

# 50 cose da fare prima dei dodici anni

Per esempio dondolarsi da una corda, arrampicarsi su un albero e rotolare giù da una collina

Il Post, 13 aprile 2012

Il [National Trust](#) è una fondazione britannica nata nel 1895 con lo scopo di difendere i luoghi storici e gli spazi verdi del Regno Unito. Di recente ha commissionato una ricerca sulle abitudini dei bambini fino ai dodici anni, da cui è emerso che gran parte di loro passa quasi tutto il tempo seduto davanti alla tv o a giocare coi videogiochi: meno di un bambino su dieci gioca regolarmente in luoghi aperti – erano uno su due nella generazione precedente – un terzo non si è mai arrampicato su un albero e non sa andare in bici, e i bambini portati in ospedale per essere caduti dal letto sono tre volte di più di quelli caduti da un albero.

Oggi quindi il National Trust [ha lanciato la campagna](#) «50 cose da fare prima di avere 11 anni e tre quarti», che suggerisce una lista di giochi ed esperienze da fare all'aria aperta, come correre sotto la pioggia, far volare un aquilone e arrampicarsi su una collina, e propone una sorta di sfida ai bambini perché li esauriscano tutti. Le attività sono state scelte da un elenco proposto da una commissione di esperti e costituito dai giochi che nella loro infanzia li avevano maggiormente avvicinati alla natura.

1. Arrampicarsi su un albero
2. Rotolare giù da una grande collina
3. Accamparsi all'aperto
4. Costruire un rifugio
5. Far rimbalzare i sassi sull'acqua
6. Correre sotto la pioggia
7. Far volare un aquilone
8. Pescare con il retino
9. Mangiare una mela appena colta dall'albero
10. Giocare a *conker*, un gioco tradizionale inglese in cui un partecipante munito di una castagna attaccata a uno spago cerca di staccare dal filo o far cadere la castagna dell'avversario
11. Lanciare palle di neve
12. Partecipare a una caccia al tesoro sulla spiaggia
13. Fare una torta di fango
14. Costruire una diga su un ruscello
15. Andare sullo slittino
16. Seppellire qualcuno sotto la sabbia
17. Organizzare una gara di lumache
18. Stare in equilibrio su un albero caduto
19. Dondolarsi da una corda
20. Giocare a scivolare nel fango
21. Mangiare more raccolte dai rovi
22. Guardare dentro un albero
23. Esplorare un'isola
24. Correre a braccia aperte facendo l'aeroplano
25. Fischiare usando un filo d'erba
26. Andare in cerca di fossili e ossa
27. Guardare l'alba
28. Scalare un'enorme collina
29. Visitare una cascata
30. Dar da mangiare a un uccello dalla mano
31. Andare a caccia di insetti
32. Cercare uova di rana
33. Catturare una farfalla con il retino
34. Inseguire animali selvatici
35. Scoprire cosa c'è in uno stagno
36. Richiamare un gufo imitando il suo verso
37. Osservare le strane creature tra le rocce di un lago
38. Allevare una farfalla
39. Dare la caccia a un granchio
40. Fare una passeggiata nel bosco di notte
41. Piantare qualcosa, coltivarla e mangiarla
42. Nuotare in mare, in un fiume, insomma, non in piscina
43. Fare rafting
44. Accendere un fuoco senza fiammiferi
45. Trovare la strada servendosi solo di mappa e bussola
46. Arrampicarsi sui massi
47. Cucinare in campeggio
48. Fare discesa in corda doppia
49. Giocare a [geocaching](#), una Caccia al tesoro con il GPS
50. Andare in canoa su un fiume