

# ARCOBALENO



2014-2015 N°4

Arcobaleno : foglio di collegamento per Capo Cerchio-  
Anno scout 2014/2015



Lettera circolare ad uso interno dei quadri della  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
GUIDE E SCOUTS D'EUROPA CATTOLICI

Pro-manuscripto

Indirizzo e-mail della redazione: [coccinelle@fse.it](mailto:coccinelle@fse.it)

Care Capo Cerchio,



dopo la bella avventura dell'Incontro Nazionale dei Consigli dell'Arcobaleno, è ora di dedicare tempo ed energie al momento più speciale dell'anno che si sta avvicinando: il Volo Estivo!

Al Volo Estivo potrete sfruttare ogni singolo momento per conoscere al meglio le Coccinelle che vi sono state affidate, scoprendone i lati più nascosti del carattere, vivendo appieno la natura, facendo attività all'aperto che fino ad oggi non siete riuscite a proporre e tanto altro ancora. Ricordatevi sempre che comunque le attività proposte vanno sempre adeguate alle esigenze ed agli obiettivi del vostro Cerchio!

Buon Volo e Buona strada!

Cristina e la Pattuglia Nazionale Coccinelle

## ...E IL PROSSIMO ANNO??

Cara Capo Cerchio,

il triennio iniziato insieme è ormai finito.

E' stato ricco di gioia, emozione, preoccupazioni e nuove esperienze e conoscenze; insieme alla Pattuglia Nazionale abbiamo cercato di starti vicino attraverso lettere, Azimuth, Famiglia Felice e Arcobaleno, ma soprattutto in prima persona attraverso le Incaricate di Distretto.

Il nostro percorso, fatto di piccoli passi, è partito dalla preparazione del cuore (il Primo anno) per poi pronunciare il proprio Eccomi sull'esempio di Maria (il Secondo anno) e infine dire un Eccomi ancora più grande, con l'esempio di Ester e S. Rosa, quest'anno.

Spero sia stato per te e le Coccinelle stimolante e formativo approfondire anche temi nuovi e, forse, inusuali, come lo è stato per noi.

La formazione, infatti, non finisce mai e va coltivata continuamente, così come la nostra relazione con il Signore, che ci accompagna nel nostro servizio.

Ora, quando ormai manca solo il Volo Estivo per concludere l'anno, forse ti chiederai "e il prossimo anno cosa faremo? Cosa ci verrà proposto?".

Purtroppo non posso ancora darti una risposta precisa; come saprai ogni tre anni il Commissariato (insieme agli altri organi dell'Associazione) scade e viene svolta l'Assemblea Nazionale di tutti i capi dell'Associazione che ha il compito di eleggere il nuovo Consiglio Nazionale, dal quale poi viene eletto il Consiglio Direttivo.

L'Assemblea si è svolta a inizio maggio, quindi siamo ancora in attesa di conoscere i nuovi componenti di Direttivo e Commissariato.

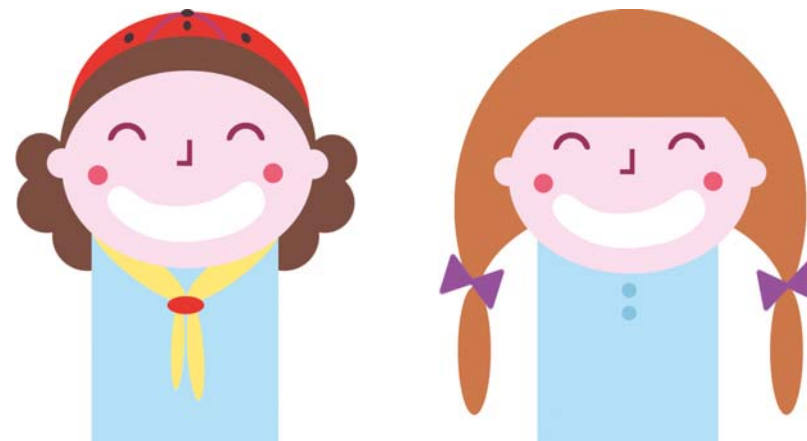
Sicuramente la proposta che faremo nascerà dalle riflessioni e il confronto svolto in Assemblea, quindi richiamerà alcuni aspetti fondamentali del metodo. Per ora, quindi, programma il tuo anno considerando il metodo e, soprattutto, i bisogni delle Coccinelle che ti sono affidate.

Qualsiasi cosa ti verrà proposta, se la vorrai accogliere, sarà certamente conciliabile con quanto stai facendo, proprio perché siamo consapevoli che il primo anno c'è sempre un passaggio di consegne e qualche cambiamento.

Grazie di cuore per questi tre anni insieme, per aver camminato con me ed esserti messa in gioco in prima persona in uno dei servizi più belli: con le Coccinelle. Talvolta so che è faticoso e impegnativo ma l'Eccomi per questo servizio rimane sempre uno dei più belli! Sono sicura che questa sfumatura di giallo, della Branca Coccinelle, segnerà sempre il tuo cuore e saprai sempre di appartenervi, qualunque sia la strada che dovrai percorrere.

Buon Volo Estivo e Buona Strada,

Cristina



# COME PROGRAMMARE IL VOLO

## ESTIVO

Il momento più importante dell'anno si avvicina, ma come fare per prepararlo al meglio?

Come le attività svolte durante l'anno, anche il Volo Estivo deve essere pensato, studiato e programmato in ogni dettaglio, ma in egual modo, non deve essere una sfacchinata, né un caotico susseguirsi di attività, ma vita intensa, interessante per tutte le fasce di età così da non lasciare spazio a tristezza, malinconia o noia.

Tra il programma svolto durante l'anno e quanto verrà proposto nelle attività estive ci dovrà essere una certa continuità, infatti il Volo Estivo rappresenta la giusta conclusione dell'anno.

### MA DA DOVE PARTIRE?

Il programma nasce dalla verifica di quanto fatto durante l'anno, dalla finalità del Volo Estivo, dagli obiettivi che vogliamo far raggiungere ad ogni singola Coccinella.

Definiti questi punti, il motore che determina la nostra proposta educativa estiva è il programma di spiritualità del Volo Estivo. Esso deve essere ben studiato dalla Capo Cerchio assieme alla sua staff ed all'assistente spirituale affinché sia il punto maggiormente curato e possa essere di facile comprensione per tutte le bambine.

I momenti di spiritualità hanno l'obiettivo di sviluppare nelle bambine la ricerca di Dio, l'amore verso la natura che le circonda e che Lui ci ha donato, la partecipazione ai sacramenti, perché noi Capo siamo chiamate alla responsabilità di formare buone cristiane anche al Volo Estivo.

Durante tutta la giornata, per raggiungere questi scopi, possiamo utilizzare la Parola, le preghiere, la liturgia nell'Ecce Homo Gesù, la veglia di S.Francesco e la spiritualità mariana o francescana.

In questo triennio abbiamo percorso un cammino spirituale che ci ha portate dal "Preparare il cuore" al dire "Ecce Homo come Maria" ed infine a scoprire, quest'anno, il proprio "Ecce Homo missionario". Abbiamo scoperto questo spirito missionario attraverso due figure femminili forti: dall'antico testamento abbiamo letto ed interiorizzato la vita di

Ester e durante l'Incontro Nazionale dei Consigli dell'Arcobaleno, abbiamo conosciuto Santa Rosa.

Al Volo Estivo quindi sarebbe opportuno, per continuità ed aggancio a quanto già presentato e vissuto durante l'anno, richiamare la missionarietà nella spiritualità del Volo Estivo, magari prendendo come modello un'altra figura di un Santo o una Santa contemporanei, o del Paese che vi ospita o della città da cui partite.

Determinati quindi gli obiettivi e la spiritualità, va pensato il tema, la storia che vi accompagnerà durante tutti i giorni e l'ambiente bosco che vi apprestate a vivere nel concreto è il migliore. La vita di piante ed animali affascina e cattura molto le bambine e la loro attenzione, specialmente al Volo Estivo, dove hanno l'opportunità di vivere la natura del bosco ogni giorno. Vi invitiamo a non usufruire o riciclare temi trattati da altri Cerchi così come sono, ma eventualmente di prendere da questi solo qualche spunto, perché ogni Cerchio ha la sua storia e le sue esigenze e anche al Volo Estivo queste non possono essere tralasciate.

Nello stendere il vostro programma del Volo Estivo ricordatevi di alternare con equilibrio le attività di gioco, da quelle di lavoro manuale e di preghiera, dando modo alle Coccinelle di prepararsi nelle specialità e nelle prove di sentiero.

Non trascurate di pensare ad un paio di riunioni del Consiglio dell'Arcobaleno e di dar loro l'opportunità di proporre al resto del Cerchio piccole attività, come la presentazione di un canto o di una danza nuovi.

Ricordatevi che purtroppo non tutte le giornate potranno essere belle soleggiate, quindi predisponete delle attività adatte ai momenti di pioggia o fate in modo che quanto volete proporre sia fattibile anche in condizioni meteorologiche non ottimali.

Ogni giornata dovrà avere un motto che richiami il tema della giornata, che si sposi con la traccia spirituale del giorno e che si riconduca comunque al motto generale del Volo Estivo. Non deve essere una frase lunga e difficile da memorizzare, ma una sorta di slogan, facile da ricordare e magari riconducibile ad un'immagine concreta facilmente assimilabile dalle bambine.



## COME OTTIMIZZARE I TEMPI ED INSERIRE TUTTE LE ATTIVITÀ IN UNA GIORNATA?

Vi riportiamo qui sotto uno schema di orari tipo del Volo Estivo che comunque sono da ritenersi indicativi, poiché possono essere da voi variati in base alle esigenze ed alla logistica.

07.00 Sveglia Capo e Cambusiere – Lodi

07.30 Sveglia Coccinelle – Ginnastica

08.00 Colazione – Pulizia personale e camere – Uniforme

09.00 Visita alle sestiglie

09.30 Issa bandiera – Preghiera, motto – Uniforme da campo

10.00 Inizio attività

12.00 Sestiglia cambusa in servizio – Altre sestiglie preparazione al pranzo

12.30 Angelus – Pranzo – Servizi – Riposo

14.30 Attività pomeridiana – Eccomi Gesù – Merenda

18.00 Santa Messa

19.00 Ammaina bandiera – Sestiglia cambusa in servizio

19.30 Cena – Servizi

21.00 Cerchio intorno al Lanterna – Gioco serale o Veglia francescana

22.00 Preghiera – A letto

22.30 Canto della buona notte – Silenzio – Verifica della Pattuglia

Per meglio organizzare le attività cercate di stendere:

- un programma generale con le attività principali per una visione globale di cosa preparare;
- un programma dettagliato giornaliero con indicati in modo chiaro tutte le attività da svolgere, il materiale necessario, gli orari.

Anche i pasti potranno essere a tema con la giornata: per questo parlatene con le vostre cambusiere, avranno sicuramente delle ottime idee da suggerire!

E se qualcuna della staff è capace di suonare uno strumento, perché non chiedere a lei di creare la canzone a tema del Volo Estivo? Il canto infatti è un altro modo affinché le bambine interiorizzino la storia, il motto ed il fine che vi siete poste per questa splendida attività estiva.

Infine una buona abitudine da adottare è quella di **controllare la casa** in cui si è ospitate poco prima del Volo Estivo, verificando che sia tutto in ordine e se è previsto un **piano di evacuazione**.

Il primo giorno di Volo, poi, insieme alle regole della casa sarà opportuno spiegare alle bambine cosa fare in caso di necessità, attraverso un bel gioco; questo non per spaventarle ma per educarle anche a buone e sicure abitudini. Nel caso in cui nella casa non sia stato predisposto un piano di questo tipo, puoi sempre prendere visione tu di quali possano essere le vie più sicure e vicine per un eventuale fuga e indicarle alle bambine, nelle modalità sopra indicate.

Non mi resta che augurarvi buon lavoro nello stendere il programma del vostro Volo Estivo, ricordandovi che la vostra Incaricata di Distretto sarà sempre ben lieta di darvi un consiglio su come fare e disponibile a dipanare tutti i dubbi che vi possono sorgere nello stendere il programma.

Ricordatevi che a vostra disposizione c'è anche un ottimo sussidio di Branca a tema che affronta, passo passo, l'organizzazione di un Volo Estivo, dagli aspetti logistici alla stesura del programma, dal servizio della staff e della cambusa alla spiritualità, e la preparazione dei genitori.

Alessia



# L'ANGOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Uno degli aspetti importanti del Volo Estivo è anche l'alimentazione.

Di seguito troverai alcune nozioni generali da tener presenti, alcuni suggerimenti in caso di disturbi alimentari e un menù tipo; tutte l'informazioni sono tratte dalla tesina di brevetto di Elisa Cicconi, Incaricata di Distretto del Distretto Frosinone, nonché nutrizionista.

## NOZIONI DI ALIMENTAZIONE PER LE CAPO CERCHIO

### Ad ognuno il proprio "piatto"

L'età scolare e l'adolescenza sono fasi molto delicate e importanti. L'organismo si trasforma rapidamente e la velocità di accrescimento staturale può raggiungere, in certi periodi, anche i dieci centimetri l'anno. Ciò comporta, oltre l'allungamento delle ossa, un aumento di massa magra (muscoli, acqua, sali minerali), del tessuto adiposo e di tutti gli organi. Tutto ciò non potrebbe accadere se attraverso l'alimentazione non fosse fornito al corpo il materiale necessario a costruirsi.

Il periodo di accrescimento è di grande richiesta energetica, quindi il fabbisogno energetico giornaliero previsto dai LARN (livelli di assunzione raccomandati) corrisponde a:

Età	Maschi	Femmine
Anni	Kcal/die	Kcal/die
7,5	1596-2378	1424-2161
8,5	1643-2504	1419-2264
9,5	1680-2645	1410-2401
10,5	1907-2213	1666-1924

È noto che il fabbisogno energetico diverso tra maschi e femmine, deve essere soddisfatto adottando un piano alimentare vario, in cui sono presenti giornalmente tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e i micronutrienti (vitamine e minerali) tenendo conto anche dell'attività fisica svolta dal bambino.

## I 5 pasti

La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali) che permetta di affrontare la mattinata con energie sufficienti, uno spuntino leggero (5% delle calorie totali), un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali), una merenda nutriente (10% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

## E se la coccinella...

...ha una patologia legata all'alimentazione, è molto importante che la CC ne sia a conoscenza. Per questo motivo dalla mia esperienza, vi consiglio di informarvi sullo stato di salute della bambina sin dalla prima riunione di cerchio, chiedendo ai genitori se ci sono eventuali allergie, intolleranze ecc ecc.

Inoltre potrebbe essere utile inserire tra i moduli dell'iscrizione da consegnare ai genitori delle brevi domande che vi permettano di conoscere anche dal punto di vista sanitario la nuova coccinella. Il rapporto con i genitori quindi, sarà fondamentale, devono poter fidarsi di voi e sapere che la propria figlia si troverà in un ambiente sano e attento.

Oltre a voi anche la staff dovrà essere a conoscenza delle eventuali problematiche, ma ancora più importante è rendere partecipi le coccinelle!

Le coccinelle con problemi alimentari spesso sono bambine che non hanno ancora accettato la patologia, o che ancora non sono in grado di comprenderne tutti gli aspetti. A volte non vivono un buon rapporto con il cibo e ingenuamente se non seguite "dai grandi" possono trasgredire alle regole dietetiche, che comporteranno delle conseguenze sulla loro salute. In alcuni casi si sentono "diverse" perché a differenza dei loro compagni non possono mangiare liberamente e talvolta nemmeno assaggiare.

Quindi abbiamo il dovere di informare le coccinelle del cerchio e insegnare loro a rispettare la bambina e la sua alimentazione "particolare".

Esempio: se una coccinella è affetta da celiachia?

Durante una riunione di cerchio possiamo far arrivare un personaggio un po' particolare: il Signor Glutine, il quale attraverso un gioco si farà conoscere, le coccinelle impareranno cos'è, in quale alimenti si trova e perché non va sempre d'accordo con tutti! Così sarà più semplice far capire al cerchio che la loro sorellina ha bisogno di alimenti particolari e che se rifiuta i loro dolcetti è perché non può mangiarli e non perché non sono buoni...

Affrontando il problema attraverso il gioco, e mettendo al corrente tutto il cerchio la coccinella si sentirà considerata, apprezzata e sicuramente più a suo agio.

## DIABETE MELLITO DI TIPO 1

### Cos'è?

E' la forma più frequente nei bambini e si presenta con maggior frequenza nelle femmine (rapporto 1.5).

Si definisce diabete mellito una malattia cronica caratterizzata da **iperglicemia**, ovvero aumento dello zucchero (glucosio) nel sangue.

Il bambino ha una carenza assoluta di insulina, ormone (prodotto da alcune cellule del pancreas) necessario per mantenere normale il livello di glicemia.

Superata la fase critica ed acuta dell'inizio della malattia ed impostata una corretta terapia insulinica (attraverso microinfusioni di insulina), il bambino affetto da diabete di tipo I può continuare senza problemi tutte le attività tipiche della sua età, senza alcuna particolare limitazione, fatta eccezione per l'**assunzione smisurata di dolci**. È necessario mantenere **buoni livelli di glicemia** poiché una glicemia elevata per lunghi periodi, dovuta ad un diabete mal controllato, può causare dei danni più o meno reversibili a carico dei piccoli vasi sanguigni, soprattutto in alcuni distretti dell'organismo.

[www.ospedalebambinogesù.it](http://www.ospedalebambinogesù.it)

### Come comportarsi?

Il dialogo con i genitori renderà le cose più facili, di solito i bambini sono bravissimi ad autoregolarsi e a provvedere al trattamento farmacologico autonomamente. Certo è che voi avrete la piena responsabilità della coccinella, per questo dovrete essere preparate e non perderla mai di vista durante i momenti dei pasti.

Il trattamento insulinemico richiede particolari attenzioni alla quantità di carboidrati (zuccheri) presenti nella dieta, perché le unità di insulina che vengono somministrate alla bambina sono calcolate in rapporto al quantitativo di zuccheri introdotti durante la giornata. In caso di merende, uscite, compleanni chiedete sempre prima ai genitori come comportarvi e successivamente informateli su ciò che la bambina ha mangiato per poter permettergli di modificare la terapia.

Il menù del Volo Estivo andrà formulato con l'aiuto dei genitori e se avete dubbi potete farvi aiutare da un Nutrizionista.

## ALLERGIE E INTOLLERANZE

### Cosa sono?

Per allergia alimentare si intende una **risposta anomala del sistema immunitario**, scatenata dal contatto con un cibo che comunemente viene assunto senza problemi dalla maggioranza degli individui. Nel linguaggio quotidiano utilizziamo spesso la parola "allergia" per indicare una più generica intolleranza agli alimenti. Qualche volta è effettivamente causata da una reazione allergica, ma in altri casi è causata da:

- difetto del metabolismo degli zuccheri (fruttosemia);
- carenze di enzimi digestivi (deficit di lattasi);
- effetti tossici dell'alimento da contaminazione (es. anisakis parassita presente nel pesce crudo o poco cotto, muffe);
- intolleranza al glutine (malattia celiaca );

Potenzialmente qualunque alimento è in grado di indurre allergia, infatti sono stati riportati più di 170 alimenti come causa di reazioni allergiche ma solo una minoranza di questi è responsabile della maggior parte delle reazioni.

Se il bambino nasce con una forte predisposizione familiare allergica, le proteine contenute negli alimenti più frequentemente assunti dalla mamma che allatta o dal bambino con le pappe (come per es. il latte di mucca, le uova, il pesce, il pomodoro, il grano, etc.) possono sensibilizzare il bambino e provocare reazioni allergiche.

Le proteine del latte vaccino sono le prime da tenere sotto controllo in quanto le formule artificiali che sostituiscono il latte materno sono a base di latte di mucca.

In seguito, numerosi altri alimenti possono causare allergia; i più frequenti sono:

- l'uovo;
- il grano;
- la soia;
- con la crescita anche il pesce (merluzzo, trota, sogliola);
- alcuni tipi di frutta a guscio e legumi (noce brasiliana, mandorle, nocciole, arachidi etc).

L'80% dei bambini non sviluppa allergia a più di due alimenti contemporaneamente.

## Come comportarsi?

Se abbiamo una coccinella affetta da allergie e o intolleranze alimentari, dobbiamo sicuramente escludere dalla sua alimentazione i cibi allergizzanti. E' molto importante che la bambina non venga discriminata durante i momenti conviviali, per questo è bene prevedere dei cibi sostitutivi.

Attraverso delle attività è opportuno spiegare a tutte le coccinelle perché la loro sorellina mangia cose "diverse". Durante la riunione dei genitori potrete informarli di eventuali allergie e intolleranze presenti in cerchio, questo renderà tutto più facile durante eventuali merende e o compleanni. Molto carina è stata una iniziativa delle mie mamme, le quali hanno creato una sorta di ricettario che prevedeva torte e dolcetti per bambine celiache e o intolleranti al lattosio, in questo modo durante le merende e o i compleanni non abbiamo corso nessun rischio di contaminazione.

Nella formulazione del menù del volo estivo dovrete tener conto del menù alternativo, cercando il più possibile di renderlo simile al menù comune (es. se tutte le coccinelle hanno la cotoletta panata, la coccinella celiaca avrà la cotoletta panata senza glutine). Prima di partire per il volo estivo è bene che informiate e formiate le cambusiere sulle norme da seguire in cucina per evitare eventuali contaminazioni.

## **SOVRAPPESO E OBESITÀ**

### Cosa sono?

L'obesità infantile rappresenta un problema sempre più grave per il numero di bambini in sovrappeso, per la percentuale dello stesso e per i problemi che il sovrappeso già determina in questa età.

Se l'obesità è il prodotto di familiarità, abitudini alimentari incongrue e scarso movimento appare evidente che il problema non è iniziare precocemente una dieta ipocalorica, ma aiutare il bambino a modificare il proprio stile di vita.

L'approccio ritenuto più corretto è allora rappresentato dallo stimolo al movimento (sport aerobico + movimento spontaneo) associato ad una corretta alimentazione.



Un'alimentazione corretta si acquisisce:

- iniziando la mattina a fare **colazione**;
- prevedendo due **spuntini** (uno a metà mattina ed uno il pomeriggio) preferibilmente a base di **frutta**;
- mangiando **verdura** a pranzo e cena.

## Come comportarsi?

Ovviamente non stando a contatto con la bambina quotidianamente, non possiamo sapere se queste buone abitudini vengano perseguite a casa, ma durante le uscite e soprattutto durante il volo estivo dobbiamo far in modo di rispettarle.

Spesso mi è capitato di avere in cerchio coccinelle che non facevano la prima colazione, pasto importantissimo, e di parlare con mamme scoraggiate e preoccupate perché temevano che la bambina non ce la facesse ad affrontare le attività proposte. Ho sempre cercato di rassicurarle, al volo estivo infatti le bambine mangiando tutte insieme non hanno mai saltato la colazione ... questo per dimostrare che spesso le abitudini alimentari dipendono anche dal contesto che circonda i bambini.

Spesso le bambine con problemi di sovrappeso vengono prese in giro dagli altri bambini, e capita anche in cerchio di assistere a baruffe tra coccinelle. Nostro dovere è cercare sempre di far regnare in cerchio un clima di Famiglia Felice, per questo dobbiamo trovare il modo di far capire alle coccinelle che ognuno di noi è diverso dall'altro, ma in fondo siamo tutti uguali perché figli di Dio.

Per trasmettere alle coccinelle tutto ciò potremmo utilizzare un bel racconto, dove vengano messe in risalto le qualità tra i vari personaggi e non i difetti.

## UN ESEMPIO DI MENÙ PER IL VOLO ESTIVO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE		Latte e cacao o tè fette biscottate e marmellata	Latte e cacao o tè Cereali	Latte e cacao o tè Biscotti	Latte e cacao o tè Pane e marmellata	Latte e cacao o tè Cereali	Latte e cacao o tè Biscotti
SPUNTINO	Al sacco	Tè freddo + frutta	Frutta	Cocomero	Tè freddo frutta	Frutta	
PRANZO	Al sacco	Orzotto con prosciutto cotto a dadini, cubetti di asiago e piselli Pane Frutta	Rigatoni al sugo di melanzane Sformato di ricotta e spinaci Pane Macedonia	Pasta olio e parmigiano Frittata con zucchine Zucchine trifolate Pane Frutta	Insalata di pasta: pomodorini tonno mais carote Medaglioni di pesce al forno Carote Pane Macedonia	Ravioli al pomodoro e basilico Prosciutto crudo e Melone Pane	Pranzo con genitori
MERENDA	Dolce fatto dalle mamme e succo di frutta	Cocomero O frullato di frutta	Pane e marmellata + tè freddo	Gelato	Yogurt	Pane e nutella Bicchiere di latte freddo	
CENA	Spaghetti al pomodoro Bastoncini Insalata verde Frutta	Minestrina in brodo vegetale Polpette con verdure Fagiolini al limone Frutta	Salsiccia con patate al forno Insalata mista Pane Frutta	Risotto allo zafferano Petti di pollo alla mugnaia Piselli Pane Frutta	Purè di patate Mozzarella e pomodori Pane Frutta	Pizza	

## ATTIVITÀ DI MANI ABILI

Al Volo Estivo c'è l'opportunità ed il tempo di poter fare alcune attività particolari che in altre occasioni dell'anno risultano un po' più difficili. Ecco quindi a voi alcuni spunti ed idee a tale proposito.



### L'ACQUILONE

Se siamo in una valle ben arieggiata, perché non sfruttare il vento per far volare in alto un bel aquilone?

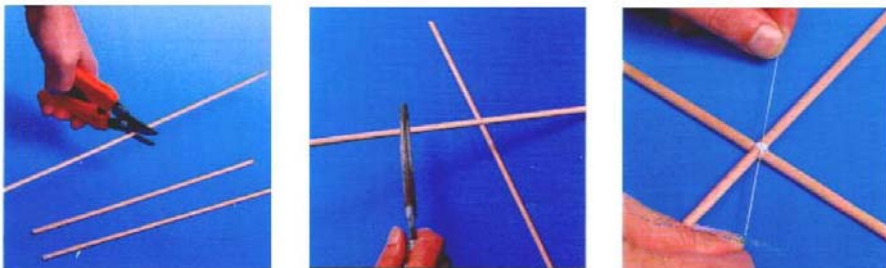
#### Il Materiale Occorrente:

- Carta da lucido
- Bacchetta di legno spessa 0,5 cm e lunga 1 m.
- Metro
- Filo di Seta, piume,
- Forbici, tronchesine, lima
- Colla, pennarelli e colori a tempera
- pennelli, spago, filo da pesca

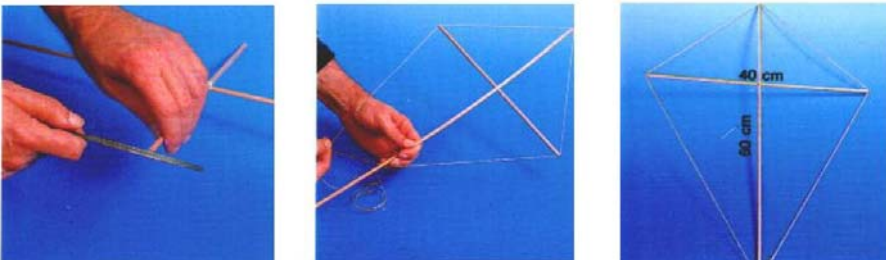




### Come costruire un aquilone:



Cominciate a costruire l'armatura dell'aquilone con la bacchetta di legno. Segnatene la metà, tagliatela in due pezzi, uno di 60 cm e uno di 40 cm. Con la lima, fate una tacca nel punto in cui le due bacchette si incroceranno. Dopo aver messo un po' di colla nel punto in cui unirete le due bacchette, legatele con lo spago nel punto di incrocio.



Alle quattro estremità fate una tacca con la lima o con un taglierino. Prendete lo spago e dopo aver fatto un nodo scorsoio- fatela passare nelle tacche. Applicare un po' di colla sul nodo scorsoio e su ciascuna estremità delle bacchette. Avete così costruito l'armatura dell'aquilone: lungo 60 cm e largo 40 cm. State attenti che la distanza tra l'estremità superiore e il punto d'incrocio sia di 20 cm.



Prendete ora un foglio di carta da lucido e riportatevi le misure dell'armatura. Tagliate il foglio un po' più grande delle dimensioni dell'armatura. La carta in eccesso sarà ripiegata e incollata alla corda. Decorate a piacimento la sagoma dell'aquilone con i colori o con altri elementi di carta velina colorata. Potrete scrivere il nome della Sestiglia e i vostri nomi, o realizzare ognuna un disegno. Incollate la carta da lucido così decorata alla vostra armatura, ripiegando la carta in eccesso.



Rinforzate le punte incollandovi un pezzetto di carta. Lungo i bordi e sulla coda dell'aquilone, utilizzando il filo, cucite le piume e le altre decorazioni. Fissate infine, attraverso piccoli fori, un pezzetto di filo da pesca o di seta a ciascun angolo. Nel punto indicato nella fotografia legherete il filo di seta (o da pesca) che, unito ai fili, sosterrà l'aquilone.

## LA GRUCCIA

In ogni camera della casa del Volo Estivo, potrebbe essere utile una gruccia personalizzata per appendere in modo ordinato la propria uniforme. Ecco a voi il procedimento per farne una a tema con un coniglio e le sue carote, ma tramite la vostra fantasia potete adattarlo a qualunque altro animale, magari il personaggio principale della storia del vostro Volo Estivo.

### COME RIVESTIRE LA GRUCCIA: LE 3 CAROTE



Prendere una gruccia, togliere la bacchetta orizzontale e rivestire con l'ovatta uno dei bracci



Infilare sopra l'ovatta un calzino. Procedere poi allo stesso modo per l'altro braccio della gruccia



Con le forbici fare due fori sui calzini e passare al loro interno il gancio di metallo della gruccia, così rimarranno fissati



Riempire un terzo calzino con l'ovatta, reinserire la bacchetta ed infine ricoprirlo con un calzino



Fissare il calzino ripieno alle estremità degli altri due calzini con una graffettatrice



Per il ciuffo: tagliare 3 coroncine di fili d'erba da un panno spugna verde e fissarle alle estremità di ogni calzino con la pinzatrice

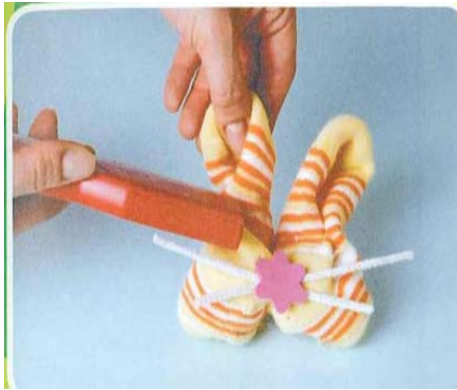
### COME FARE IL CONIGLIETTO:



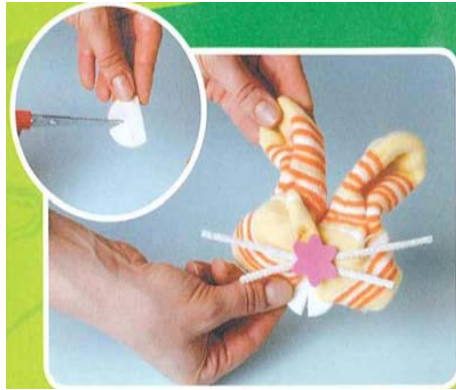
Riempire con l'ovatta i calzini da neonato e fissarli insieme con la pinzatrice in modo che l'ovatta non esca



Usare i due scovolini netta-pipa per fare i baffi e fissarli ai calzini con la colla vinilica. Per il naso: ritagliare dal panno spugna un fiorellino e incollarlo al centro (vedi figura nel tondo)



Per dare forma alle orecchie, piegare le estremità del calzino e fissarle con la pinzatrice



Per i denti: prendere un feltrino e tagliarlo alla metà, come fosse la fessura dei denti e attaccarlo al muso con la colla vinilica



Per gli occhi: prendere altri due feltrini e attaccarli al muso, sopra attaccare due cerchietti azzurri



Ritagliare due piccoli ovali dal panno spugna lilla ed incollarli all'interno delle orecchie con la colla vinilica



Per le zampe: dipingere 2 feltrini con un pennarello giallo ed incollare su ciascuno 3 pezzetti di scovolino netta-pipa lunghi circa 2 cm



## IL SAPONE

Quanto è importante l'igiene al volo estivo? Ecco come poter fare una saponetta con ingredienti naturali. Al posto delle arance e dei limoni, per avere più fragranza, potete usare altri elementi naturali oppure gli oli essenziali

### Il Materiale Occorrente:

- Oli essenziali a scelta
- Olio extra vergine di oliva
- Sapone di marsiglia
- Scorze intere fresche di arancia e limone
- Frullatore
- Grattugia
- Foglio bianco di carta velina



- Stampi: contenitori da riciclare preferibilmente in plastica che non altera il sapone e ne permette una facile estrazione (vasetti di yoghurt, formine del gelato o dei biscotti, ecc); non usate stampi di alluminio, è un metallo che reagisce con il sapone alterandone le caratteristiche e rendendo molto difficile estrarlo.

## Procedimento:

- Tagliate a pezzetti le scorze di due limoni o di due arance, versate poi i pezzi nel frullatore, aggiungendo una tazza di acqua
- Frullate il contenuto alla massima velocità fino a ottenere un composto uniforme poi versatelo in una pentola di acciaio capiente
- Riducete a scaglie un pezzo di sapone di Marsiglia puro da 300 grammi, aiutandovi con una grattugia
- Versate le scaglie nella pentola con la crema precedentemente preparata e mescolate
- Ponete a bagnomaria e lasciate cuocere coperto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto con delicatezza
- Appena notate che il sapone si ammorbidisce, unitevi e cucchiari di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di olio essenziale del profumo che gradite e mescolate a lungo per amalgamare bene il tutto
- Spolverizzate gli stampi con il talco e versate il sapone appena preparato negli stampi
- Aspettate che il sapone solidifichi prima di estrarlo dagli stampi
- Adagiate le saponette su un foglio di carta velina bianca e lasciate seccare lontano da fonti dirette di calore per 5 o 6 giorni, avendo cura di capovolgerle spesso in modo che seccino in maniera uniforme.

Vi ricordiamo anche i laboratori pratici di natura, espressione e racconto vissuti all'Incontro Nazionale Capo Cerchio e pubblicati su Arcobaleno n.2 anno 2013-2014.

## AGENDA!!

Vi ricordiamo le importantissime date dei CAMPI SCUOLA dei prossimi mesi:

### 1 TEMPO:

1 campo dal 18 al 25 luglio a Soriano nel Cimino (VT)

2 campi dal 16 al 23 agosto a Soriano nel Cimino (VT)

### 2 TEMPO:

1 campo dal 16 al 23 agosto a Soriano nel Cimino (VT)

Per l'elenco allieve ammesse, consultate il sito [www.fse.it](http://www.fse.it) nella sezione dedicata ai campi scuola.

## ... IN QUESTO NUMERO ...

1)	...E IL PROSSIMO ANNO???	p.3
2)	COME PROGRAMMARE IL VOLO ESTIVO	p.4
3)	L'ANGOLO DELL'ALIMENTAZIONE	p.9
4)	ATTIVITÀ DI MANI ABILI L'acquilone	p.16
	La grucciona	p.19
	Il sapone	p.22
5)	AGENDA	p.23