

Le sfide

1. Torre di libri (interno)

Posso farlo da solo?	SI, ma posso coinvolgere la mia famiglia	Consigli utili
Materiale	Libri di qualsiasi genere	Inizia la tua torre con dei libri più grandi.
Quanto tempo mi serve?	Circa 15 minuti	

Descrizione dell'attività: costruisci una torre con i libri che trovi in casa. Più alta sarà la torre, più difficile diventerà la sfida!

2. Creare una capanna e dormirci dentro (interno)

Posso farlo da solo?	NO	Consigli utili
Materiale	Coperte, cuscini, mollette, lenzuola, sedie, cartoni riciclati dai regali di natale, ...	Se non riesci a tenere ferme le lenzuola potresti utilizzare delle sedie e delle mollette.
Quanto tempo mi serve?	Circa 45 minuti	

Descrizione dell'attività: Non tutti nel mondo hanno la possibilità di vivere con un tetto sopra la testa. Sbizzarrisciti nel costruire una capanna in cui potrai anche dormirci la notte.

3. Tavola sensoriale (interno e esterno)

Posso farlo da solo?	SI, ma posso farmi aiutare dalla mia famiglia	Consigli utili
Materiale	Cartoncino o foglio, plastica, tappi di bottiglie, alu, matite colorate, pennarelli, colla, foglie, sassolini, ...	Potresti strutturare la tua tavola/foglio partendo da elementi naturali (foglie, legnetti, pigne, ...) e poi passare a elementi che inquinano la natura (tappi di bottiglie, plastica, alu, ...). Sopra ogni oggetto scrivi di cosa si tratta.
Quanto tempo mi serve?	Circa 1 ora	

Descrizione dell'attività: per questa attività devi tirare fuori la tua fantasia. Creare una tavola sensoriale non è semplice, ma partendo da una passeggiata nel bosco sarà molto più facile. Potrai raccogliere molte foglie, legnetti, sassolini, muschio, ... In seguito a casa chiedendo ai tuoi genitori potrai aggiungere alla tua tavola oggetti creati dall'uomo, come la plastica, l'alluminio, ...

4. Ghirlande di omini (interno)

Posso farlo da solo?	SI, ma meglio se mi faccio aiutare per i ritagli	Consigli utili
Materiale	Foglio di carta, forbici, pennarelli, matite colorate.	Decora i tuoi omini (anche a tema natalizio) disegnandogli la faccia, i capelli, i vestiti e sicuramente non può mancare il foulard al collo!
Quanto tempo mi serve?	Circa 30 minuti	

Descrizione dell'attività: per decorare la tua stanza gli omini di carta sono la cosa migliore. Sono molto semplici da fare e puoi decorarli come più preferisci. Sotto qui trovi il link con i passi da seguire per costruire per la tua ghirlanda.

<https://www.wikihow.it/Fare-una-Catena-di-Omini-di-Carta>

5. Nomi cose città (interno)

Posso farlo da solo?	NO	Consigli utili
Materiale	Foglio di carta, matita	Puoi suddividere il tuo foglio di gioco in diverse sezioni. Per esempio: nomi, animali, oggetti, cibo, fiori, colori, ...
Quanto tempo mi serve?	Circa 1 ora	

Descrizione dell'attività: il gioco nomi città cose è sempre bello da fare in compagnia. Prepara il tuo foglio di gioco con le diverse sezioni e coinvolgi la tua famiglia.

6. 0 sprechi (interno)

Posso farlo da solo?	SI, ma coinvolgi la tua famiglia	Consigli utili
Materiale	No	-
Quanto tempo mi serve?	Durate tutte le vacanze	

Descrizione dell'attività: 1'300'000 tonnellate o 1'300'000'000 kg di cibo viene gettato ogni anno. L'equivalente di 216'600 elefanti o di 1000 palazzi di 3 piani o 120 torri Eiffel.

Prova in queste vacanze a non sprecare e buttare via cibo. Sforzati di mangiare anche quello che solitamente non mangeresti.

7. Balla che ti passa! (interno o esterno)

Posso farlo da solo?	SI, ma in più si è meglio è	Consigli utili
Materiale	No	Scegli un luogo abbastanza grande dove puoi muoverti senza rompere nulla. Tieni il volume della musica non troppo alto.
Quanto tempo mi serve?	Circa 1 ora	

Descrizione dell'attività: prova a creare una danza. Scegli una bella canzone che ti piace e prova a muovere piedi, gambe, e braccia al tempo della musica.

Se non ti viene in mente nulla prova a creare una danza alla neve o al sole, a dipendenza di quello che vuoi che accada.

8. CIP-CIP (esterno)

Posso farlo da solo?	SI	Consigli utili
Materiale	Foglio e matita	Cerca di non fare rumore e di aprire bene le orecchie. Copriti bene! Avvisa i tuoi genitori dicendo dove vai!
Quanto tempo mi serve?	Circa 30 minuti	

Descrizione dell'attività: esci di casa e trovati un posto tranquillo. Meglio se lontano dalla strada. Apri le orecchie e cerca di ascoltare gli uccellini. Quanti ne senti? Sono tutti uguali? Riesci a vederli?

Prova ad immaginare di cosa stanno parlando tra di loro!

9. L'età della pietra (interno)

Posso farlo da solo?	SI	Consigli utili
Materiale	No	Coinvolgi più persone per poter trovare insieme delle alternative.
Quanto tempo mi serve?	1 giorno	

Descrizione dell'attività: prova a passare 1 giorno senza usare l'elettricità. NO TV, NO telefono, NO elettrodomestici, NO luci.

Ne hai il coraggio?

10. Ogni goccia conta (interno)

Posso farlo da solo?	SI	Consigli utili
Materiale	Fogli, colori, scotch	I lavandini in cui si spreca più acqua sono in cucina e in bagno, non dimenticare la doccia però!
Quanto tempo mi serve?	Circa 1 ora	

Descrizione dell'attività: scrivi su dei fogli "OGNI GOCCIA CONTA" e fai dei disegni a tema acqua. Appendili in casa vicino ai tuoi rubinetti in modo da ricordare a te e alla tua famiglia di usare solo l'acqua di cui avete veramente bisogno.