

nature programme



by Familienhotels Südtirol

Suoni e avventure nella natura selvaggia



Kids Adventure: guida per esploratori ed esploratrici

Ciao, esploratori ed esploratrici della natura selvaggia!

Che bello vedervi all'aria aperta, impazienti di esplorare la natura tutti insieme.

La natura è emozionante, selvaggia, silenziosa e piena di piccole meraviglie. Ovunque c'è qualcosa da vedere, ascoltare, vivere. Per sentirvi al sicuro, partire con coraggio per le esplorazioni e avere cura di voi stessi, ecco qui tutte le regole, i consigli e le idee più importanti per veri avventurieri.

Nel bosco, in montagna, lungo un ruscello o sulla neve, questa guida vi aiuterà a muovervi negli ambienti naturali con attenzione, rispetto e sicurezza.

Sommario

Le regole di sopravvivenza più importanti..... 3

Mini check:

sono pronto/a per un'avventura all'aria aperta? 4

Survival kit per bambini 4

Navigatore naturale:

trovare la strada come veri avventurieri..... 5

Orientarsi con la bussola: un aiuto rapido..... 5

Orientarsi con il sole: un antico trucco naturale.... 5

Orientarsi con le ombre:

osservare senza misurare 5

Orientarsi con indizi naturali:

saper leggere l'ambiente..... 6

Creatività naturale 7

Il fornello di latta 7

Leggere l'ora con il sole 8

Meridiana in vaso 8

Meridiana con piatto di carta 9

Mini zattera fai da te..... 9

Il sacco da lancio:

un aiuto per arrivare ai rami alti..... 10

Antigelo – un esperimento 11

Esperimento: congelare l'acqua..... 11

Piatti selvaggi da fare a casa 13

Foglie di cioccolato con foglie di tiglio..... 13

Cioccobanana 14

Musica nella natura 15

Tamburo di noce..... 15

Il fischietto di maggio 16

Il bastone della pioggia 17

Survival tools e trucchi da avventurieri 18

Il legnetto a riccioli..... 18

Il braccialetto survival 18

Outdoor quiz: mettetevi alla prova! 19

Le regole di sopravvivenza più importanti

Resto in vista

- Non mi allontano senza avvisare.
- Resto in un punto dove la mamma, il papà o altri adulti mi possono vedere o sentire.

In caso di insicurezza, mi fermo.

Se mi perdo o mi spavento, mi comporto così:

- Mi fermo dove sono.
- Chiamo aiuto gridando forte.
- Aspetto che arrivi qualcuno.

Mi proteggo dal sole, dal freddo e dalle intemperie.

- Se c'è il sole, mi metto un cappellino e la crema solare.
- Se fa freddo, mi copro con vestiti pesanti.
- Se arriva un temporale, rientro subito al coperto oppure cerco riparo con gli adulti.

Gioco con l'acqua con prudenza.

Giocare nei ruscelli, nei laghi e nelle pozze è divertente, ma a volte è pericoloso.

- Non mi avvicino mai all'acqua da solo.
- Mi tengo a distanza se il terreno è bagnato o scivoloso.

Rispetto le piante e gli animali.

- Osservo gli animali, senza toccarli.
- Non strappo le piante.
- La natura è di tutti e deve rimanere così come l'ho trovata.

Il fuoco e gli oggetti bollenti sono vietati.

- Fuochi da campo, griglie, pietre bollenti: di queste cose si occupano solo gli adulti.
- Io mi tengo sempre a debita distanza.

Bevo a sufficienza e faccio pause.

Stare all'aperto è divertente, ma anche faticoso.

- Bevo acqua regolarmente.
- Faccio piccole pause.
- Ascolto il mio corpo.



Mini check: sono pronto/a per un'avventura all'aria aperta?

- ☐ Indosso i vestiti giusti.
- ☐ Ho portato qualcosa da bere.
- ☐ So dove sono gli adulti.
- ☐ Conosco le regole.
- ☐ Ho voglia di scoprire cose nuove.

Se avete spuntato tutte le caselle, l'avventura può iniziare!

Survival kit per bambini

Il mio zaino da esploratore

- ☐ Piccolo e leggero
- ☐ Comodo sulle spalle

Bevande e pause

- ☐ Borraccia piena d'acqua
- ☐ Spuntino (d'accordo con gli adulti)

Vedere e scoprire

- ☐ Torcia o lampada frontale
- ☐ Lente d'ingrandimento o piccolo binocolo
- ☐ Fischietto per allarme e sicurezza

Orientarsi e osservare

- ☐ Bussola semplice
- ☐ Taccuino o blocco impermeabile
- ☐ Matita o pastello

Abbigliamento e meteo

- ☐ Scarpe robuste
- ☐ Giacca adatta al meteo
- ☐ Cappellino per il sole o berretto invernale

Sicurezza

- ☐ Piccolo kit di primo soccorso (cerotti)
- ☐ Fazzoletti di carta



Navigatore naturale: trovare la strada come veri avventurieri

Molto prima dei cellulari, dei GPS o delle app con le mappe, gli esseri umani si orientavano grazie alla natura. Osservavano il cielo, notavano i cambiamenti di luce e ombra e imparavano a interpretare i piccoli segnali dell'ambiente. Anche oggi la natura può aiutarvi a trovare la strada, a patto che voi la osserviate con attenzione.

Orientarsi con la bussola: un aiuto rapido

La bussola è uno strumento semplice, ma utilissimo. La freccia rossa punta sempre verso nord. Una volta che sapete dov'è il nord, potete anche determinare la posizione degli altri punti cardinali: il sud è all'esatto opposto, l'est a destra e l'ovest a sinistra.

La bussola vi aiuta soprattutto a sviluppare il senso dell'orientamento. Non sostituisce l'osservazione attenta, ma può darvi un supporto nei casi di incertezza o quando volete orientarvi in modo approssimativo.

Orientarsi con il sole: un antico trucco naturale

Il sole vi accompagna tutti i giorni e offre molte indicazioni. Di mattina si trova all'incirca a est, a mezzogiorno raggiunge il punto più alto nel cielo e di sera tramonta a ovest.

A seconda della stagione, la sua posizione cambia, ma il sole resta comunque un valido aiuto per orientarvi. Se conoscete la posizione del sole, potete capire più o meno in quale direzione state andando. Anche nel bosco troverete tanti indizi: le zone luminose e quelle in ombra spesso fanno capire da dove arriva la luce del sole.

Orientarsi con le ombre: osservare senza misurare

Una strategia affascinante è l'osservazione delle ombre.

Se piantate un bastone per terra, questo proietterà un'ombra. Nel corso della giornata, l'ombra cambierà direzione e lunghezza, perché il sole si sposta nel cielo.

Restando fermi per un po' e osservando con attenzione, vi accorgete subito che l'ombra "si sposta".

Ovviamente non è una bussola precisa, ma dà una buona indicazione del punto da cui arriva la luce e di come si muove il sole.



Orientarsi con indizi naturali: saper leggere l'ambiente

Anche le piante e gli animali possono fornirvi indizi utili, se voi li osservate con attenzione.

- Il muschio cresce spesso sul lato più in ombra degli alberi.
- Gli alberi crescono più rigogliosi sul lato esposto al sole.
- I formicai si trovano spesso in luoghi caldi e soleggiati.
- In alcune zone il vento soffia spesso dalla stessa direzione.

Importante:

Questi segni sono solo indicazioni. Osservandoli nell'insieme e confrontandoli tra loro, potrete farvi un'idea più precisa.

Ricordate:

Più osservate con attenzione, meglio comprenderete la natura... e troverete la strada con più sicurezza.



Creatività naturale

Il fornello di latta

Un fornello di latta si può costruire con materiali semplici ed è un interessante progetto fai da te per bambini grandicelli e ragazzi.

L'obiettivo principale è capire come è fatto un fornello semplice e come usare il fuoco in modo controllato, sempre sotto la supervisione di un adulto, naturalmente.

Occorrente:

- Un barattolo di latta grande e uno piccolo (senza rivestimento interno)
- Pennarello indelebile
- Trapano a batteria con punta per metallo
- Pinza universale
- Guanti da lavoro
- Piccoli pezzi di legno secco o rametti



Istruzioni:

Per il fornello vi servono due barattoli di latta vuoti:

- uno più grande come involucro esterno
- uno più piccolo come camera di combustione

Entrambi i barattoli devono essere puliti. Inserire il più piccolo al centro di quello grande. Nel barattolo all'esterno, praticare piccoli fori tutt'intorno alla camera di combustione, per permettere la circolazione dell'aria. Così il fuoco brucerà in modo uniforme.

È possibile realizzare un semplice supporto con un altro barattolo di latta, eliminando fondo e coperchio e praticando aperture laterali più grandi per aggiungere la legna.

Come paravento si può usare una latta grande o una vaschetta di metallo tagliata lateralmente e piegata con cautela. Occorre arrotondare i bordi per evitare ferite da taglio.

Regole di sicurezza importanti

- Deve stare su una superficie stabile e piana (per esempio sabbia o pietra).
- Tenere a distanza da erba, cespugli, alberi ed edifici.
- Tenere lontani materiali infiammabili e bambini piccoli.
- Tenere sempre acqua o sabbia a portata di mano per spegnere il fuoco.
- Il metallo si scalda parecchio: toccare solo quando è completamente freddo.
- In caso di ustioni, raffreddare brevemente la zona con acqua fredda o tiepida (non ghiaccio).

Leggere l'ora con il sole

Molto prima degli orologi digitali, gli esseri umani osservavano il movimento del sole per scandire le parti della giornata. Osservavano lo spostamento delle ombre al passare delle ore e così riuscivano a misurare, più o meno, che ora era. Fu così che, migliaia di anni fa, nacquero le prime meridiane.

Una meridiana non indica l'ora al minuto, ma aiuta a comprendere il corso della giornata e a percepire chiaramente il movimento del sole.

Come funziona una meridiana?

Quando la luce del sole colpisce un oggetto verticale, proietta un'ombra. L'ombra cambia direzione e lunghezza in base alla posizione del sole. È proprio questa variazione che viene utilizzata per costruire una semplice meridiana.

Importante:

Quando è in vigore l'ora legale, l'ombra non punta a nord esattamente alle 12:00, ma circa alle 13:00.

Meridiana in vaso

Una variante ideale per il balcone, il giardino o la terrazza.

Occorrente:

- Un vaso a bordo largo
- Sabbia chiara
- Un oggetto lungo e diritto (per esempio un bastoncino o la penna di un uccello)
- Pennarello indelebile

Istruzioni:

Scegliete un luogo soleggiato e riempite il vaso con la sabbia fino al bordo. Infilate il bastoncino il più possibile al centro. L'ombra dovrebbe raggiungere il bordo del vaso. In una giornata soleggiata, iniziate a segnare le ore verso le 13:00, indicando la prima cifra nel punto in cui l'ombra cade sul bordo. Nel corso della giornata, aggiungete una nuova tacca a ogni ora esatta. Così, poco alla volta, avrete ottenuto il quadrante completo. Quando avrete trovato una posizione definitiva per il vaso, riallineatelo preferibilmente a un'ora esatta, ruotandolo finché l'ombra non tornerà a indicare l'ora attuale.



Meridiana con piatto di carta

Occorrente:

- Un piatto di carta
- Una cannuccia o uno spiedino di legno
- Pasta modellabile o nastro adesivo
- Pennarello
- Righello

Istruzioni:

Trovate il centro del piatto piegandolo due volte oppure misurandolo con il righello. Praticate un piccolo foro al centro e inserite la cannuccia. Fissatela sul retro in modo che resti il più possibile in verticale. Posizionate il piatto in un punto soleggiato. A ogni ora esatta, segnete il punto in cui l'ombra cade sul piatto e scrivete l'ora corrispondente.

Mini zattera fai da te

Avete mai sognato di costruire una zattera tutta vostra? Una piccola zattera che galleggia sull'acqua e parte per un viaggio di esplorazione? Con qualche materiale naturale, un po' di pazienza e tanta fantasia potete costruire la vostra mini zattera, meglio ancora insieme ad amici e amiche.

Occorrente:

- Prima di iniziare, raccogliete bastoncini dritti, asciutti, di spessore simile, già caduti a terra. Non spezzate rami freschi. Sono adatti, per esempio, i legnetti di nocciolo, acero o sambuco.
- Alcuni rametti più sottili per l'albero maestro e la traversa
- Uno spago robusto in fibre naturali
- Un pezzetto di stoffa o una foglia grande per la vela

Istruzioni:

Disporre i bastoncini uno accanto all'altro sul terreno, così da formare una base stabile. Se hanno lunghezze diverse, accorciateli con attenzione fino a renderli uguali. Legare i bastoncini su un lato, facendo passare lo spago una volta sopra, una volta sotto. Ripetere la stessa legatura dall'altro lato.

Consiglio: per rendere la zattera più stabile, potete fissare sul lato inferiore due legni trasversali.

Poi scegliete un rametto sottile per l'albero e fissatelo al centro della zattera. Tirate due spaghi verso gli angoli per mantenerlo dritto. All'albero legate una piccola traversa e fissatevi un pezzetto di stoffa, una foglia grande o un altro materiale leggero che funga da vela.

Cercate un punto tranquillo vicino all'acqua. Appoggiate la zattera con delicatezza e il viaggio di esplorazione può cominciare.



Il sacco da lancio: un aiuto per arrivare ai rami alti

A volte avete bisogno di fissare una corda in alto su un albero, per esempio per una tenda, un'altalena o un tirante. Con un sacco da lancio è molto più facile riuscirci, che non con la sola forza delle braccia. È abbastanza pesante da volare lontano e si trascina dietro uno spago sottile. In questo modo, potrete fissare in sicurezza al ramo una corda più spessa.

Come funziona:

Legate il sacco da lancio a una corda sottile. Lanciatelo con cautela oltre il ramo. Tiratelo di nuovo giù e, al posto della corda sottile, annodate quella più spessa. Ora tirate la corda: sarà esattamente nel punto in cui vi serve.

Occorrente:

- Un vecchio calzino
- Un po' di sabbia
- Un anello portachiavi
- Uno spago

Istruzioni:

Riempire il calzino di sabbia, all'incirca fino al tallone. Deve essere pesante, ma non troppo pieno. Fare passare la parte superiore del calzino attraverso l'anello portachiavi. Ripiegare il tessuto e legarlo ben stretto subito sotto l'anello. Poi tagliare via il tessuto in eccesso.



Antigelo – un esperimento

Molti insetti sono animali a sangue freddo. Questo significa che la loro temperatura corporea dipende dall'ambiente. Quando fuori fa freddo, anche loro si raffreddano e si muovono più lentamente. La maggior parte degli insetti supera l'inverno solo in luoghi protetti, per esempio sotto la corteccia degli alberi, nel terreno o nei mucchi di foglie. Sopportano il freddo, ma non il gelo intenso.

Alcuni insetti hanno sviluppato strategie particolari. La farfalla cedronella produce nel proprio corpo una sostanza che funge da antigelo naturale. In questo modo riesce a resistere anche a temperature molto basse senza congelare.

Entrambe le sostanze abbassano il punto di congelamento dell'acqua. L'acqua non ghiaccia più a 0 gradi, ma solo a temperature più basse. Per questo d'inverno si sparge il sale sulle strade ghiacciate: il ghiaccio inizia a sciogliersi anche se fa ancora molto freddo.

Esperimento: congelare l'acqua

Con questo esperimento potrete osservare come il sale e lo zucchero influenzano il punto di congelamento dell'acqua.

Occorrente:

- Una vaschetta per cubetti di ghiaccio
- Un congelatore
- Un misurino
- Un cucchiaino
- Sale
- Zucchero
- Carta e penna



Istruzioni:

Disegnate la vaschetta su un foglio. Segnate un angolo della vaschetta e lo stesso angolo sul disegno: così saprete sempre quale liquido si trova in ogni scomparto.

Riempite uno scomparto con normale acqua del rubinetto.

Mescolate 100 ml di acqua e un cucchiaino di sale, e versate la soluzione in un altro scomparto. Annotate la quantità di sale che avete usato.

Aumentate poi la quantità di sale: mescolate 100 ml di acqua con due cucchiaini di sale e versate anche questa miscela in uno scomparto separato.

Per la miscela successiva, aggiungete sale a 100 ml di acqua finché il sale non si scioglie più. Avrete così ottenuto una soluzione salina satura. Versatela in un altro scomparto.

Ripetete poi tutti i passaggi usando lo zucchero al posto del sale.

Mettete la vaschetta nel congelatore con attenzione e ben in piano, così che i liquidi non si mescolino tra loro.

Controllate a intervalli regolari quali miscele si sono già congelate e quali sono ancora liquide.

Tutti i liquidi raggiungono la stessa temperatura nel congelatore. Eppure, è evidente che l'acqua con sale o zucchero congela più tardi rispetto all'acqua pura. Più alta è la quantità di sale o zucchero, più a lungo la miscela resta liquida.

Avete imparato che:

- L'acqua pura congela più in fretta delle miscele.
- Sale e zucchero abbassano il punto di congelamento.
- Alcuni animali sfruttano principi simili per superare l'inverno.



Piatti selvaggi da fare a casa

Foglie di cioccolato con foglie di tiglio

Il tiglio è considerato un simbolo di protezione, forza e comunità. In molte storie e leggende antiche ha un ruolo speciale, per esempio nella Canzone dei Nibelunghi. In questa saga eroica, Sigfrido fa un bagno nel sangue di un drago per diventare invulnerabile. Solo un piccolo punto sulla schiena rimane attaccabile: proprio dove gli è caduta addosso una foglia di tiglio.

Questa storia è stata l'ispirazione per una ricetta.

Occorrente:

- Foglie di tiglio fresche e pulite
- Cioccolato in tavoletta
- Un pentolino
- Una ciotola resistente al calore
- Un pennello
- Carta da forno o un piatto

Istruzioni:

Riempire un pentolino circa a metà con acqua e scaldarla lentamente. L'acqua deve essere calda, ma non deve bollire. Mettere il cioccolato in una ciotola e appoggiare quest'ultima nel pentolino, così che il cioccolato si scioglia lentamente a bagnomaria. Mentre si scioglie, lavare con cura le foglie di tiglio e asciugarle tamponando. Intingere il pennello nel cioccolato fuso e spennellare in modo uniforme la parte inferiore delle foglie. Lo strato può essere anche un po' più spesso. Appoggiare le foglie su carta da forno o su un piatto e lasciare solidificare completamente il cioccolato. Una volta freddo, staccare con delicatezza la foglia di tiglio dal cioccolato: resterà una sottile foglia di cioccolato con imprime le venature naturali.



Cioccobanana

Una banana, qualche pezzo di cioccolato e un po' di pazienza: ecco un classico da falò. Ma la cioccobanana, in realtà, si può preparare facilmente anche a casa.

Occorrente:

- Una banana (con la buccia)
- Qualche pezzetto di cioccolato
- Un po' di carta stagnola

Variante 1: cioccobanana sul fuoco

Non sbucciare la banana! Incidere il frutto nel senso della lunghezza, ma senza tagliarlo completamente: sotto, la buccia deve restare integra. Inserire con attenzione i pezzi di cioccolato nel taglio, spingendoli leggermente. Avvolgere la banana nella stagnola senza stringerla troppo. Scaldare il frutto vicino alle braci, non direttamente sopra la fiamma.

Aspettare qualche minuto: la banana diventerà morbida e calda e il cioccolato si scioglierà lentamente. Aprire con cautela, perché è molto calda.

Variante 2: cioccobanana a casa

Preparare la banana nello stesso modo: incidere, inserire il cioccolato, avvolgere.

Mettere la banana in forno (a circa 180 °C), in una padella con coperchio o sulla griglia. Dopo pochi minuti, la banana sarà diventata morbida e il cioccolato si sarà sciolto. Potrete mangiarla direttamente dalla buccia con un cucchiaino.



Musica nella natura

Tamburo di noce

Il tamburo di noce è un antichissimo giocattolo e strumento a percussione.

Un bastoncino, se pizzicato, batte contro un guscio di noce e produce un suono simile a quello di un tamburo. A seconda della velocità o lentezza con cui lo pizzicate, il suono cambia.

Occorrente:

- Un guscio vuoto di noce
- Uno spago sottile (circa 20 cm)
- Un fiammifero o un bastoncino di legno

Istruzioni:

Aprire la noce con attenzione. Meglio farsi aiutare da un adulto, facendo leva sul lato inferiore, così che le due metà restino intere. Prendere una metà del guscio e avvolgerci attorno lo spago più volte. Deve essere ben fermo, ma non troppo teso. Inserite il fiammifero tra lo spago e il guscio. Ruotatelo una o due volte, in modo che un'estremità poggi sul bordo del guscio e l'altra resti libera di muoversi. Tenete il guscio in una mano e pizzicate delicatamente l'estremità libera del fiammifero.

Ed ecco il vostro tamburo!



Il fischiello di maggio

Conviene intagliare un fischiello di maggio proprio tra la fine di aprile e l'inizio di maggio, perché il legno sarà ricco di linfa e la corteccia si staccherà facilmente.

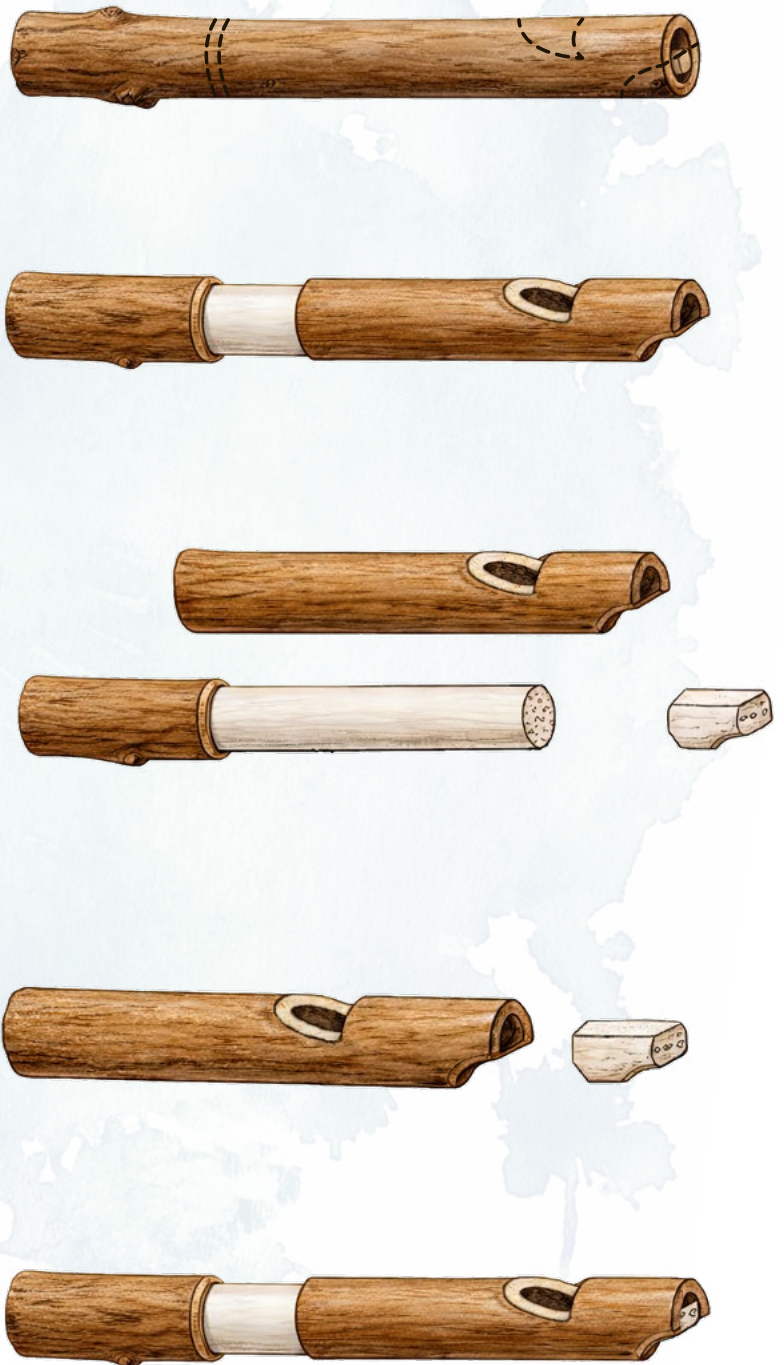
Occorrente:

- Un rametto dritto (lungo circa 15 cm), con corteccia liscia e senza rametti laterali
- Un coltello da intaglio affilato
- Un adulto che vi aiuti

Istruzioni:

Con l'aiuto di un adulto, tagliare un pezzo di ramo lungo circa 15 cm. Intagliare il bocchino a circa 2 cm dall'estremità. Lavorare sempre lontano dal corpo! A circa 3 cm dal bordo incidere una piccola tacca: qui si formerà poi il suono. Ora praticare due piccoli tagli tutto intorno al rametto, a circa 5 cm dal bordo. La corteccia tra questi tagli verrà poi staccata. Battere delicatamente con il dorso del coltello lungo tutto il ramo, ruotandolo lentamente, così che la corteccia si stacchi senza rompersi. Tagliare il bocchino all'altezza del taglio superiore. Intagliare con attenzione un piccolo canale d'aria nel bocchino, così che l'aria possa scorrere dentro il fischiello. Reinserire il bocchino, lasciando libero il foro del fischio.

Soffiare delicatamente. Funziona? Se no, spostate leggermente il bocchino o allargate con cautela il canale d'aria.



Il bastone della pioggia

Il bastone della pioggia è uno strumento a effetto che imita il suono della pioggia che cade.

Ogni bastone suona in modo diverso, a seconda della lunghezza del tubo, del numero di chiodini e della quantità di legumi secchi.

Occorrente:

- Un tubo di cartone robusto (per esempio quello della pellicola per alimenti o della carta regalo)
- Due dischi di cartone rigido
- Colla per bricolage
- Chiodini (non più lunghi del diametro del tubo) oppure bastoncini di legno tagliati a misura
- Lenticchie o altri legumi secchi
- Carta, tovaglioli o cartoncino per decorare
- Colori
- Materiali naturali (per esempio fiori pressati, erbe, foglie)

Istruzioni:

Praticare tanti piccoli fori trasversali nel tubo di cartone. Inserire i chiodini o i bastoncini nei fori. Più chiodini ci sono, più a lungo e finemente “pioverà”. Ritagliare due dischi di cartone leggermente più grandi delle aperture del tubo. Chiudere un'estremità con un disco (con colla per bricolage, graffette o colla a caldo). Versare le lenticchie e chiudere anche l'altra estremità.

Decorare il bastone della pioggia come preferite, con colori, carta, tovaglioli o materiali naturali come fiori pressati, erbe e foglie.



Survival tools e trucchi da avventurieri

Il legnetto a riccioli

A volte è difficile trovare materiale d'innesco ben secco. In tal caso vi tornerà utile un legnetto a riccioli. Si intagliano sottili strisce di legno che si arricciano da sole: questi riccioli prendono fuoco molto facilmente. Potete accenderli direttamente oppure usarli per creare un piccolo mucchietto d'innesco. Il legnetto a riccioli è un vero trucco da fuochisti!

Istruzioni:

Cercate un ramo dritto e rimuovete la corteccia. Appoggiatelo inclinato su una base stabile e tenetelo ben fermo. Posizionate il coltello quasi piatto e tagliate verso il basso strisce sottilissime. Le strisce non devono staccarsi del tutto in fondo.

Sotto la supervisione di un adulto, potete accendere i riccioli direttamente sul ramo oppure staccarli con delicatezza e usarli come innesco.

Il braccialetto survival

Un braccialetto survival a nodo cobra è bello da vedere ed è anche super pratico, perché contiene diversi metri di corda per le emergenze.

Occorrente:

- Due cordini di paracord lunghi circa 1,5 m ciascuno
- Una fibbia a scatto
- Un accendino (da usare solo con l'aiuto di un adulto)

Istruzioni:

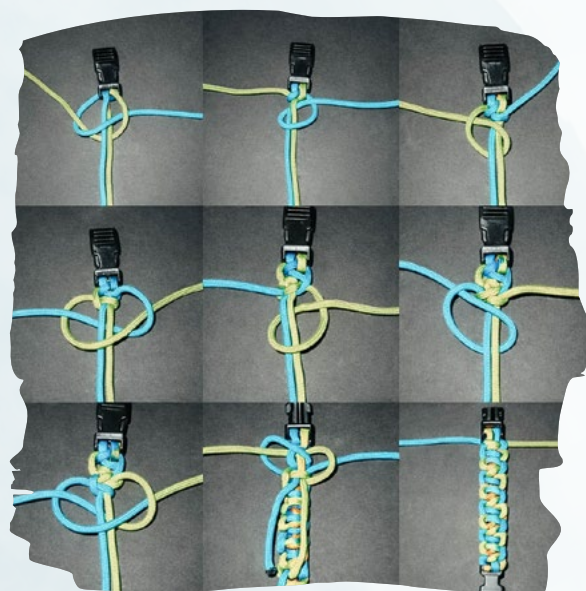
Far passare entrambi i cordini da un lato della fibbia e tirare fino a far pendere verso il basso quattro lunghe estremità della stessa lunghezza. Far passare i quattro cordini attraverso l'altro lato della fibbia e regolare il braccialetto alla lunghezza desiderata.

I due cordini centrali rimarranno dritti e formeranno l'anima. Il sinistro e il destro rimasti li useremo per fare i nodi.

Far passare il cordino di sinistra sopra i due cordini al centro in modo da formare un'asola a sinistra. Far passare il cordino di destra sopra, poi infilarlo sotto i cordini al centro e infine nell'asola a sinistra. Stringere bene.

Ora occorre fare il nodo speculare, dall'altro lato: posizionare il cordino di destra sopra i due cordini al centro in modo da formare un'asola a destra. Far passare sopra il cordino di sinistra, passarlo sotto i cordini al centro e infilarlo infine nell'asola a destra. Stringere bene.

Continuare ad annodare alternando destra e sinistra fino a coprire tutta la lunghezza desiderata. Alla fine, tagliare via le estremità in eccesso e, con l'aiuto di un adulto, bruciare leggermente i capi con l'accendino per evitare che il bracciale si sfilì.



Outdoor quiz: mettetevi alla prova!

Pronti? Via alle crocette!

1. Che cosa va messo nello zaino?

- ☐ Cerotti
- ☐ Videogioco
- ☐ Giacca antipioggia
- ☐ Provviste
- ☐ Computer
- ☐ Una bevanda
- ☐ Fuochi d'artificio

2. Quali scarpe sono adatte a lunghe escursioni?

- ☐ Scarponi
- ☐ Scarpe da ginnastica
- ☐ Infradito
- ☐ Sandali da trekking
- ☐ Pantofole
- ☐ Stivali di gomma

3. Cosa torna utile durante un'escursione?

- ☐ Torcia
- ☐ Bussola e mappa
- ☐ Fischietto
- ☐ Coltellino
- ☐ Fazzoletti di carta
- ☐ Televisore

4. Che cosa vi serve per accendere un fuoco da campo?

- ☐ Un adulto
- ☐ Legna secca
- ☐ Acqua per spegnerlo
- ☐ Vento
- ☐ Un posto sicuro per il fuoco
- ☐ Plastica

5. Cosa aiuta a orientarsi nel bosco?

- ☐ Il sole
- ☐ La segnaletica dei sentieri
- ☐ Una bussola
- ☐ Scappare via urlando
- ☐ Punti di riferimento (per es. un ponte, una panchina, un grande albero)



6. Come si comportano gli animali d'inverno?

- ☐ Molti cercano luoghi protetti
- ☐ Alcuni vanno in letargo
- ☐ Restano tutti attivi
- ☐ Alcuni hanno una protezione speciale dal freddo
- ☐ Gli animali congelano sempre

7. Qual è il comportamento corretto da tenere in mezzo alla natura?

- ☐ Strappare le piante
- ☐ Osservare gli animali, non toccarli
- ☐ Portare via i rifiuti
- ☐ Restare sui sentieri
- ☐ Urlare per spaventare gli animali

Domanda bonus

Cosa vi rende buoni esploratori della natura selvaggia?

- ☐ Essere attenti
- ☐ Avere rispetto
- ☐ Essere sempre curiosi
- ☐ Toccare tutto
- ☐ Prendervi cura di voi e degli altri



FAMILIEN HOTELS SÜDTIROL

© Copyright 2026
Dott.ssa Daniela Klotz
Tutti i diritti riservati.

