

Tematica – FLORA
Sottotematica – Silvoterapia

**Destinatari – Scuola primaria (II ciclo) e
Scuola secondaria di primo grado**

SILVOTERAPIA E MUSICA DELLE PIANTE

Scienza, divertimento e benessere nel bosco

IL RESPIRO DEL BOSCO



FINALITA' DEL PROGETTO

Conoscere il mondo vegetale, in particolare l'ecosistema bosco e rapportarsi in maniera consapevole a questo habitat per tutelarlo e fruire del suo beneficio.

DURATA DEL PROGETTO

Possibilità di due incontri: attività presso l'istituto scolastico e escursione guidata.

- Attività presso l'istituto scolastico: proposta della durata di circa 2 ore, potrà svolgersi in classe o presso il cortile della scuola, se presente un giardino o parco scolastico.
- Escursione della durata di mezza giornata comprendente itinerario di circa 2 ore di cammino, 3 ore conteggiando le attività e soste didattiche.

PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO
PROPOSTE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE A.S. 2022/2023

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Tornavento, Lonate Pozzolo, dintorni Centro Parco Ex Dogana Austroungarica – Ponte Vecchio di Magenta, Riserva Naturale Orientata “la Fagiana” (con accesso da Strada Valle solo per mezzi non superiori alle 10 T).

STRUTTURE DI SUPPORTO

Centro Parco Ex Dogana Austroungarica, ristoro, tavoli pic-nic, servizi igienici, ritrovo presso parcheggio Centro Parco in Via De Amicis con accesso da Via del Gregge; Centro visite “La Fagiana”, servizi igienici, tavoli pic-nic, ritrovo presso parcheggio della riserva in fondo a Via Valle.

PERIODO CONSIGLIATO

Settembre-Ottobre e da Marzo a Giugno.

OBIETTIVI

- Conoscere le basi dell’ecosistema bosco e i suoi “attori”
- Conoscere le caratteristiche del mondo vegetale
- Imparare il rispetto per l’ambiente
- Comprendere il ruolo del Parco del Ticino e nostro nella conservazione del territorio
- Comprendere come gli alberi possono interagire tra loro, con gli esseri umani e l’habitat che li circonda
- Apprendere le fondamenta storiche alla base delle leggende inerenti alcuni alberi
- Imparare i primi rudimenti della respirazione consapevole e come divertirsi tra gli alberi anche con dei semplici strumenti come una corda
- Usufruire dei benefici attribuiti alla pratica della Silvoterapia: accelera il processo di disintossicazione del corpo, migliora il sonno, la meditazione e il rilassamento, aumenta la capacità polmonare; aumenta il tasso di assimilazione delle vitamine B e C; allevia mal di testa, allergie e febbre da fieno; attenua l’irritazione delle vie respiratorie; riduce la frequenza e l’intensità degli attacchi di asma; rinforza il sistema immunitario; normalizza l’equilibrio ormonale e la pressione arteriosa; riduce lo stato di irritabilità, depressione, tensione nervosa; migliora l’attenzione e la produttività durante il lavoro

ATTIVITA’ PROPOSTA

Lezione “in classe” o nel giardino scolastico

- lo spazio verde dell’istituto scolastico si trasformerà in un’aula-laboratorio -

PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO
PROPOSTE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE A.S. 2022/2023

Introduzione al mondo vegetale, le caratteristiche in particolare degli alberi e dell'ecosistema bosco. Le interazioni degli alberi con il mondo circostante. Attività di riconoscimento e sensoriali per capire le capacità comunicative e di relazione degli alberi. Come le essenze arboree hanno effetti sull'uomo. Introduzione al principio del ponte di Wheatstone (trasformazione in note della differenza di potenziale tra due parti della pianta). Attività di respirazione in preparazione all'attività di Silvoterapia che si svolgerà in escursione.

Escursione

Incontro con la guida, inquadramento generale relativo al Parco del Ticino ed al territorio circostante, introduzione alla Silvoterapia, inizio escursione, una volta raggiunte le aree di sosta didattiche illustrazione scientifica della vegetazione principale esistente e delle relative proprietà terapeutiche e leggende. Esercizi di respirazione, giochi didattici di equilibrio e propriocezione con corde tra gli alberi, misurazione di alcuni parametri ambientali, ascolto della musica delle piante tramite il principio del ponte di Wheatstone (trasformazione in note della differenza di potenziale tra due parti della pianta).

NOTE LOGISTICHE ED ORGANIZZATIVE

- Il linguaggio ed il livello di approfondimento delle attività saranno adeguati agli uditori;
- In caso di previste condizioni meteo avverse è possibile rinviare 3-4 giorni prima il giorno di svolgimento;
- È consigliato un abbigliamento adeguato, a strati, scarpe comode, ecc;
- Eventuale trasporto a carico della scuola;
- Assistenza di una guida naturalistica abilitata del Parco del Ticino per ogni classe;
- REGOLE COVID. Le attività verranno svolte garantendo le norme di contenimento covid-19; massimo di 15 partecipanti a guida, indossare la mascherina, distanziamento, a disposizione gel detergente ed eventuali mascherine e guanti monouso.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

180 euro + IVA a classe per l'escursione

75 euro + IVA per la lezione in classe

CONTATTI

Guide Naturalistiche Parco Ticino, Guide Escursionistiche Ambientali



PARCO LOMBARDO DELLA VALLE DEL TICINO
PROPOSTE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE A.S. 2022/2023

Valentina Anello - 339 5638715

email: escursioniboscoliberamente@gmail.com

Parco Ticino

Ufficio Educazione Ambientale e Turismo

Via Isonzo 1, Pontevecchio di Magenta – 20013 Magenta (MI)

Tel: 02-97210.259 – Fax: 02-97950607

educazioneambientale@parcoticino.it - www.parcoticino.it