

Esperienze sensoriali e di gusto Appreziate le proposte del DessBg

Partecipati i due appuntamenti organizzati dall'area formazione, con la finalità di creare occasioni di confronto e conoscenza tra docenti e le realtà del territorio

Anche quest'anno il Dess Bergamo ha deciso di proporre agli insegnanti di ogni ordine e grado degli spunti di lavoro che ruotano intorno all'educazione civica. Non si è trattato di un vero e proprio corso ma di due proposte, vissute in prima persona dai docenti, come sperimentazione di temi non tradizionali nella scuola. Il Dess Bergamo ritiene che l'Educazione civica a scuola debba tenere conto anche del contesto in cui studenti e studentesse vivono, per far conoscere quelle realtà che cercano di praticare la sostenibilità sul territorio.

Il primo incontro, attraverso una immersione forestale, ha proposto di lavorare sul benessere generato dallo stare in natura, da una conoscenza del bosco non superficiale, che possa aiutare ad affrontare fatiche e ansie attualmente molto diffuse anche fra i piccoli. L'esperienza si è svolta nel bosco attorno al centro Parco Ca' Matta di Ponteranica sul Colle Maresana, gestito dalla cooperativa Alchimia, grazie ad una proposta del circolo Legambiente Bergamo in collaborazione con il gruppo dei facilitatori di immersioni forestali Nume del Bosco.

Nel secondo incontro, invece, i docenti hanno sperimentato un viaggio storico e geografico attraverso la degustazione di cioccolato. Un racconto ricco di spunti trasversali, che consente anche di parlare di equità tra popolazioni e di giustizia climatica. Il percorso è stato svolto presso la sede del Parco dei

Colli in Valmarina ai piedi di Città Alta, guidato dalla cooperativa Amandla che da 30 anni è attiva nel commercio equosolidale. Un aspetto importante che si intende promuovere attraverso questi incontri è difatti la

civica e della sostenibilità forti di esperienze e attività sul campo. Altro aspetto è il dibattito aperto, con e tra docenti, un confronto alla ricerca degli strumenti più vari per stimolare percorsi significativi per costruire

per poter sviluppare e sostenere questa progettualità che intreccia scuola e territorio, creando occasioni di incontro e di approfondimento, col desiderio di cogliere i bisogni dei docenti, promuovendo un clima

collaborativo capace di stimolare un'elaborazione culturale riguardante i temi della sostenibilità e dell'educazione civica, ovvero giustizia e coesione sociale, solidarietà, cooperazione, transizione ambientale ed energetica, per un'economia più equa e una società più responsabile.

Immersione forestale Imparare a "stare" nel bosco

Camminare lentamente nel bosco, fermarsi a osservare, ad ascoltare e soprattutto ad ascoltarsi, vuol dire fare esperienza di quanto i nostri sensi funzionino bene, di quanto il nostro corpo riprenda sintonia con la mente creando benessere psicofisico.

A fine anni '80, in Giappone, il Professor Qing Li (immunologo) e il professor Miyazaki, (dottore in medicina e odontoiatria), iniziarono esperimenti scientifici specifici sullo Shinrin-Yoku.



conoscenza delle varie realtà del territorio che compongono il DessBg, che possono dare contributi e stimoli per approfondire i temi dell'educazione



"Gli effetti positivi degli alberi sul benessere mentale durano più a lungo di quelli indotti da eventi molto felici ma circoscritti"

Qing Li

competenze di cittadinanza. La metodologia esperienziale e laboratoriale e le tematiche affrontate sono state apprezzate dai docenti, che hanno a loro volta sollecitato ulteriori rilanci ed approfondimenti multidisciplinari per la realizzazione di percorsi didattici con gli studenti, appartenenti ai diversi ordini e gradi scolastici.

Verranno dunque proposti altri incontri il prossimo anno, tendenzialmente in primavera ed in autunno,



I due medici decisero di indagare il beneficio della natura e scoprirono, attraverso ricerche scientifiche e rilievi di parametri diversi alle persone sottoposte a immersioni forestali, che lo stare in natura può riportare benefici fisici e psicologici importanti. Nel "Manifesto della medicina forestale" Paolo Zavarella scrive: "La Medicina Forestale può essere la risposta (moderna, scientifica, 'politically correct', occidentale) per tornare a considerare e dare valore all'Antico Legame di Vita e Salute tra l'Uomo, la Natura e le nostre Foreste. In questo senso la Medicina Forestale assume un importante e straordinario valore Terapeutico e Sociologico!"

Gli alberi, con qualunque tempo, emanano i B-VOC (Composti Organici Biogenici Volatili) che aiutano il nostro corpo a riequilibrarsi. Le immersioni forestali aiutano le difese immunitarie a fortificarsi: l'umore migliora, la pressione del sangue si normalizza, la glicemia si abbassa e la regolarizzazione della "pressione" esterna completa il nostro benessere. Ogni persona di qualsiasi età, dall'allattamento in poi, ha la possibilità di sperimentare "lo stare" nel verde con diverse modalità per imparare a rigenerarsi.

I facilitatori di immersioni forestali del gruppo "Nume del Bosco" portano da qualche anno le persone di qualsiasi età nei boschi ad imparare a stare in natura per rigenerarsi. Accompagnando il gruppo di docenti del DessBg, hanno offerto una "piccola borsa degli attrezzi"



per imparare a "stare" e non solo ad attraversare il bosco. Con un adeguato rilassamento e specifici stimoli psicofisici riusciamo ad aprire tutti i nostri sensi in uno stato di piena consapevolezza. Gli strumenti che vengono insegnati nelle immersioni sono personalizzabili ai gruppi e ai singoli, per ogni età evolutiva e perciò utili a tutti, docenti, educatori, adulti e bambini.

Laboratorio sul cioccolato Un viaggio equosolidale tra storia, geografia e gusto

Il cioccolato è un alimento conosciuto e amato da tutti, ma spesso non ci si sofferma a degustarlo pienamente o a chie-

Conoscere è il primo passo per coinvolgere sempre più persone nella conservazione e creazione di un mondo più equo e solidale



derci quale sia il lungo viaggio che lo ha portato fino a noi. I docenti coinvolti dal DessBg sono stati così guidati in una degustazione dove sono stati invitati ad utilizzare tutti e cinque i sensi, proprio come i bambini quando incontrano per la prima volta un cibo o un oggetto mai visto. Dalla fava tostata degli imperi Maya fino alla tavoletta di cioccolato "fondant" dei giorni

economicamente svantaggiati, intrattenendo con loro pratiche commerciali eque e paritarie e rapporti di lavoro duraturi.

I collegamenti con le materie insegnate in tutte le scuole di ordine e grado sono numerosi: storia e geografia in primis, ma anche tecnologia, religione, arte, fino ad arrivare all'economia per gli Istituti Superiori. Ma anche i piccoli esploratori delle scuole dell'infanzia saprebbero stupirsi (e stupire noi adulti con i loro ragionamenti) davanti a una cabossa e a una manciata di profumate fave di cacao.

L'obiettivo in poco più di un'ora è stato quasi ambizioso: accompagnare i docenti dal sapere al saper essere, alla capacità cioè di mettersi nei panni dei produttori e

operare scelte di consumo diverse, per arrivare a sviluppare un proprio punto di vista critico sul nostro modello economico e proporre soluzioni alternative, il saper fare. Una volta maturati e rielaborati, questi saperi si trasformeranno in saper far fare e i docenti saranno capaci di guidare a loro volta i propri alunni alla scoperta di modelli alternativi di consumo come strumento del cambiamento. Insegnare l'educazione civica ai ragazzi significa anche accompagnarli nel prendere coscienza delle ingiustizie del mondo in cui viviamo in modo che trovino un loro modo di abitarlo che sia rispettoso dei diritti di tutti, persone e ambiente. .

Il Commercio Equo e Solidale, con i suoi principi si pone come soluzione e alternativa di consumo critico a queste ingiustizie che caratterizzano non solo la filiera del cioccolato, ma la maggior parte di ciò che consumiamo, creando opportunità lavorative per produttori