

**DONNA
MODERNA**

9 idee per far giocare i bambini all'ara aperta

L'estate è il momento migliore per stare fuori e divertirsi. Ma anche vivere esperienze che aiutano a crescere. Eccone alcune proposte. In più, un video di moda con capi comodi e carini adatti alla stagione

Pescare sul fiume

Usare la canna del nonno, infilare i cagnotti sull'amo e mettersi ad aspettare che qualcosa abbocchi. Pescare è uno sport che piace molto ai bambini (so- prattutto se poi i pesciolini vengono ributtati in acqua). «È un passatempo che allena la pazienza, fa sentire grandi perché si imitano gli adulti, risveglia l'istinto da cacciatore nascosto nei piccoli» spiega Manuela Trinci, psicoterapeuta dell'età evolutiva. «Un'attività perfetta per capire i ritmi della natura in una società che offre troppi stimoli e spinge all'iperattività». Dove andare In Trentino, i torrenti Noce, Vermigliana, Meledrio e Rabbies sono l'ideale (visittrentino.info). Al Magic Lake di Dimaro (Tn) non serve licenza per catturare trote fario e iridee: aperto tutti i giorni in luglio e in agosto, noleggi l'at- trezzatura sul posto (tel. 3289196140).

Arrampicare in montagna

Si appendono a ogni ramo d'albero che vedono, fanno gli equilibristi sui muretti, appena c'è un ostacolo cer- cano di superarlo: i bambini amano arrampicarsi. Portarli in montagna su una parete di roccia adatta a loro è un'ottima idea per una giornata d'estate. «I piccoli si mettono alla prova e imparano la tenacia» continua Manuela Trinci. «In più si abituan- do ad ascoltare i suoni della natura, come il canto degli uccellini e il rumore dei sassi che rotolano. E prendono le misure con il mondo e la sua grandezza».

Dove andare In Abruzzo punta al Gran Sasso e alla Marsica, dove, ad Avezzano (L'Aquila), trovi due associazioni che organizzano baby corsi: la Zero gravity climbing e la Orsi marsicani climbing (abruzzoturismo.it). Per sfidare equilibrio e coraggio ci sono l'Aerobosco di Bema ([Sondrio, valtellina.it](http://Sondrio.valtellina.it)) e il parco avven- tura Parcallario di Buccheri (Siracusa) con funi e ponti sospesi (parcallario.it).

Costruire in riva al mare

Quante ore trascorri sulla spiaggia a costruire castelli con tuo figlio? «È tempo speso bene perché i piccoli, manipolando la terra e dandole forma, mettono ordine nel disordine» prosegue l'esperta. «Se, poi, con conchiglie, alghe e sassolini formano la coda di una sirena di sabbia o decorano una cornice con la foto dei genitori, sviluppano anche la creatività». Dove andare Fino al 10 settembre, in piazza Brescia a Jesolo (Venezia) c'è una mostra di sculture di sabbia dedicate alla cultura europea (tel. 0421370601). Mentre sulla spiaggia libera di Cervia (Ravenna), fino al 20 ottobre, ammira i "quadri di terra" dei maestri del World Master (emiliaroma.gnaturismo.it).

Giocare nel bosco

Se si divertono a creare piccoli rifugi in casa, immagina cosa sarà costruire una capanna nei boschi. «Qualche ramo, un po' di foglie e un telo impermeabile: i bambini in un attimo inventano un luogo dove divertirsi con gli amichetti, sentirsi al sicuro e sperimentare un po' di autonomia» conclude Trinci. Dove andare Schneeberg Family Resort, alle porte di Vipiteno (Bz), organizza escursioni per raccogliere fragole selvatiche e scoprire i nomi delle piante (da 89 euro, pensione tre quarti, schneeberg.it). Legambiente organizza campi estivi per imparare a orientarsi ad Anticoli Corrado (Roma), Serra San Quirico (Ancona) e Sasso di Castalda (Potenza). Info: legambientescuola.formazione.it.