

L'esperienza di Padova. Aule all'aperto, una risorsa da valorizzare

Il Progetto Verde nasce con l'obiettivo di verificare empiricamente l'efficacia di svolgere attività didattiche all'aperto per capire se e come lezioni svolte nel verde possono facilitare i processi di apprendimento anche in contesti scolastici particolarmente sfidanti. L'idea del progetto nasce dalla consapevolezza che gli studenti appartenenti alle nuove generazioni pongono gli insegnanti e la comunità scolastica in generale di fronte a sfide sempre maggiori. A questo proposito, negli ultimi anni, grazie al progetto *La mia scuola è differente!* finanziato dall'impresa sociale *Con i Bambini*, il VII°IC di Padova ha attivato una rete di *partner* del terzo settore che, assieme al Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova, ha costruito una vera e propria comunità educante attiva per migliorare il benessere e la qualità degli apprendimenti in orario scolastico ed extra-scolastico.

È questa la cornice in cui si inserisce il Progetto Verde, il perfetto connubio tra ricerca e pratica, finalizzato alla costruzione di un'aula all'aperto supportata da evidenze scientifiche in grado di dimostrare gli effetti positivi della natura sull'apprendimento e sul benessere degli studenti.

La letteratura scientifica è ormai concorde nell'affermare gli effetti benefici della natura (Kaplan, 1995; Ulrich et al., 1991). È stato dimostrato, infatti, che la natura ha un effetto rigenerante sull'attenzione, poiché riposa quella tipologia di attenzione richiesta quotidianamente (cosiddetta attenzione diretta; Kaplan, 1995). Da questo punto di vista, quando si è immersi nella natura si è catturati da stimoli (come i suoni degli uccellini) che attraggono involontariamente un'altra tipologia di attenzione, spegnendo invece quella diretta e permettendole di riposare. Tutto ciò appare come un risultato banale, ma se calato all'interno del contesto scolastico assume particolare rilevanza.

L'attenzione è una risorsa limitata e un processo selettivo: siamo noi che decidiamo dove e per quanto tempo indirizzarla e ciò richiede una notevole quantità di energie cognitive (per esempio, non far caso alle distrazioni). È a causa di tale sforzo richiesto che l'attenzione ha bisogno di essere rigenerata. In questo, la natura può svolgere un ruolo veramente potente, poiché anche solo un intervallo svolto in mezzo al verde può essere rigenerante per le risorse cognitive e permettere ai bambini di essere maggiormente performanti nei compiti successivi (Amicone et al., 2018). Inoltre, quando sono immersi nella natura, gli studenti si distraggono meno, passano maggiore tempo concentrati e ciò ha una ricaduta positiva sull'apprendimento (Largo-Wight et al., 2018). Pertanto, è possibile affermare che la natura promuove il benessere degli studenti e degli insegnanti, dato che favorisce minori distrazioni e offre un ambiente più rilassante (Kuo et al., 2018).

Queste evidenze scientifiche ci hanno spinte a testare gli effetti della natura sugli studenti della scuola primaria (classi quarte e quinte). A tal proposito, abbiamo condotto alcune lezioni sia all'aperto che al chiuso, mantenendole perfettamente identiche in entrambe le condizioni. Abbiamo svolto, prima, delle lezioni statiche e frontali e, poi, delle lezioni più interattive e dinamiche. Inoltre, abbiamo rilevato alcune variabili individuali (come, per esempio, le capacità di attenzione e il controllo inibitorio di base) per capire se alcune caratteristiche specifiche di ogni bambino potessero influenzare il loro grado di apprendimento.

La nostra ricerca ha permesso di replicare i risultati presenti in letteratura e di approfondire il quadro degli effetti della natura sull'apprendimento. Dai dati è emerso che la natura ha un effetto rigenerante sull'attenzione: infatti, i bambini rimanevano più attenti quando erano immersi nella natura. Non solo, anche il semplice fatto di percepire l'ambiente naturale (per esempio, vedere degli alberi nello schermo del computer) è emerso come riposante e meno attivante. Inoltre, abbiamo rilevato che un modello didattico dinamico e interattivo è efficace sia all'aperto che al chiuso, a discapito della lezione frontale che risulta essere meno funzionale per l'apprendimento. A questo proposito, la natura offre anche la possibilità di manipolare, sperimentare e interagire con alcuni elementi didattici (per esempio,, le foglie), che permettono allo studente di apprendere e ricordare di più.

In conclusione, è possibile cogliere l'importanza di promuovere una didattica all'aperto, dinamica e interattiva, che punta al benessere tanto degli studenti quanto degli insegnanti. Inoltre, nell'ottica di una comunità educante, la costruzione di un'aula all'aperto favorisce la possibilità che la scuola si apra al quartiere. L'aula all'aperto, infatti, può diventare un luogo di ritrovo sia per gli studenti che per le persone esterne alla scuola, per esempio con attività condivise di discussione e formazione che vedono coinvolti adulti e bambini, insegnanti e famiglie.

Appare quindi evidente che incorporare la natura nel contesto scuola possa essere un'opportunità a basso costo per migliorare le prestazioni scolastiche, promuovere l'impegno, il benessere e la sinergia tra scuola e comunità.

Bibliografia

Amicone, G., Petruccelli, I., De Dominicis, S., Gherardini, A., Costantino, V., Perucchini, P., & Bonaiuto, M. (2018). Green breaks: the restorative effect of the school environment's green areas on children's cognitive performance. *Frontiers in psychology*, 9, 1579.

Kaplan S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *J Environ Psychol.* 15,169– 182.

Kuo, M., Browning, M. H., & Penner, M. L. (2018). Do lessons in nature boost subsequent classroom engagement? Refueling students in flight. *Frontiers in psychology*, 8, 2253.

Largo-Wight, E., Guardino, C., Wludyka, P. S., Hall, K. W., Wight, J. T., & Merten, J. W. (2018). Nature contact at school: The impact of an outdoor classroom on children's well-being. *International Journal of Environmental Health Research*, 28(6), 653–666.

Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Florito E, Miles MA, Zelson M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J Environ Psychol*, 11, 201–230.

Benedetta Zagni, Carlotta Frison, Francesca Bacchin psicologhe presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, Università di Padova Referente del Progetto: Prof.ssa Sara Scrimin