

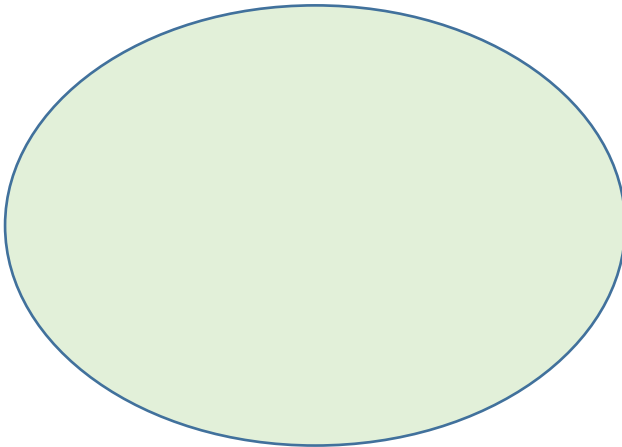


Alla scoperta della natura

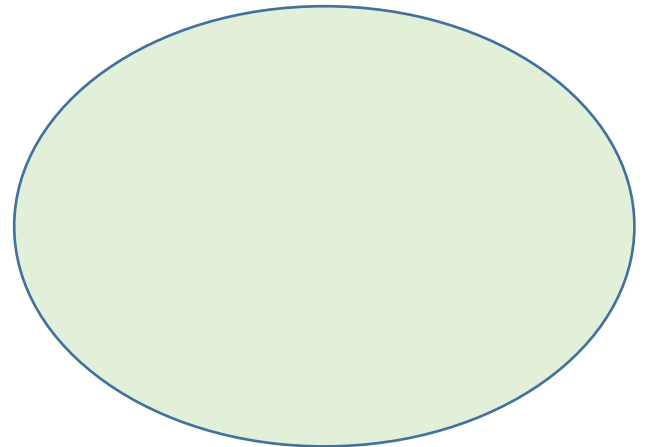


- A. **LESSICO.** Cosa vi viene in mente ? Scrivete tutte le parole che ricordate legate alle parole nei cerchi. Confrontate poi le vostre schede con i compagni.

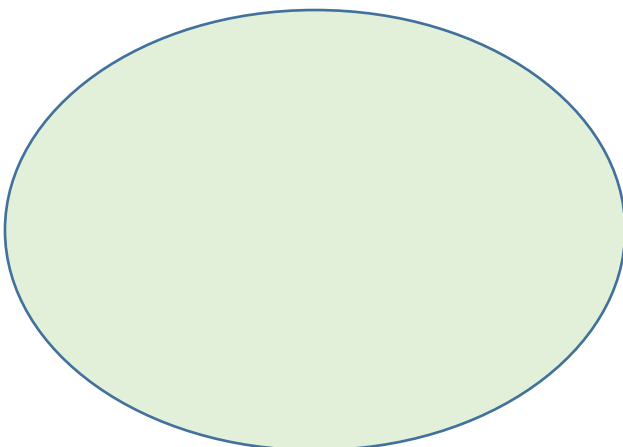
NATURA



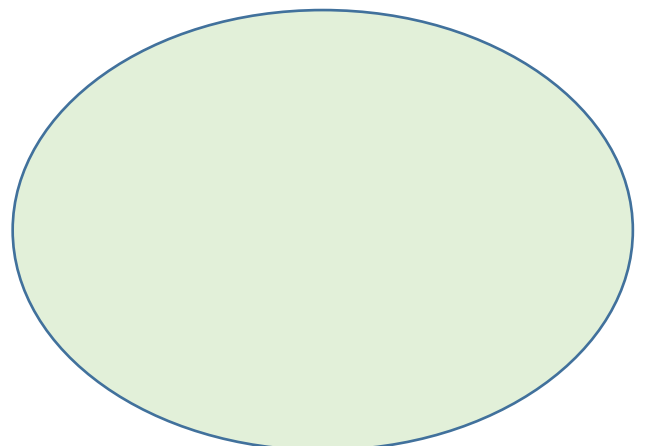
CITTÀ



SENSAZIONI, SENTIMENTI



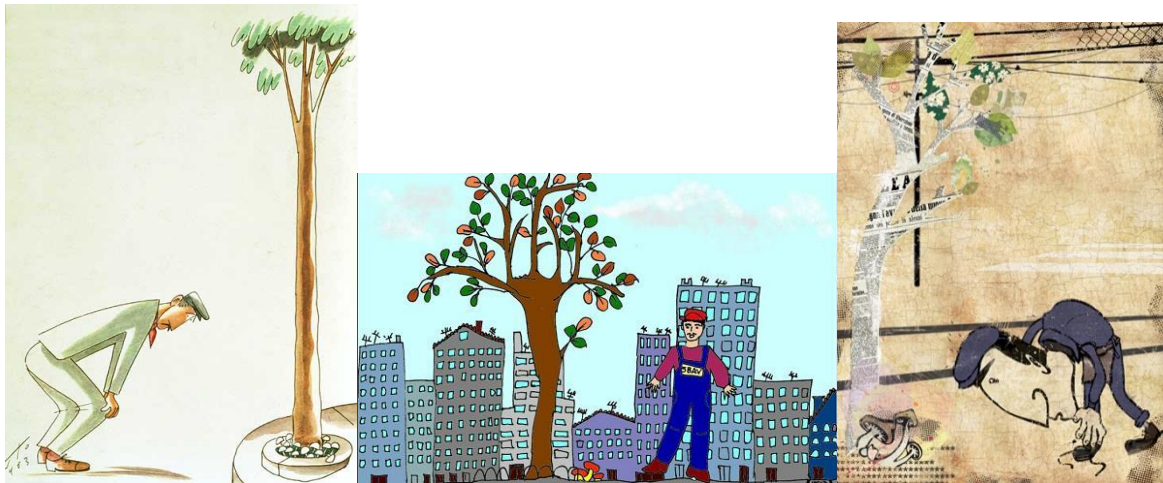
AZIONI



B. Scrivete 4 frasi e spiegate che cosa vi piace fare quando siete fuori, come vi sentite ?

Esempio : *j'aime marcher dans la nature parce que c'est relaxant*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Leggete il testo seguente e confrontate le vostre idee

La natura, energia fisica e mentale

Connettersi con la natura diventa sempre più difficile. Quello che una volta era implicito nello stile di vita, adesso richiede intenzionalità o, addirittura, volontà.

Sono in molti, quindi, a essersi disconnessi con questo tratto più antico e ad aver dimenticato da dove veniamo.

Quando ci si allontana dalla natura, capita di sentirsi incompleti, tristi o frustrati.

Spesso non si è coscienti del motivo per il quale ci sentiamo in questo modo.



La nostra salute è influenzata, in gran misura, dal tempo che passiamo fuori casa. Per "fuori casa" non si intende al bar all'angolo, ma piuttosto al parco, in campagna, in montagna, al mare, al fiume. Sono gli elementi naturali, lontani dal nostro ritmo e dalla nostra routine carica di **fretta e stress**.

Per recuperare la nostra energia fisica e mentale, c'è bisogno, innanzitutto, di concedere il riposo al corpo e alla mente. La disconnessione che ci offre la natura è perfetta per questo scopo. Sapete però come entrare in rapporto con la natura e ottenere l'effetto disconnessione-riconnessione?

Connettersi con la natura rende più intelligenti

Oltre a fare bene al corpo e allo spirito, questa connessione ci rende più intelligenti.

- a. **Riduce lo stress e la fatica mentale.** Infatti, recuperiamo quell'energia che ci permette di sviluppare le nostre abilità. Potremo contare su una mente più sana e meno preoccupata.
- b. **Riduce l'irritabilità e l'aggressività.** Aiuta, infatti, a riconoscere più facilmente le nostre emozioni e a sviluppare pensieri positivi.

- c. **Migliora l'autostima e l'autocontrollo.** Questo significa che potenzia l'intelligenza emotiva, la quale ci aiuta a entrare in relazione con gli altri e con noi stessi.
- d. **Stimola l'immaginazione e la socialità.** Essere intelligenti non significa solo immagazzinare dati nel cervello. Vuole dire anche migliorare la capacità di adattamento, capire chi ci sta vicino o investire nella qualità delle nostre relazioni interpersonali.

La natura è un dono che spesso trascuriamo. Pensiamo che la comodità della vita moderna abbia soppiantato la nostra "sfida" con la natura. Quello che vi proponiamo, allora, è un equilibrio. Essere capaci di affiancare la vita moderna, fatta di display e sfide digitali, alla tranquillità che deriva dal riprendere contatto con la terra e dal camminare scalzi.

(Tratto da <https://lamenteemeravigliosa.it/>)

Attività supplementari

ATTIVITA' 1

- 1. Osserva le immagini. Quale preferisci? Perché?



- 2. Scegli una fotografia e descrivi ciò che vedi.



.....

.....

.....

.....

parole

Ambiente: **montagna, mare, città, campagna**

Case: **villette, palazzine, grattacieli, palazzi ...**

Le case sono ... **alte / basse; piccole / grandi; vecchie / nuove; antiche / moderne; poche / molte ...**

Collocate le parole seguenti nello schema

Il lampione	La siepe	I trucioli di legno	Il parcheggio	Un parco gioco
L'edificio	i sassolini	i fiori	il marciapiede	gli uccelli

NATURA	CITTÀ