

NèB - Natura è Benessere: le 50 cose da fare prima di compiere 12 anni!

(Tradotto e adattato da Maurilio Cipparone e Angela Tavone da National Trust UK)



1. Arrampicarsi su un albero
2. Rotolare giù da un grande pendio
3. Accamparsi all'aperto
4. Costruire un rifugio in un luogo suggestivo
5. Far rimbalzare i sassi sull'acqua
6. Camminare sotto la pioggia, senza l'ombrello
7. Far volare un aquilone
8. Mangiare una mela appena raccolta dall'albero
9. Lanciare palle di neve
10. Fare una torta di fango
11. Stare in equilibrio su un albero caduto
12. Dondolarsi da una corda
13. Prendere la rincorsa e saltare dentro una pozzanghera
14. Mangiare more raccolte dai rovi
15. Guardare dentro un albero
16. Correre a braccia aperte facendo l'aeroplano
17. Fischiare usando un filo d'erba
18. Andare in cerca di fossili...
19. Attendere l'alba da un crinale
20. Scalare un'enorme collina
21. Visitare una cascata
22. Tuffarsi in un cumulo di neve non ancora calpestato
23. Andare a caccia di insetti
24. Cercare uova di rana
25. Scoprire cosa c'è in uno stagno
26. Richiamare un allocco di notte, imitando il suo verso
27. Osservare le strane creature marine tra le rocce della costa
28. Fare una passeggiata nel bosco di notte
29. Piantare un seme, curare la crescita della pianta e mangiarne i frutti
30. Nuotare in mare o in un lago o in un fiume: insomma, non in piscina, ma in sicurezza
31. Trovare la strada servendosi solo di mappa e bussola
32. Arrampicarsi sui massi
33. Cucinare in campeggio
34. Andare in canoa su un fiume
35. Aiutare un tarassaco a spargere i suoi semi soffiando forte il suo capolino!
36. Correre forte in un prato a perdifiato
37. Sdraiarsi nell'erba e osservare le nuvole che si rincorrono
38. Osservare da vicino con una lente il tronco di un albero in un bosco per scoprire quanti licheni diversi ospita
39. Fotografare le orme degli animali sulle rive fangose di un fiume o di un lago per capire chi è stato lì
40. Al tramonto, dalla cima di una montagna, osservare con il binocolo gli animali selvatici nelle radure finché non diventa buio
41. Fermarsi cinque minuti vicino a una siepe o nei pressi di un ambiente di margine per ascoltare quanti canti di uccelli diversi possono distinguersi
42. Osservare una fila di formiche e vedere cosa trasportano
43. Compilare un calendario per annotare quando arrivano gli uccelli migratori
44. Piantare una ghianda in un vaso e trapiantarla in natura quando la quercia è cresciuta
45. Guadare un ruscello, in sicurezza e senza avere paura di bagnarsi i piedi
46. Provare a raccogliere delicatamente una rosa canina senza lasciarsi pungere dalle sue spine
47. Sulla riva del fiume o del mare raccogliere almeno dieci sassi dello stesso colore e usarli per "disegnare" quel che si vuole
48. Gli uccelli perdono le piume e le penne: raccogliere tutte quelle che si incontrano durante una passeggiata in natura, provare a riconoscere a quale animale appartengono e costruire una "piumoteca" personale
49. In bosco, provare a tenere le mani sotto le foglie della lettiera per un minuto – guardando prima che non ci siano pericoli – per esplorare cosa "sente" un fungo
50. Dopo un temporale, andare sotto una pianta, fare un bel salto, afferrare un ramo che si riesce a raggiungere e lasciarsi bagnare da una piacevole pioggia