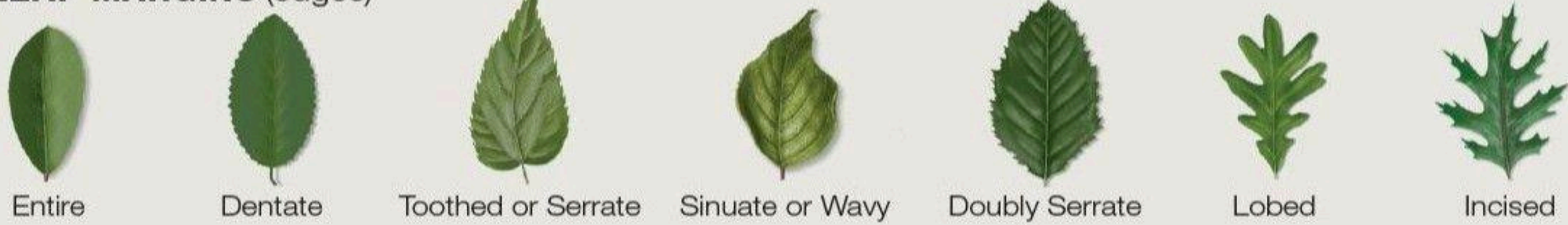
**LEAF FORMS**



**LEAF APEXES (tips)**



**LEAF MARGINS (edges)**

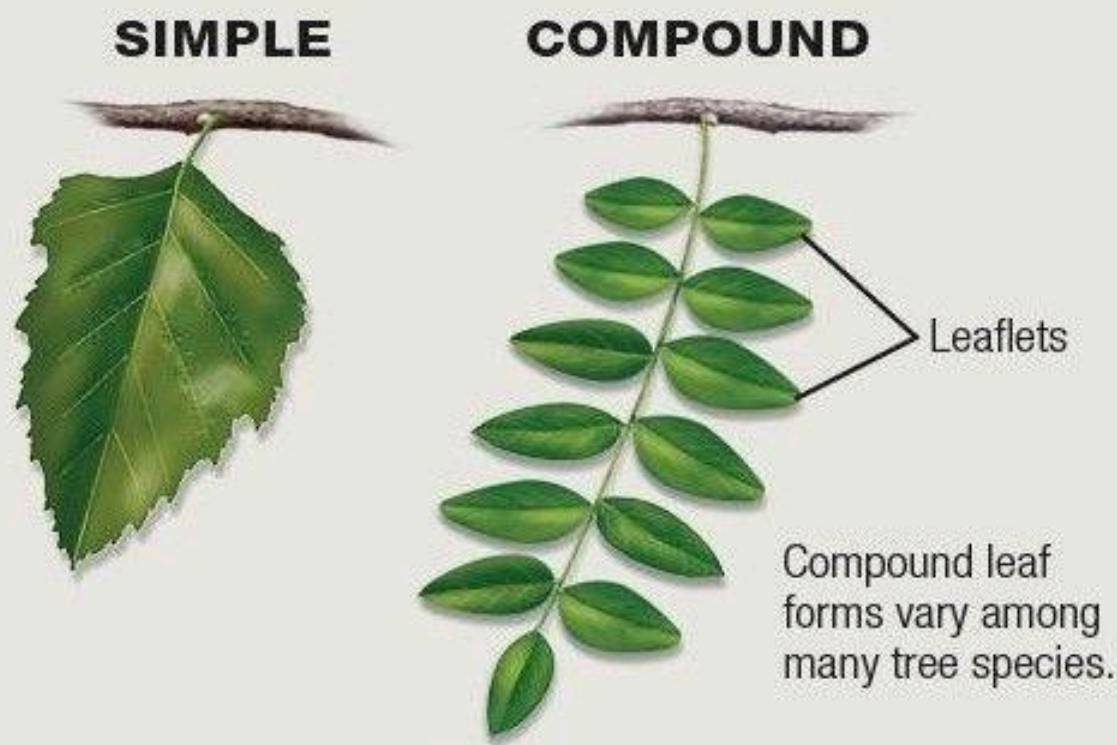


**LEAF BASES**

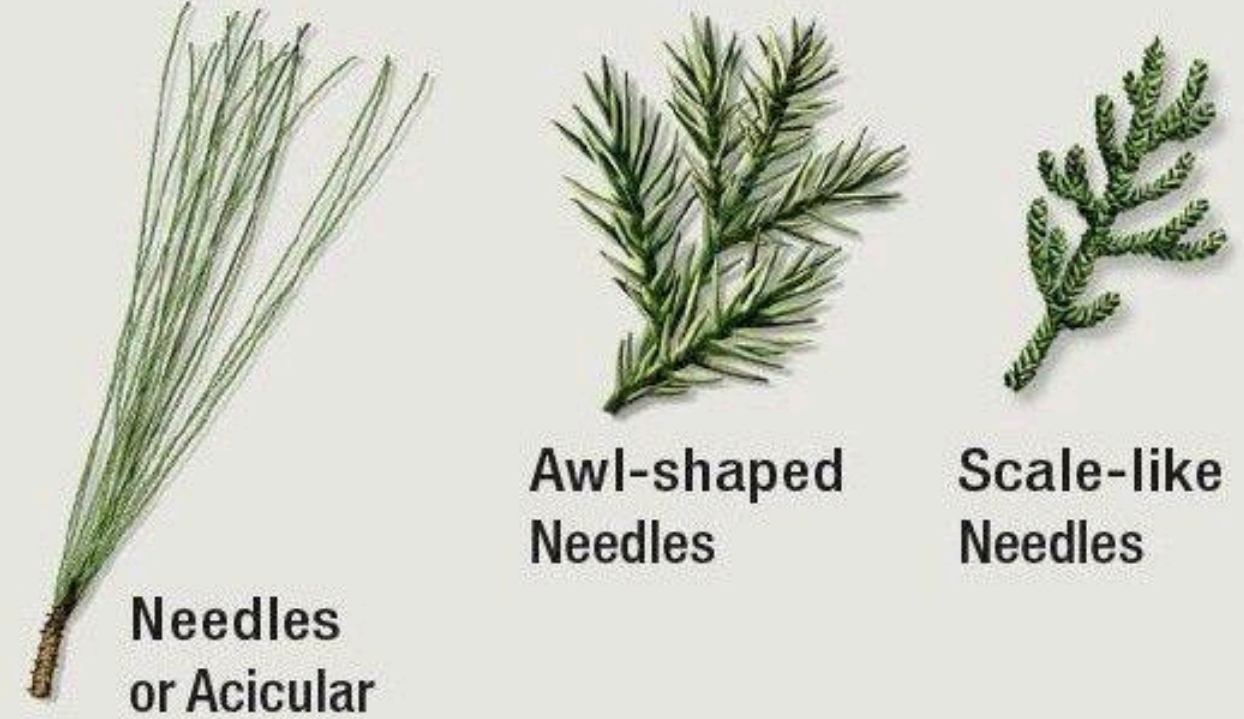


**LEAF TYPES**

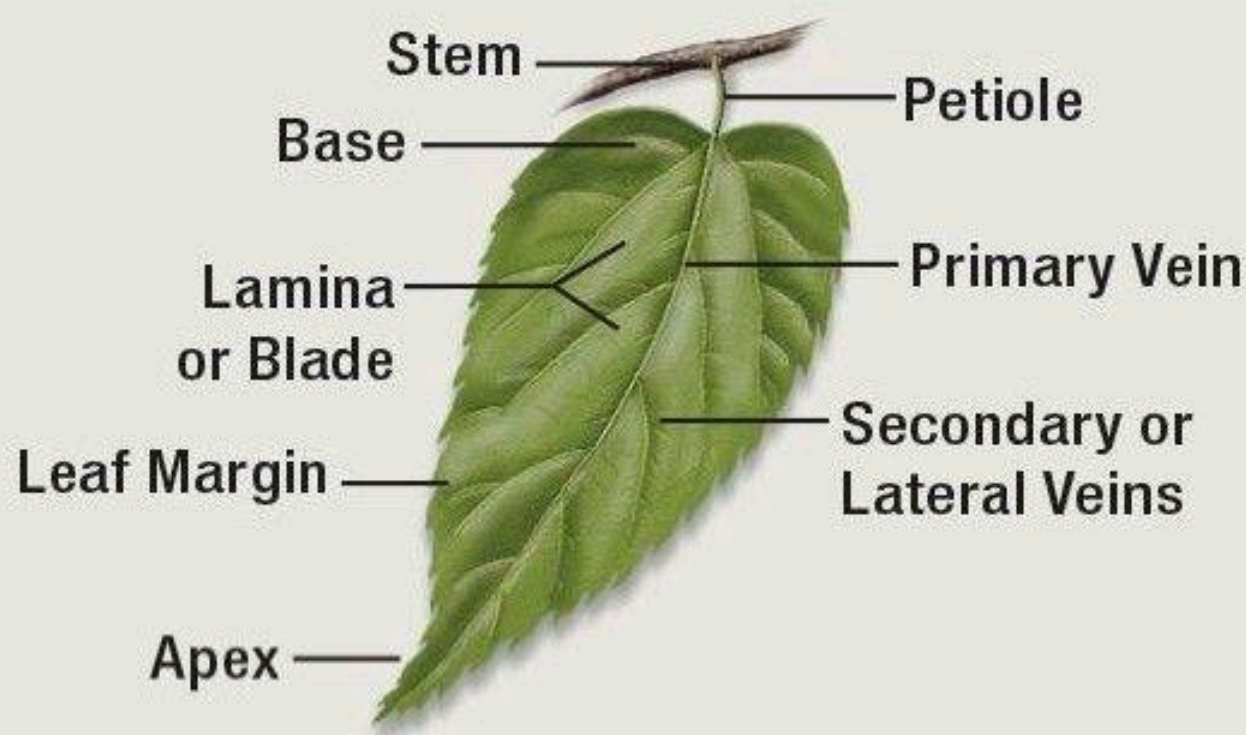
**BROADLEAVES**



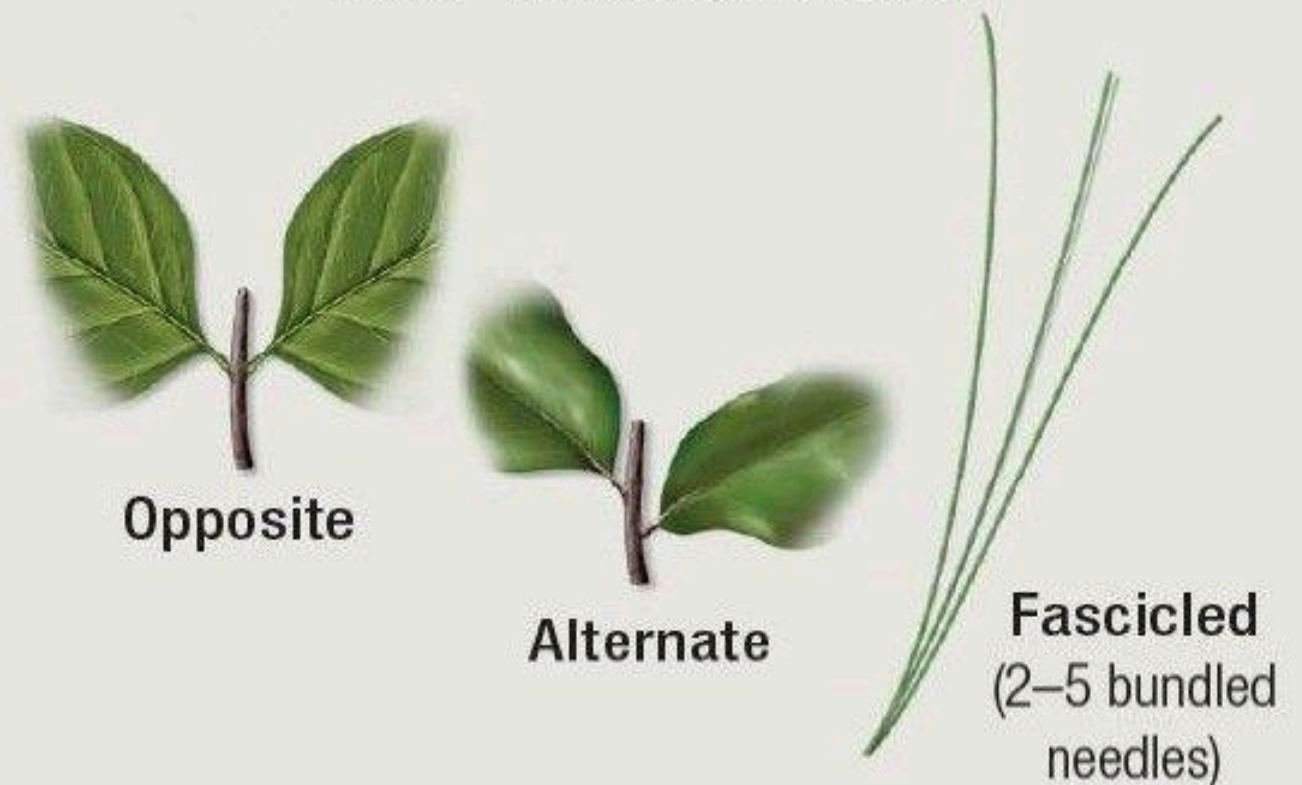
**NEEDLES**



**PARTS OF A SIMPLE LEAF**



**LEAF ARRANGEMENT**





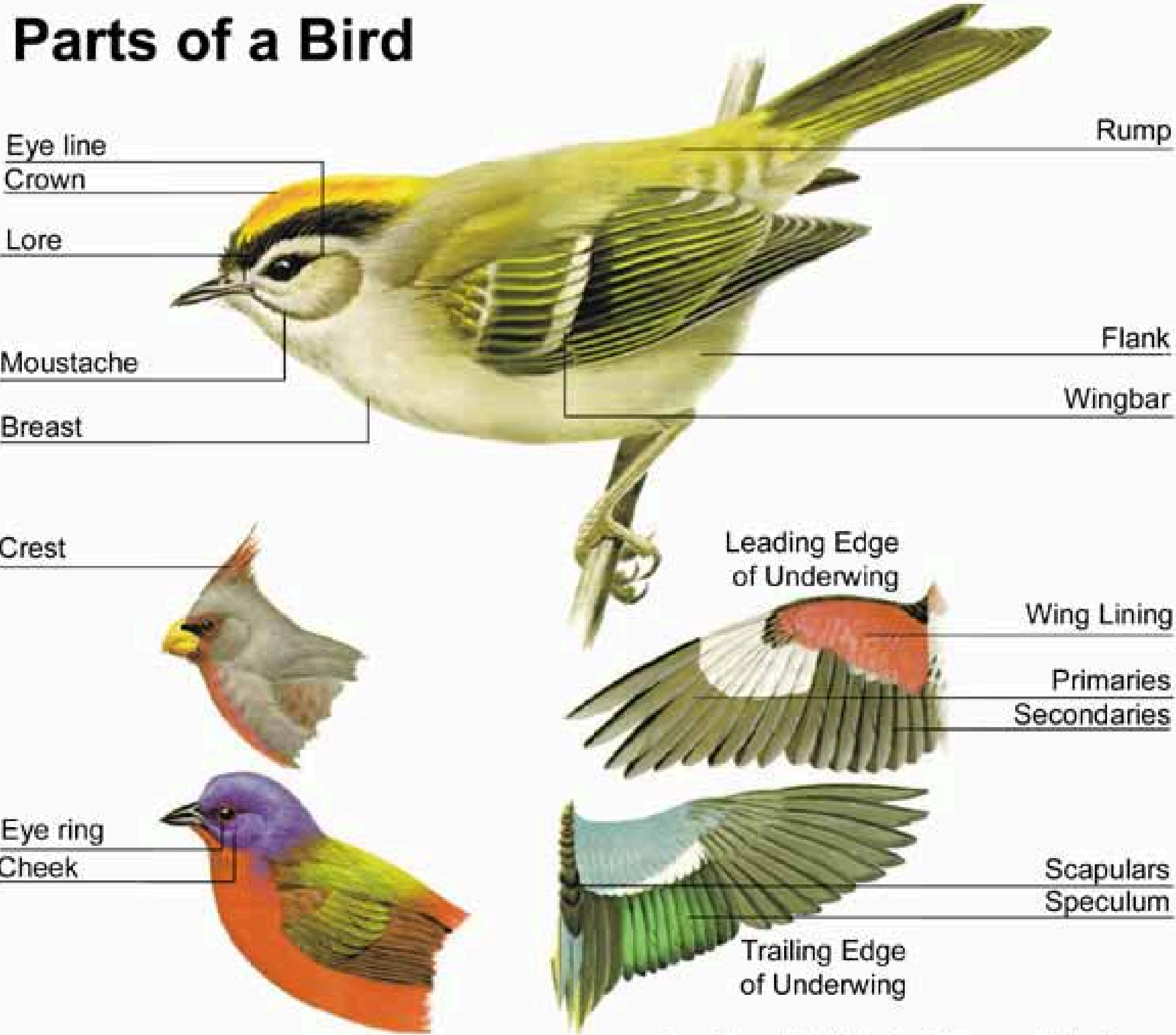
## **Passaggi per l'identificazione degli uccelli:**

- **Osserva gli uccelli:** Inizia osservando gli uccelli ogni volta che puoi. Presta attenzione alle loro dimensioni, colori e ad altre caratteristiche distintive. La maggior parte degli uccelli richiede più osservazioni per essere identificata accuratamente.
- **Caratteristiche fisiche:** Usa una guida all'identificazione degli uccelli o un'app per osservare le caratteristiche fisiche. Guarda attentamente la forma dell'uccello, la dimensione del becco, la forma delle ali e la lunghezza della coda. Nota eventuali segni distintivi, come anelli oculari, barre alari o schemi di colore.
- **Ascolta i canti ed i richiami:** I canti e i richiami degli uccelli possono fornire indizi preziosi. Impara a riconoscere i suoni comuni degli uccelli ascoltando attentamente. App come Merlin Bird ID offrono suggerimenti in tempo reale basati sui canti e i richiami degli uccelli.
- **Habitat e comportamento:** Considera l'habitat dell'uccello. Diverse specie preferiscono ambienti specifici (foreste, zone umide, praterie, ecc.). Osserva il comportamento: l'uccello si posa, salta o si tuffa? Queste azioni possono aiutare a restringere le possibilità.

- **Raggruppamento:** Raggruppa gli uccelli in base alle loro caratteristiche. Inizia con categorie ampie come uccelli acquatici, rapaci, passeriformi, ecc. Dimensione, forma e comportamento sono fattori chiave nel raggruppamento.
- **Modelli stagionali:** Alcuni uccelli sono migratori e appaiono solo durante determinate stagioni. Conoscere il periodo dell'anno può aiutare nell'identificazione.
- **Segni distintivi:** Cerca segni distintivi come barre sulle ali, strisce sugli occhi o schemi sulla coda. Queste caratteristiche uniche possono aiutare a differenziare tra specie simili.
- **Voce:** I richiami e i canti degli uccelli variano molto tra loro. Imparare a riconoscerli può essere uno strumento potente per l'identificazione.

Puoi anche utilizzare Merlin Bird ID del Cornell Lab, Seek di iNaturalist e l'app mobile iNaturalist per identificare gli uccelli.

# Parts of a Bird



Original Art by John P. O'neil

Texas Parks and Wildlife Department, Nongame and Urban Program  
 Reproduced by permission of the National Geographic Society

Fonte: [www.hornithology.com](http://www.hornithology.com)

## **Passaggi per l'identificazione delle farfalle:**

- **Osserva l'aspetto della Farfalla:** Presta attenzione al colore, alla dimensione e alle marcature della farfalla. Nota se ha schemi distintivi, macchie o strisce.
- **Posizione delle ali:** Osserva le ali della farfalla. Sono aperte (lato dorsale) o chiuse (lato ventrale)? Il lato dorsale rivela più dettagli sui motivi delle ali.
- **Antenne:** Guarda le antenne. Farfalle: Lisce e terminano in un piccolo nodo. Falene: Piumose o filiformi.
- **Comportamento di volo:** Osserva come vola la farfalla: Veloce e Nervoso: Alcune specie hanno schemi di volo rapidi ed erratici. Elegante e Aggraziato: Altre planano dolcemente nell'aria.
- **Habitat e posizione:** Considera dove avvisti la farfalla: Aree Boschive: Alcune specie preferiscono habitat boschivi. Campi Aperti: Altre prosperano in campi soleggiati. Vicino all'Acqua: Alcune farfalle frequentano zone umide o fonti d'acqua.
- **Piante ospiti e fonti di nettare:** Impara a conoscere le piante che le farfalle usano per deporre le uova (piante ospiti). Osserva quali fiori visitano per il nettare.

## **Riferimenti e App:**

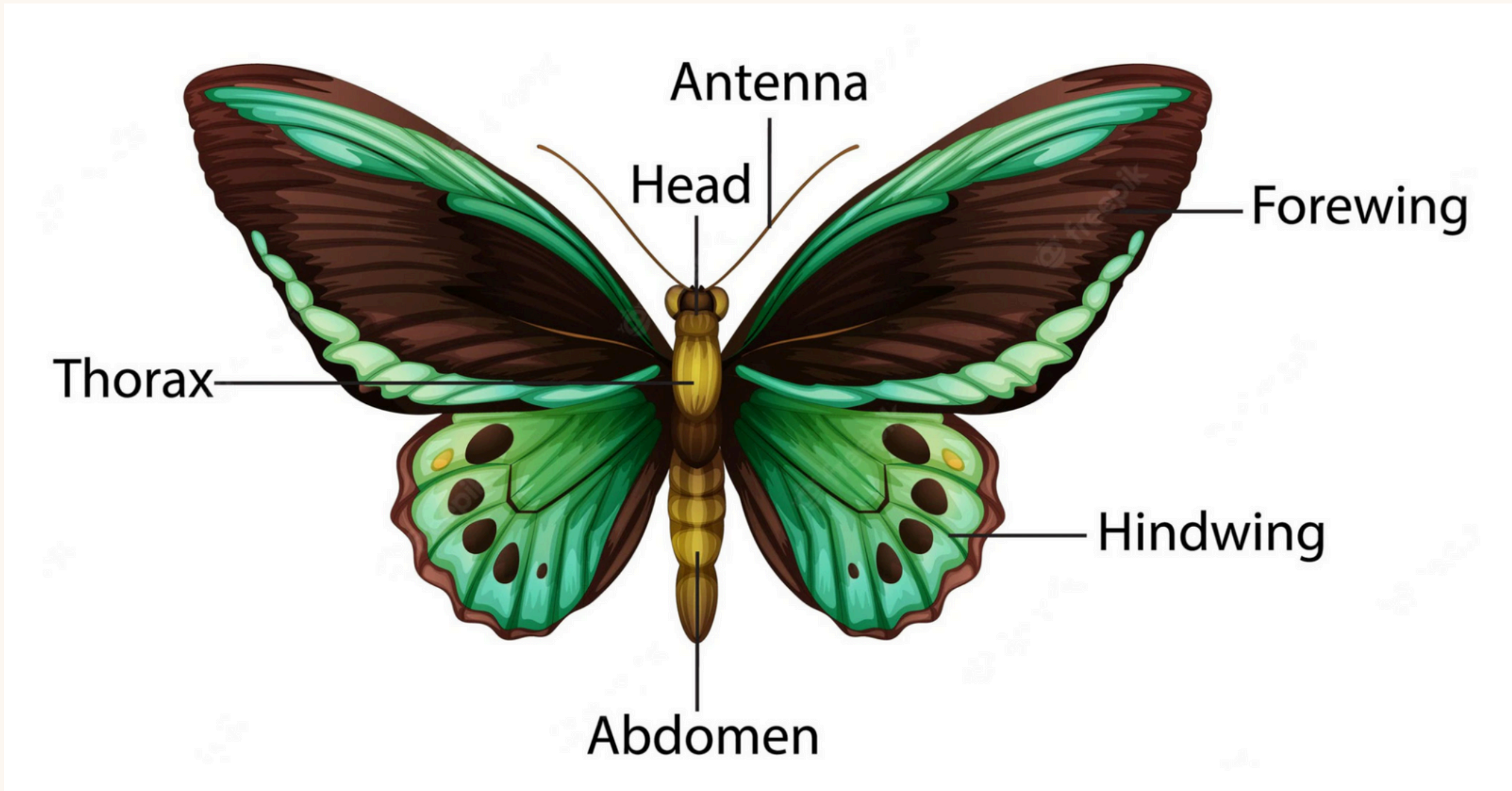
- iNaturalist è una comunità online dove puoi condividere le tue osservazioni, discutere, identificare e generare dati di alta qualità per la scienza e la conservazione.
- Seek di iNaturalist permette agli appassionati di natura di qualsiasi età di guadagnare distintivi e partecipare a sfide osservando organismi e utilizzando l'identificazione sullo schermo attraverso la tecnologia di riconoscimento delle immagini, sfruttando i dati di iNaturalist per le identificazioni.
- Merlin Bird ID del Cornell Lab è un'app facile da usare progettata per assistere gli appassionati di uccelli nell'identificazione accurata delle specie. Con Merlin Bird ID, puoi identificare gli uccelli che vedi o senti utilizzando foto, suoni, mappe e altro ancora. È una risorsa preziosa per gli osservatori di uccelli e gli appassionati di attività all'aperto di tutto il mondo!

# Butterflies vs Moths



- Usually colorful
- Hard chrysalis
- Thin body
- Day active
- Long straight or clubbed antennae
- Wings rest upright
- Wings rest closed
- No wing hinges

- Usually dull
- Silky pupa
- Thick body
- Night active
- Short feathery antennae
- Wings rest along body
- Wings rest open
- Upper and lower wings attached



Fonte: [www.sciencediagrams.com](http://www.sciencediagrams.com)

# Allegato 2

## M4. Attività 6. Diario della natura

### ***Passaggi per l'identificazione delle piante:***

- **Osserva le caratteristiche della pianta:** Presta attenzione a dettagli come dimensioni, forma, forma delle foglie, colore dei fiori e profumo. Queste caratteristiche possono fornire indizi preziosi. Nota le ramificazioni e la struttura generale della pianta.
- **Conta i petali dei fiori:** Anche se non sei un botanico, ricorda che la maggior parte delle piante ha fiori. Conta i petali per restringere le possibilità.
- **Allarga il tuo focus:** A volte, concentrarsi solo sulle foglie o sui fiori potrebbe non essere sufficiente. Considera altri aspetti come la consistenza della corteccia, il colore dello stelo e la velocità di crescita.
- **Impara le forme delle foglie:** Familiarizza con le forme comuni delle foglie. Una guida tascabile delle forme delle foglie può essere utile per un'identificazione rapida.
- **Osserva l'habitat: dove cresce la pianta?** È in un'area boschiva, in una zona umida o in un campo aperto? L'habitat può offrire indizi.

Puoi anche utilizzare Seek di iNaturalist e l'app mobile iNaturalist per identificare le specie di piante.

# *Diario della Natura*

**Data e luogo:**

**Condizioni meteo:**

*Concentrati su un animale, pianta, sasso o qualcosa altro dalla natura e completa la scheda :*

**Cosa vedo:** *Focalizzati nel descrivere cosa vedi, senti, provi e odori. Quali colori, forme e movimenti noti? Prova a descrivere cosa vedi (tipo rotondo, morbido) al posto di nominarlo e basta (tipo un uovo).*

**Cosa mi chiedo:** mentre scrivi o disegni, scrivi ogni domanda che potresti avere su quello che vedi. Hai visto nulla che t'interessa di cui vorresti imparare di più?

**Mi fa pensare a:** Quello che vedi ti richiama qualcosa che hai visto prima? Ti ricorda qualcosa di simile che hai visto o ti sei sentita allo stesso modo?



# Allegato 3

## Pianificare attività all'aperto

Prima dell'attività ci sono diverse cose che ogni educatore/educatrice dovrebbe prendere in considerazione (attrezzatura, differenze nello stato fisico, possibili ostacoli, ecc.).

Pianificare e prepararsi per l'attività è importante per garantire un'esperienza piacevole e di successo per tutti i partecipanti. Questi passaggi consistono nel comprendere l'attività, assicurarsi di avere l'attrezzatura e gli indumenti necessari, e considerare ulteriormente le misure di sicurezza.

**Accessibilità** - Quando scegli la destinazione dell'attività, verifica l'accessibilità della location. Questo include assicurarsi che la passeggiata o l'escursione siano raggiungibili a piedi o in auto, e controllare gli orari della destinazione, se necessario. Per garantire una passeggiata tranquilla, studia in anticipo le direzioni, il percorso o il sentiero. Seleziona sentieri e percorsi facili da navigare e considera di fornire percorsi alternativi per persone con diversi livelli di mobilità. Assicurati di essere chiaro e fornire a tutti le informazioni precise sull'orario e il luogo.

**Meteo** - Controllare il meteo in anticipo eviterà circostanze impreviste e aiuterà a fornire o consigliare l'abbigliamento corretto ai partecipanti.

**Rispetto per la natura:** - Durante l'attività, è importante rispettare la natura. Ricorda di apprezzare la fauna selvatica. Gli animali e le piante devono essere osservati a distanza per evitare di causare loro stress o danni. È fortemente sconsigliato interagire con gli animali selvatici o nutrirli. Inoltre, è cruciale cercare di lasciare la natura intatta. L'obiettivo è minimizzare i cambiamenti nell'ambiente e anche incoraggiare a lasciare intatti gli artefatti culturali su terreni pubblici. Ciò include non lasciare mai rifiuti o immondizia dietro di te.

**Sicurezza** - Dai priorità alla sicurezza dei partecipanti conducendo una valutazione approfondita dei rischi del luogo scelto per l'attività all'aperto. Considera le necessità di attrezzatura dei partecipanti. Identifica potenziali pericoli come terreni irregolari, superfici scivolose o incontri con la fauna selvatica, e implementa adeguate misure di sicurezza per mitigare i rischi. Fornisci chiare linee guida sulla sicurezza ai partecipanti, inclusi istruzioni su come rimanere idratati, indossare calzature adeguate e rispettare la fauna selvatica. Porta sempre con te un kit di primo soccorso per prevenire situazioni pericolose e non dimenticare di mantenere l'idratazione. Presta attenzione al livello di comfort e alle capacità di ognuno.

Alcune domande che possono aiutare e guidare la valutazione possono essere:

- Quali potenziali esiti negativi potrebbero sorgere?
- Quali sono le ragioni sottostanti a questi potenziali esiti? (Identificazione del pericolo)
- In che misura potrebbero essere impattanti questi esiti? (Valutazione della gravità del rischio)
- Quali misure possono essere implementate per mitigare o ridurre il rischio?

**Sensibilità culturale** - riconosci e rispetta i diversi background culturali e le prospettive dei partecipanti quando scegli le parole o i sentimenti per ciascun esercizio. Evita di usare parole o concetti che possano essere culturalmente insensibili o esclusivi, e incoraggia i partecipanti a condividere le proprie interpretazioni ed esperienze legate all'essenza scelta.

**Facilitazione inclusiva** - promuovi un ambiente di supporto e inclusione durante l'attività coinvolgendo attivamente partecipanti di tutti i livelli di abilità e background. Incoraggia la collaborazione e l'apprendimento tra pari tra i partecipanti, e fornisci opportunità affinché gli individui possano condividere le loro prospettive e opinioni originali. Fai attenzione alle barriere linguistiche e assicurati che le istruzioni e le spiegazioni siano chiare e accessibili a tutti i partecipanti.

# Allegato 4

## Non Lasciare Tracce – Pratiche all'aperto sostenibili

In questa sezione ci ispiriamo ai [7 Principi del concetto "Non Lasciare Tracce"](#) applicabili alle attività di educazione all'aperto.

### Principio 1: Pianifica e preparati

- **Conosere le regolamentazioni e le Preoccupazioni particolari:** Familiarizzati con le regole specifiche e le considerazioni per l'area che intendi visitare. Comprendi eventuali restrizioni o permessi richiesti.
- **Prepararsi per condizioni estreme:** Anticipa condizioni meteorologiche estreme, pericoli e potenziali emergenze. Una preparazione adeguata assicura di essere attrezzati per affrontare situazioni impreviste.
- **Tempistiche Strategiche:** Pianifica il tuo viaggio per evitare i periodi di maggior affluenza. Questo riduce il sovraffollamento e l'impatto sull'ambiente.
- **Viaggiare in piccoli gruppi:** Opta per gruppi più piccoli piuttosto che grandi comitive. I gruppi più piccoli sono meno disturbanti e permettono un'esperienza all'aperto più intima.
- **Incartare il cibo in modo consapevole:** Richiudi il cibo per ridurre i rifiuti. Usa contenitori riutilizzabili ed evita l'imballaggio eccessivo.
- **Orientarsi responsabilmente:** Usa una mappa e una bussola invece di affidarti a pile di sassi, segnalazioni o vernici. Questo preserva il paesaggio naturale e previene segnalazioni inutili.

### Principio 2: Cammina su superfici resistenti

I nostri passi possono danneggiare i nostri spazi all'aperto preferiti. Ma puoi ridurre questo danno sapendo dove camminare. Attieniti ai sentieri segnati nei luoghi affollati. Questo aiuta a proteggere il suolo e le piante. Protegge anche la fauna selvatica, che si tiene lontana dalle persone sui sentieri. Attenersi ai sentieri designati è cruciale per preservare gli spazi naturali e minimizzare i danni ecologici. Ecco i punti chiave da ricordare:

- **Impatto Concentrato:** I sentieri concentrano il traffico pedonale, proteggendo la salute ecologica e la bellezza paesaggistica delle aree circostanti.
- **Progettazione dei Sentieri:** I sentieri non designati soffrono di una cattiva progettazione, portando a erosione, scarso drenaggio e danni a piante e habitat sensibili.
- **Impatto sulla Fauna:** Gli animali evitano i sentieri, rendendoli spazi più sicuri per il loro habitat. Viaggiare fuori sentiero può disturbare la fauna selvatica e le loro risorse vitali.
- **Preservare la Vegetazione:** Camminare continuamente intorno ai punti fangosi sui sentieri li allarga, danneggiando piante e habitat animali. Anche pochi passaggi su vegetazione sensibile possono causare danni permanenti.

Ricorda, restare sui sentieri non solo preserva la natura ma mostra anche apprezzamento per il duro lavoro di chi costruisce i sentieri.

Educarti a riconoscere le superfici resistenti fuori sentiero e disperdere il tuo gruppo per evitare il calpestio ripetuto delle piante sono pratiche vitali per una ricreazione all'aperto responsabile.

### **Principio 3: Gestisci i tuoi rifiuti**

Quando ti godi gli spazi all'aperto, è cruciale gestire i rifiuti in modo responsabile per minimizzare l'impatto ambientale. Ecco alcuni punti chiave da considerare durante le attività all'aperto:

- **Porta tutto con te:** Porta via tutti i rifiuti, gli avanzi di cibo e la spazzatura dallo spazio all'aperto.
- **Riduci i rifiuti:** Usa imballaggi e bottiglie riciclate per ridurre la quantità di rifiuti che generi. Evita di lasciare rifiuti e assicurati che tutti i rifiuti siano smaltiti correttamente.
- **Usa i cestini:** Se ci sono cestini disponibili, usali. Se ci sono cestini separati per il riciclaggio, smista correttamente i tuoi rifiuti in plastica, carta e materiali non riciclabili.

### **Principio 4: Lascia ciò che trovi**

I tesori della natura, dalle rocce agli artefatti, hanno il loro posto nell'ecosistema e nella storia del paesaggio. Lasciandoli indisturbati, preserviamo il loro valore e la gioia della scoperta per gli altri.

- **Rispetta il patrimonio culturale:** Ammira ma non disturbare gli artefatti culturali o storici. Lasciali così che anche altri li apprezzino.
- **Preserva le meraviglie naturali:** Lascia rocce, piante e altri oggetti naturali dove li trovi. Evita di introdurre specie non native.
- **Proteggi alberi e piante:** Evita di danneggiare alberi e piante vivi. Quando partecipi ad attività all'aperto, usa cinghie larghe per fissare gli oggetti agli alberi per prevenire danni.
- **Raccolta consapevole:** Quando raccogli fiori o piante commestibili, fallo con cura per evitare di raccogliere in eccesso e preservare gli ecosistemi locali. Se non sei un esperto, è meglio astenersi dal raccogliere.
- **Lascia gli artefatti culturali e naturali:** Lascia intatti gli oggetti naturali e gli artefatti culturali. Arricchiscono le esperienze all'aperto e possono avere importanza ecologica.
- **Minimizza le alterazioni:** Evita di scavare trincee o costruire strutture rudimentali. Lasciare le aree indisturbate mantiene la loro bellezza naturale ed equilibrio ecologico.
- **Prevenire le specie invasive:** Pulisci regolarmente l'attrezzatura per prevenire la diffusione di specie invasive. Stivali, tende, pneumatici delle biciclette, ecc., dovrebbero essere puliti regolarmente.

## **Principio 5: Minimizza l'impatto dei fuochi da campo**

Nelle attività di educazione all'aperto dove potrebbero essere necessari falò, è importante capire come minimizzare il loro impatto.

- **Alternative ecocompatibili:** Usa fornelli leggeri per cucinare e lanterne a candela per l'illuminazione per minimizzare l'impatto ambientale.
- **Scegli siti prestabiliti:** Utilizza anelli di fuoco stabiliti, padelle o falò montati dove permessi per minimizzare i disturbi alle aree naturali.
- **Mantieni i falò piccoli:** Raccogli solo bastoncini dal suolo che possono essere facilmente spezzati a mano e brucia tutto il legno e il carbone fino a diventare cenere.
- **Considerazioni prima di accendere un falò:** Valuta il pericolo di incendio, controlla eventuali restrizioni amministrative, assicurati di avere fonti di legno sostenibili e conferma le abilità di Non Lasciare Tracce dei membri del gruppo.
- **Raccolta responsabile del legno:** Acquista legna da ardere localmente o raccoglila responsabilmente dove permesso per preservare l'habitat e prevenire il degrado del paesaggio.
- **Rispetto per gli alberi:** Lascia intatti gli alberi in piedi, vivi o morti, poiché forniscono habitat e contribuiscono alla salute dell'ecosistema. Evita di strappare rami dagli alberi e usa legno morto e caduto per il combustibile.

- **Spegnimento corretto:** Brucia il legno fino a quando non diventa cenere bianca, inumidisci abbondantemente con acqua e spargi le ceneri lontano dal campo. Assicurati che i falò siano completamente spenti prima di partire.

Misure di Sicurezza:

- **Supervisione e Sicurezza:** Supervisiona sempre i giovani intorno ai fornelli o ai falò, segui le regole di sicurezza per l'attrezzatura e tieni l'acqua nelle vicinanze per le emergenze.
- **Gestione del fuoco:** Non lasciare mai un fuoco incustodito, mantieni una dimensione ragionevole del fuoco e tieni legna e fonti di combustibile lontano dalle fiamme.

## **Principio 6: Rispetta la fauna selvatica**

Quando ci avventuriamo negli spazi all'aperto, entriamo nell'habitat naturale di numerosi animali selvatici. Capire come minimizzare il nostro impatto sulla fauna selvatica è essenziale per un'esplorazione responsabile all'aperto. Le azioni umane possono disturbare gli ecosistemi, mettere in pericolo la fauna selvatica e portare a interazioni negative tra uomo e animali. Rispettando la fauna selvatica e praticando un comportamento consapevole, possiamo mitigare questi impatti e promuovere una convivenza armoniosa con la natura.

- **Osservare la fauna in modo Rispettoso:** Ammira la fauna selvatica da distante senza avvicinarti o seguirla. Mantieni una distanza rispettosa per evitare di causare stress o danni agli animali.
- **Evita di nutrire la fauna:** Evita di nutrire la fauna selvatica poiché altera i comportamenti naturali, compromette la loro salute e aumenta la dipendenza dall'uomo per il cibo.
- **Controlla gli animali domestici:** Tieni gli animali domestici sotto controllo in ogni momento o lasciali a casa. Gli animali domestici non controllati possono disturbare la fauna selvatica, mettere in pericolo se stessi e diffondere malattie.
- **Periodi sensibili:** Rispetta la fauna selvatica durante periodi sensibili come l'accoppiamento, la nidificazione, l'allevamento dei giovani o l'inverno. È necessario fare particolare attenzione per evitare di disturbare gli animali in questi momenti critici.

#### **Principio 7: Sii rispettoso verso gli altri:**

Mantenere la cortesia verso gli altri è un aspetto fondamentale dell'etica all'aperto, perché assicura che tutti possano godersi la natura in modo rispettoso e sicuro.

- **Rispetto per gli altri:** Sii gentile e rispettoso con gli altri negli spazi all'aperto. Lascia che godano della natura a modo loro cedendo loro il passo sui sentieri e mantenendo un'atmosfera pacifica.

- **Livelli di rumore consapevoli:** Ricorda che le persone hanno preferenze diverse per le esperienze all'aperto. Mantieni bassi i livelli di rumore per rispettare il desiderio degli altri di tranquillità e un ambiente sereno.
- **Regole dei sentieri:** Condividi i sentieri con gli altri rispettosamente. Cedi il passo quando necessario, mantieni il controllo quando ti muovi velocemente e annuncia la tua presenza per garantire sicurezza e cortesia.
- **Regole per gli animali domestici:** Tieni i tuoi animali domestici sotto controllo per garantire la sicurezza e il comfort degli altri. Pulisci quando sporcano e segui le regolamentazioni sui guinzagli per minimizzare i disturbi e mantenere un'atmosfera serena.
- **Rispetto per le culture indigene:** Riconosci e onora i popoli indigeni le cui terre visitiamo. Impara ciò che puoi sulle loro comunità, i confini e le pratiche culturali, e rispetta eventuali chiusure di terre pubbliche per cerimonie e attività.

# Allegato 5

## Valutazione dell'impatto sociale delle iniziative di educazione all'aperto

"Uno dei fondamenti chiave dell'approccio all'Apprendimento all'Aperto è l'accettazione intenzionale sia dei benefici di svolgere attività all'aperto sia dei potenziali rischi. Le sfide possono essere fisiche e/o psicologiche e possono includere rischi reali e/o percepiti per i partecipanti, dove conseguenze reali e spesso immediate possono portare a esperienze di apprendimento potenti e memorabili" (Istituto per l'Apprendimento all'Aperto).

Le iniziative di educazione all'aperto possono avere un impatto sociale significativo promuovendo interazioni positive, favorendo l'impegno comunitario e facilitando la crescita personale. Attraverso esperienze condivise come sport di squadra, escursioni o campeggio, le attività all'aperto creano opportunità per le persone di costruire relazioni e un senso di appartenenza. Queste attività incoraggiano anche una comunicazione efficace e la collaborazione, aiutando gli individui a sviluppare abilità di lavoro di squadra e leadership.

Interagendo con la natura e l'ambiente esterno, i partecipanti possono sviluppare un più profonda apprezzamento per l'ambiente e un senso di responsabilità verso la sua conservazione. Inoltre, le iniziative di educazione all'aperto spesso coinvolgono gruppi di partecipanti diversificati, facilitando lo scambio culturale, la comprensione e il rispetto reciproco.

Valutare costantemente l'impatto del programma sulle varie comunità è essenziale per verificare la sua efficacia e il raggiungimento degli obiettivi desiderati. Questo comporta la raccolta e l'analisi di dati sia quantitativi, come i livelli di partecipazione e i risultati dei sondaggi di soddisfazione, sia feedback qualitativi. Condurre valutazioni approfondite di queste iniziative è cruciale per diverse ragioni:

- Valutare se le iniziative raggiungono i loro obiettivi, come l'integrazione, l'empowerment e lo sviluppo delle competenze, utilizzando efficacemente le risorse e ottenendo un impatto significativo sulla vita dei partecipanti.
- Assicurarsi che le organizzazioni che gestiscono questi programmi siano responsabili dell'uso delle risorse, migliorando la trasparenza e la gestione responsabile.
- Identificare successi e aree di miglioramento: la valutazione continua aiuta a perfezionare i programmi per servire meglio le esigenze dei partecipanti, in particolare le donne migranti.
- Fornire dati per lo sviluppo di politiche e programmi più mirati ed efficaci.
- Coinvolgere i partecipanti nel processo di valutazione assicura che i programmi siano culturalmente sensibili e soddisfino le loro esigenze specifiche, promuovendo l'inclusività.

- Condividere le migliori pratiche, promuovere strategie di successo nel campo, migliorare la qualità e raggiungere iniziative di educazione all'aperto.

In sintesi, valutare l'impatto sociale dell'educazione all'aperto è fondamentale per promuovere la giustizia sociale e l'equità, garantendo che le iniziative siano impattanti, inclusive e continuamente migliorate.

Ecco una breve guida su come questo tipo di valutazione può essere affrontato:

#### **1. Definire gli obiettivi della valutazione:**

articola lo scopo della valutazione, come valutare l'efficacia delle iniziative di educazione all'aperto nella promozione dell'integrazione sociale, dell'empowerment, dello sviluppo delle competenze, ecc. tra le donne migranti.

#### **2. Valutare la diversità:**

valuta la diversità dei partecipanti, considerando variabili come nazionalità, religione e competenza linguistica. Comprendere queste demografie è cruciale per un'analisi approfondita della portata e dell'impatto del programma.

#### **3. Scegliere tecniche di valutazione:**

Sondaggi e Questionari: Elabora sondaggi per raccogliere dati quantitativi sulle demografie dei partecipanti, i benefici percepiti dal programma e eventuali cambiamenti osservati nel tempo.

#### **4. Raccogliere e analizzare i dati:**

raccogli dati sia prima che dopo il programma utilizzando i metodi selezionati. Questo confronto pre e post-programma è vitale per tracciare i cambiamenti negli atteggiamenti, nelle competenze e nelle reti sociali tra i partecipanti. Quando raccogli le informazioni dei partecipanti, assicurati che la tua organizzazione sia conforme al GDPR, e tutti i processi di raccolta dati rispettino le normative GDPR ottenendo il consenso informato dai partecipanti per l'uso delle loro informazioni personali.

#### **5. Miglioramento:**

usa le opinioni ottenute dalla valutazione per perfezionare e migliorare continuamente il programma. Questo dovrebbe includere: apportare gli aggiustamenti necessari, introdurre innovazioni e implementare le migliori pratiche per massimizzare l'efficacia e l'impatto.



out  
4INN



Cofinanziato  
dall'Unione europea