

30⁺¹

ATTIVITÀ SALVA-ESTATE

GIOCHI SEMPLICI PER BAMBINI DA FARE OVUNQUE, ANCHE IN VIAGGIO



INTRODUZIONE

Le giornate estive con i bambini possono diventare lunghe, soprattutto in viaggio.

Queste attività sono pensate per essere semplici, veloci e adattabili a qualsiasi contesto estivo: viaggio, vacanza, città o natura.

Non serve organizzazione, solo presenza e un po' di tempo condiviso.



TEST

MA PRIMA DI INIZIARE,
ECCO UN BREVE TEST



50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI

Nel 2012, il National Trust, storica fondazione britannica impegnata nella tutela dei luoghi storici e degli spazi naturali del Regno Unito, ha lanciato una campagna dal titolo semplice e provocatorio: **“50 cose da fare prima degli 11 anni”**.

L'idea nasceva da una ricerca sulle abitudini dei bambini e sul loro rapporto con la natura. I dati raccontavano un cambiamento profondo: dagli anni '70 a oggi, lo spazio di gioco all'aperto e non strutturato si è ridotto di circa il 90%.

Un bambino su tre non si era mai arrampicato su un albero e meno di uno su dieci giocava regolarmente in spazi aperti (una volta era uno su due). Nel tempo libero, quasi metà delle ore veniva assorbita da televisione e dispositivi digitali.

Uno scenario che, secondo diversi studi e secondo le riflessioni del pedagogo Richard Louv, ha conseguenze concrete sul benessere dei più piccoli: dalla sedentarietà all'aumento dell'obesità, fino a difficoltà di attenzione, ansia, noia e forme di disconnessione emotiva e sensoriale dal mondo reale.

LA LISTA DELLE 50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI (CHE TROVATE SUL SITO MILANOPERIBAMBINI.IT) È STATA SUCCESSIVAMENTE RIADATTATA DA WWF ITALIA.

L'APPROCCIO DEL WWF PRIVILEGIA L'OSSERVAZIONE RISPETTOSA: GUARDARE, ASCOLTARE, ESPLORARE SENZA INTERFERIRE CON GLI EQUILIBRI NATURALI.

- 👉 Segnate insieme quali di queste esperienze avete già fatto
- 👉 Cerchiate quelle che vorreste fare



50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI (WWF)

- ☐ 1. Arrampicarsi su un albero
- ☐ 2. Far rimbalzare i sassi sull'acqua
- ☐ 3. Giocare sotto la pioggia
- ☐ 4. Costruire un rifugio nel bosco o sulla spiaggia
- ☐ 5. Fischiare usando un filo d'erba
- ☐ 6. Costruire e far volare un aquilone
- ☐ 7. Fare un pic-nic in natura
- ☐ 8. Giocare con le onde
- ☐ 9. Rotolarsi da una collina
- ☐ 10. Fare un pupazzo di neve
- ☐ 11. Andare in un posto lontano con la bici
- ☐ 12. Seguire un sentiero nel bosco
- ☐ 13. Cercare la sorgente o la foce di un fiume
- ☐ 14. Osservare i granelli di sabbia con uno stereoscopio
- ☐ 15. Scalare una collina
- ☐ 16. Osservare un fondale marino con pinne e maschera
- ☐ 17. Osservare un pezzo di prato con una lente d'ingrandimento
- ☐ 18. Organizzare una caccia al tesoro in natura
- ☐ 19. Fare fotografie di posti innevati
- ☐ 20. Ascoltare il verso di 10 animali dal vivo e descriverlo
- ☐ 21. Visitare una fattoria
- ☐ 22. Esplorare una caverna
- ☐ 23. Cercare castagne
- ☐ 24. Osservare le conchiglie in mare
- ☐ 25. Visitare una città sconosciuta

Fonte: <https://www.wwf.it/pandanews/ambiente/50-cose-da-fare-prima-degli-11-anni-contro-il-deficit-di-natura/>

- 👉 Segnate insieme quali di queste esperienze avete già fatto
- 👉 Cerchiate quelle che vorreste fare



50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI (WWF)

- ☐ 26. Andare in una riserva naturale
- ☐ 27. Usare la bussola
- ☐ 28. Osservare le stelle e cercare le stelle cadenti
- ☐ 29. Cercare le tracce di animali
- ☐ 30. Seguire il percorso delle formiche
- ☐ 31. Piantare un seme e osservare la sua crescita
- ☐ 32. Fare un erbario
- ☐ 33. Usare un manuale per il riconoscimento degli alberi
- ☐ 34. Scoprire tutto ciò che si trova in uno stagno
- ☐ 35. Creare una mangiatoia per uccelli e osservare le abitudini
- ☐ 36. Realizzare il proprio taccuino del naturalista
- ☐ 37. Costruire una "bat-box"
- ☐ 38. Cogliere e assaggiare un frutto dall'albero
- ☐ 39. Costruire uno strumento per misurare il vento e la pioggia
- ☐ 40. Raccogliere tutte le sfumature di colore delle foglie in autunno
- ☐ 41. Andare in campeggio con la tenda
- ☐ 42. Trovare la strada di casa usando solo mappa e bussola
- ☐ 43. Andare a cavallo
- ☐ 44. Andare in canoa
- ☐ 45. Aspettare l'alba sulla spiaggia
- ☐ 46. Tenere in mano un insetto "spaventoso"
- ☐ 47. Arrampicarsi sui massi
- ☐ 48. Camminare nella neve
- ☐ 49. Prendere il pedalò e fare i tuffi
- ☐ 50. Preparare da soli lo zaino per andare in natura

Fonte: <https://www.wwf.it/pandanews/ambiente/50-cose-da-fare-prima-degli-11-anni-contro-il-deficit-di-natura/>

- 👉 Segnate insieme quali di queste esperienze avete già fatto
- 👉 Cerchiate quelle che vorreste fare





LE 50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI

Arrampicarsi su un albero, esplorare una caverna, fare un erbario, tutte cose che andrebbero fatte prima degli 11 anni e non solo... La nostra proposta è quella di fare in modo che si possa realizzare il maggior numero possibile per recuperare e salvaguardare il rapporto con il nostro pianeta. Costruire e mantenere una relazione con la natura è importante fin da piccoli!

DIVERTIMENTO	SCOPERTA	ESPLORAZIONE	RICERCA	AVVENTURA
 1. Arrampicarsi su un albero	 11. Andare in un posto lontano con la bici	 22. Esplorare una caverna	 31. Plantare un seme e osservare la sua crescita	 41. Andare in campeggio con la tenda
 2. Far rimbaltare i sassi sull'acqua	 12. Seguire un sentiero nel bosco	 22. Esplorare una caverna	 32. Fare un erbario	 42. Trovare la strada di casa usando solo mappa e bussola
 3. Giocare sotto la pioggia	 14. Osservare i granelli di sabbia con uno stereoscopio	 24. Osservare le conchiglie in mare	 33. Usare un manuale per il riconoscimento degli alberi	 43. Andare a cavallo
 4. Costruire un rifugio nel bosco o sulla spiaggia	 15. Scalare una collina	 25. Visitare una città sconosciuta	 35. Creare una mangiatoia per uccelli e osservare le abitudini	 44. Andare in canoa
 6. Costruire e far volare un aquilone	 16. Osservare un fondale marino con pinne e maschera	 26. Andare in una riserva naturale	 36. Realizzare il proprio taccuino del naturalista	 46. Tenere in mano un insetto "spaventoso"
 7. Fare un picnic in natura	 17. Osservare un pezzo di prato con una lente d'ingrandimento	 27. Usare la bussola	 37. Costruire una "bat-box"	 47. Arrampicarsi sui massi
 8. Giocare con le onde	 18. Organizzare una caccia al tesoro in natura	 28. Osservare le stelle e cercare le stelle cadenti	 38. Cogliere e assaggiare un frutto dall'albero	 48. Camminare nella neve
 9. Rotolarsi da una collina	 19. Fare fotografie di posti innevati	 29. Cercare le tracce di animali	 39. Costruire uno strumento per misurare il vento e la pioggia	 49. Prendere il petalo e fare i tuffi
 10. Fare un pupazzo di neve	 20. Ascoltare il verso di 10 animali dal vivo e descriverlo	 30. Seguire il percorso delle formiche	 40. Raccolgere tutte le sfumature di colore delle foglie in autunno	 50. Preparare da soli lo zano per andare in natura

Adattato da: 50 things to do before you are 11 activity list National Trust

Adattato da: 50 things to do before you are 11 activity list - National Trust / WWF Italia

30⁺¹ ATTIVITÀ SALVA-ESTATE

GIOCHI SEMPLICI PER BAMBINI DA FARE OVUNQUE, ANCHE IN VIAGGIO

SI PARTE!



1

Caccia al colore

Trova oggetti di un colore scelto insieme.

☐ Fatto!

2

Disegna la mappa

Disegna una mappa del posto dove sei.

☐ Fatto!

3

Ritratti a tempo

Fai il ritratto di qualcuno senza fermarti.

☐ Fatto!

4

Bingo natura

Crea una griglia con elementi da trovare in natura e spuntali uno a uno.

☐ Fatto!

5

Fotografo del giorno

Scatta 5 foto che raccontano la tua giornata estiva.

☐ Fatto!

6

Percorso naturale

Crea un percorso a ostacoli con rami, sassi e foglie.

☐ Fatto!

7

Storie a turno

Inventate una storia insieme, ognuno aggiunge una frase.

☐ Fatto!

8

Mandala di natura

Componi un mandala con foglie, fiori, sassi e bastoncini.

☐ Fatto!

9

Campana

Disegna una campana per terra e gioca a saltare nei quadrati.

☐ Fatto!

10

Taccuino del naturalista

Osserva un animale o una pianta e disegna quello che vedi.

☐ Fatto!

11

Costruisci un rifugio

Usa rami, foglie e quello che trovi per costruire una tana.

☐ Fatto!

12

Caccia al tesoro sensoriale

Trova qualcosa di ruvido, liscio, profumato, freddo e morbido.

☐ Fatto!

13

Tris sulla sabbia

Disegna una griglia sulla sabbia o terra e gioca con sassi e bastoncini.

☐ Fatto!

14

Acqua e travasi

Gioca con contenitori, imbuti e acqua: riempi, svuota, travasa.

☐ Fatto!

15

Erbario estivo

Raccogli foglie e fiori, incollali su un quaderno e scrivi il nome.

☐ Fatto!

16

Gioco delle ombre

Ricalca la tua ombra o quella di un oggetto sul marciapiede.

☐ Fatto!

17

Costruisci un aquilone

Con carta, bastoncini e spago costruisci un aquilone e fallo volare.

☐ Fatto!

18

Ascolta e indovina

Chiudi gli occhi e indovina i suoni intorno a te.

☐ Fatto!

19

Sassi dipinti

Dipingi facce, animali o messaggi sui sassi.

☐ Fatto!

20

Pic-nic inventato

Prepara un pic-nic con quello che trovi in cucina e mangia all'aperto.

☐ Fatto!

21

Corsa a ostacoli

Inventa una corsa a ostacoli in giardino o al parco.

☐ Fatto!

22

Mappa del quartiere

Disegna la mappa del tuo quartiere con i posti preferiti.

☐ Fatto!

23

Giardino in miniatura

Crea un piccolo giardino in un vaso o una scatola.

☐ Fatto!

24

Semina e cura

Pianta semi in vasetti, annaffiali ogni giorno e osserva la crescita giorno per giorno.

☐ Fatto!

25

Diario dell'estate

Scrivi o disegna ogni giorno un ricordo dell'estate.

☐ Fatto!

26

Bolle giganti

Prepara il sapone e costruisci un attrezzo per bolle enormi.

☐ Fatto!

27

Teatro delle ombre

Ritaglia sagome e racconta una storia con le ombre sul muro.

☐ Fatto!

28

Capanna di coperte

Costruisci una tana con coperte, cuscini e sedie.

☐ Fatto!

29

Osserva le stelle

Di sera, sdraiati e cerca le costellazioni nel cielo.

☐ Fatto!

30

Lettera a un amico

Scrivi o disegna una lettera per un amico e spedisila davvero.

☐ Fatto!

CAMPUS ESTIVI

2026

SPECIALE CAMPUS MILANO



CLICCA QUI

Milanoperibambini.it



buone
VACANZE!

milanoperibambini.it