

HELSINKI



Un Diario di Viaggio di



Carolina Zurlo



HELSINKI

26 aprile – 4 maggio 2025

Bandiere raccolte



Un'avventura di 9 giorni di Carolina



9

impronte



2

paesi



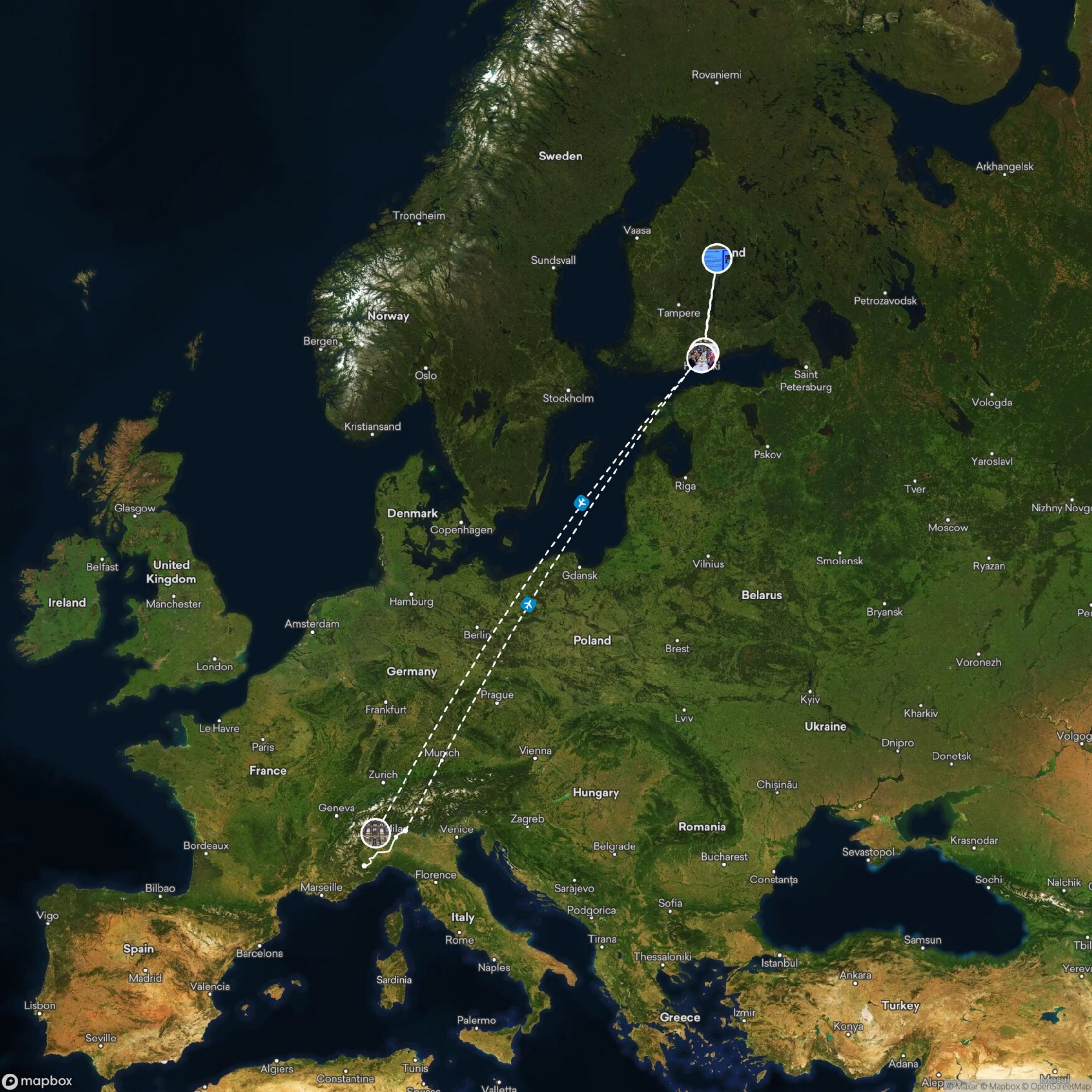
9

giorni



5.266

chilometri





Day 1 - 26 aprile 2025

 26 aprile 2025, Finlandia, Helsinki

Dopo una partenza piuttosto mattutina, la città di Helsinki ci ha accolto con un bel sole e una spruzzata di neve! Il nostro appartamento è comodo e accogliente. Si trova nel quartiere di Kampii. Da una prima esplorazione sembra una zona vivace. La sede del corso è raggiungibile a piedi in 10 minuti.

Ora

23:49

Notte serena

 1°C

Altitudine

31 m





Day 2 - 27 aprile

 28 aprile 2025, Finlandia, Äänekoski

Oggi giornata dedicata alla visita di Tallinn, capitale dell' Estonia. Insieme ai miei compagni di viaggio mi sono imbarcata sulla motonave Ms Finlandia della compagnia Eckero Line. La traversata è durata due ore. A bordo il tempo è trascorso in modo piacevole.

La città di Tallinn è stata una bella scoperta : accogliente, colorata e ricca di storia. La parte antica offre molti posti da visitare. Si può girare ai piedi. Il sole ci ha accompagnato tutta la giornata, a parte qualche "folata" di vento nordico... Escursione consigliatissima.

Ora

09:42

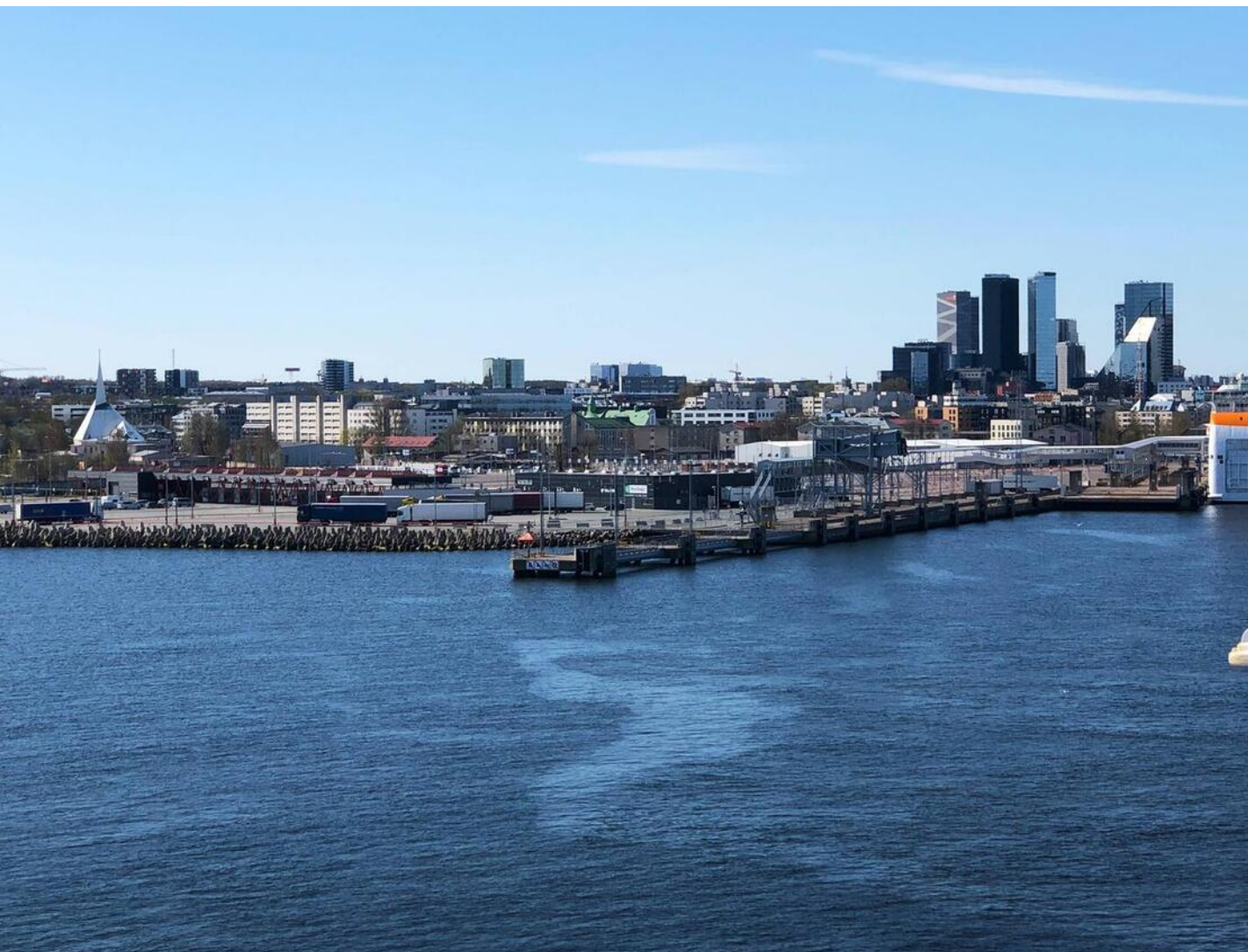
Parzialmente nuvoloso

 7 °C

Altitudine

143 m







Day 3 - 28 aprile

 28 aprile 2025, Finlandia, Äänekoski

Oggi primo giorno di corso. La sede di Teacher Academy si trova in un bel edificio al quinto piano. L'appartamento non è molto spazioso, ma carino. Anche l'aula è piccola con 6 tavoli e uno schermo. Ci ha accolto con un sorriso la direttrice Pui, perché la nostra Teacher trainer è ammalata, Speriamo di incontrarla entro la fine della settimana. Il gruppo è formato da colleghi di sette Paesi diversi, per cui si prospetta un'esperienza molto interessante! La prima parte dell'incontro è stata dedicata alla presentazione generale del corso, alle prime nostre impressioni su Helsinki e ad alcune simpatiche "tips" sulla lingua finlandese, spiegando perché è così difficile da comprendere. A seguire Pui ci ha proposto un gioco "ice-breaker", che ha subito creato un'atmosfera piacevole e amichevole. Dopo una breve pausa è iniziata la presentazione di tutte le nostre scuole e abbiamo avuto modo di apprendere come alcune nostre colleghe europee abbiano già maturato una lunga esperienza con i progetti Erasmus. Si sono rivelate particolarmente interessanti le scuole di Alicante e Sofia, da tenere in considerazione per possibili future collaborazioni. In seguito Marjan ha preso il posto di Pui e ci ha introdotto al concetto di educazione ambientale in Finlandia, stimolando riflessioni di gruppo rispetto al nostro sistema educativo. L'incontro si è concluso in allegria con il saluto finlandese: "mio mio".

Ora

18:29

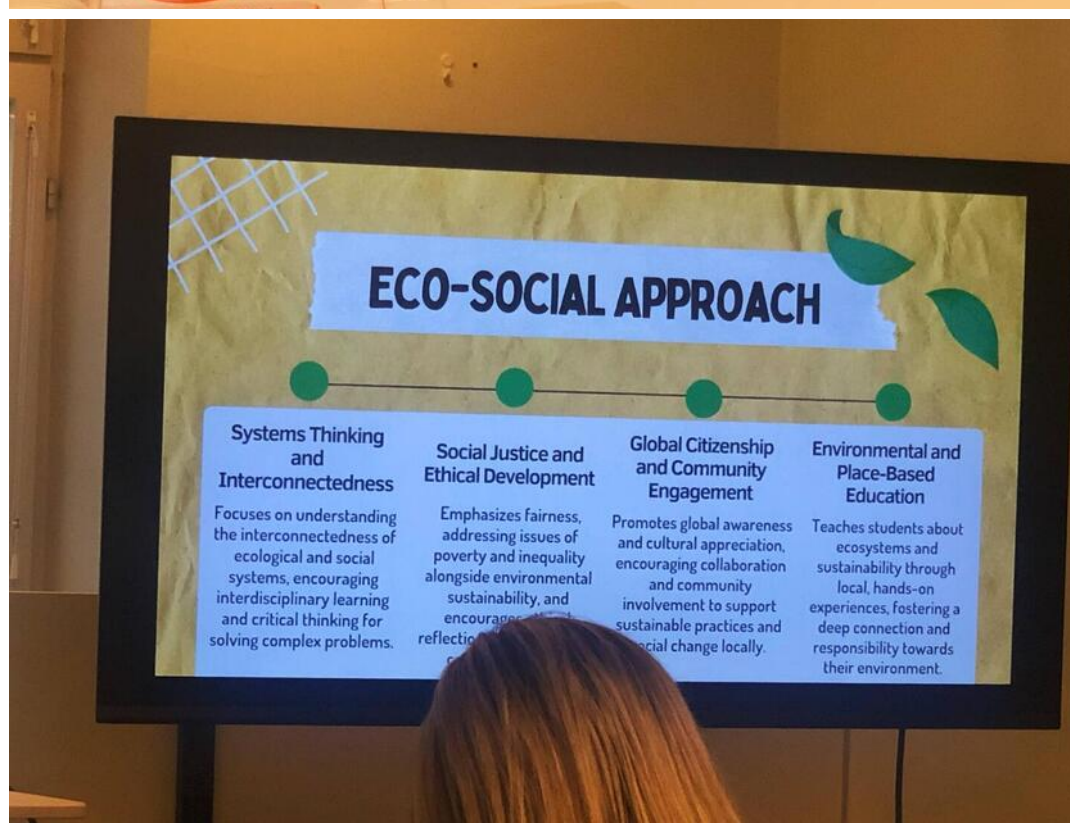
Nuvoloso

 13 °C

Altitudine

143 m







Day 4 - 29 aprile



30 aprile 2025, Finlandia, Äänekoski

La giornata è iniziata in tarda mattinata con un tour a piedi nel centro della città di Helsinki accompagnati da una guida, che ci ha fatto vedere e sentire la storia della città. La sovranità svedese prima e quella russa dopo sono ancora visibili in alcuni piccoli particolari, come per esempio la pavimentazione della strada più antica, che collegava al mare il piccolo villaggio di pescatori originario, situato su un'altura. Nello stesso luogo oggi sorgono la cattedrale, la sede dell'università e il palazzo del governo, che si affacciano sulla piazza del senato. La guida ha fornito anche indicazioni pratiche su ristoranti, taxi e luoghi da visitare.

La modalità del corso è stata la medesima di ieri con la presentazione degli argomenti del giorno, attività interattive dei partecipanti, riflessioni di gruppo e video. Oggi abbiamo analizzato le conseguenze dell'impatto dei cambiamenti climatici sulla salute fisica e mentale individuale e comunitaria, partendo dal tipo di relazione tra uomo e Natura: antropocentrismo, biocentrismo o egocentrismo? Noi non siamo diversi dalla Natura, noi siamo Natura! I benefici di un rapporto positivo con la Natura sono molteplici, per esempio: più vitalità, benessere mentale e maggiore soddisfazione nella vita. Abbiamo anche provato a capire la nostra "dose" di Natura, inserendo in una piramide le nostre attività connesse all'ambiente in base alla frequenza (giornaliera, settimanale, mensile e annuale). La connessione con la Natura è fatta di momenti, non di minuti e riguarda i sentimenti, non le conoscenze. Dopo la pausa ci siamo occupati di eco-emozioni, sentimenti profondamente connessi a tematiche ecologiche. In particolare abbiamo discusso di "eco anxiety", di come sia importante insegnare agli studenti un modo per affrontare questo tipo di emozioni piuttosto che ignorarle e/o sopprimerle. È importante evitare di sovraccargarli di informazioni, ma bisogna parlarne con loro in modo onesto e coinvolgerli in attività come per esempio arte, scrittura, teatro. La competenza emozionale fa riferimento alla capacità di riconoscere e nominare, esprimere e comprendere, regolare le diverse emozioni. Come tutte le competenze può essere appresa e rinforzata lungo tutta la vita.

Il pomeriggio si è concluso con la visita alla splendida biblioteca Oodi, concepita come un living room dove le persone possono riunirsi e sentirsi a proprio agio. Per questo motivo all'interno si trovano non solo libri, ma molte altre attività per la comunità: studi di registrazione, stampanti 3D, macchine da cucire, salette per riunioni o studio, noleggio strumenti, giochi, bar. Tutti servizi gratuiti, prenotabili online. Inoltre ci sono molti spazi aperti di aggregazione. Un luogo veramente piacevole!

Ora

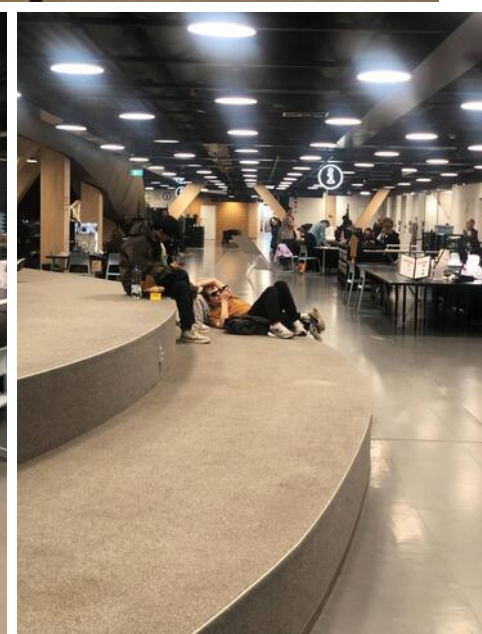
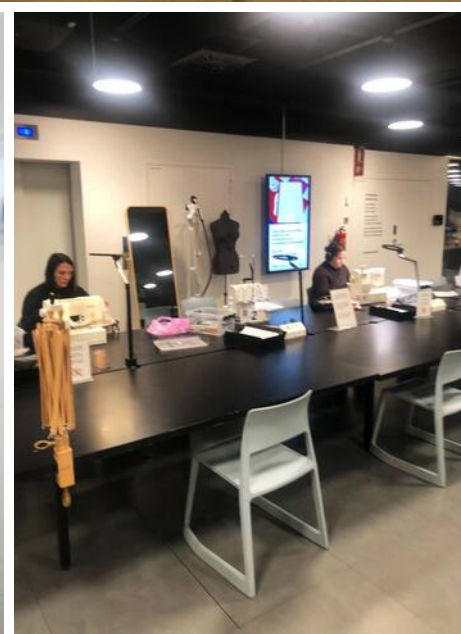
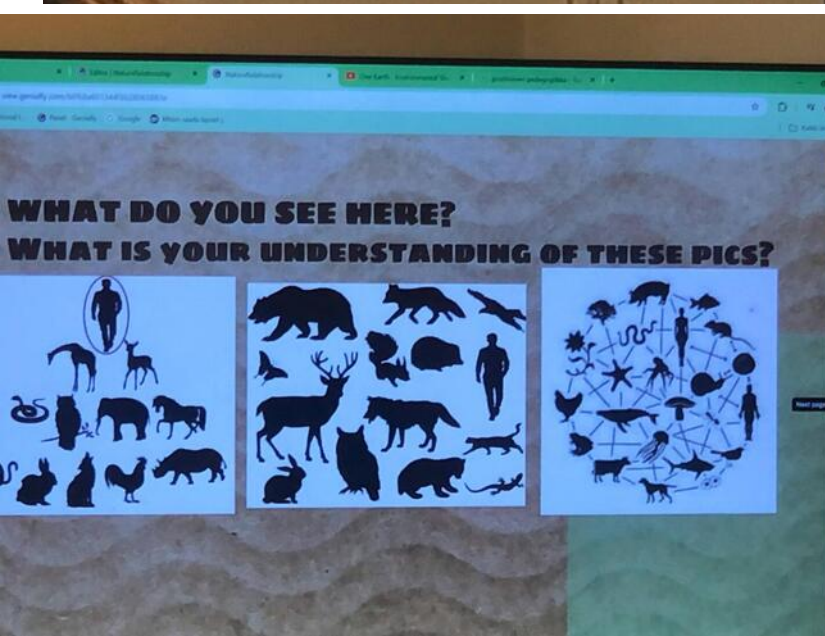
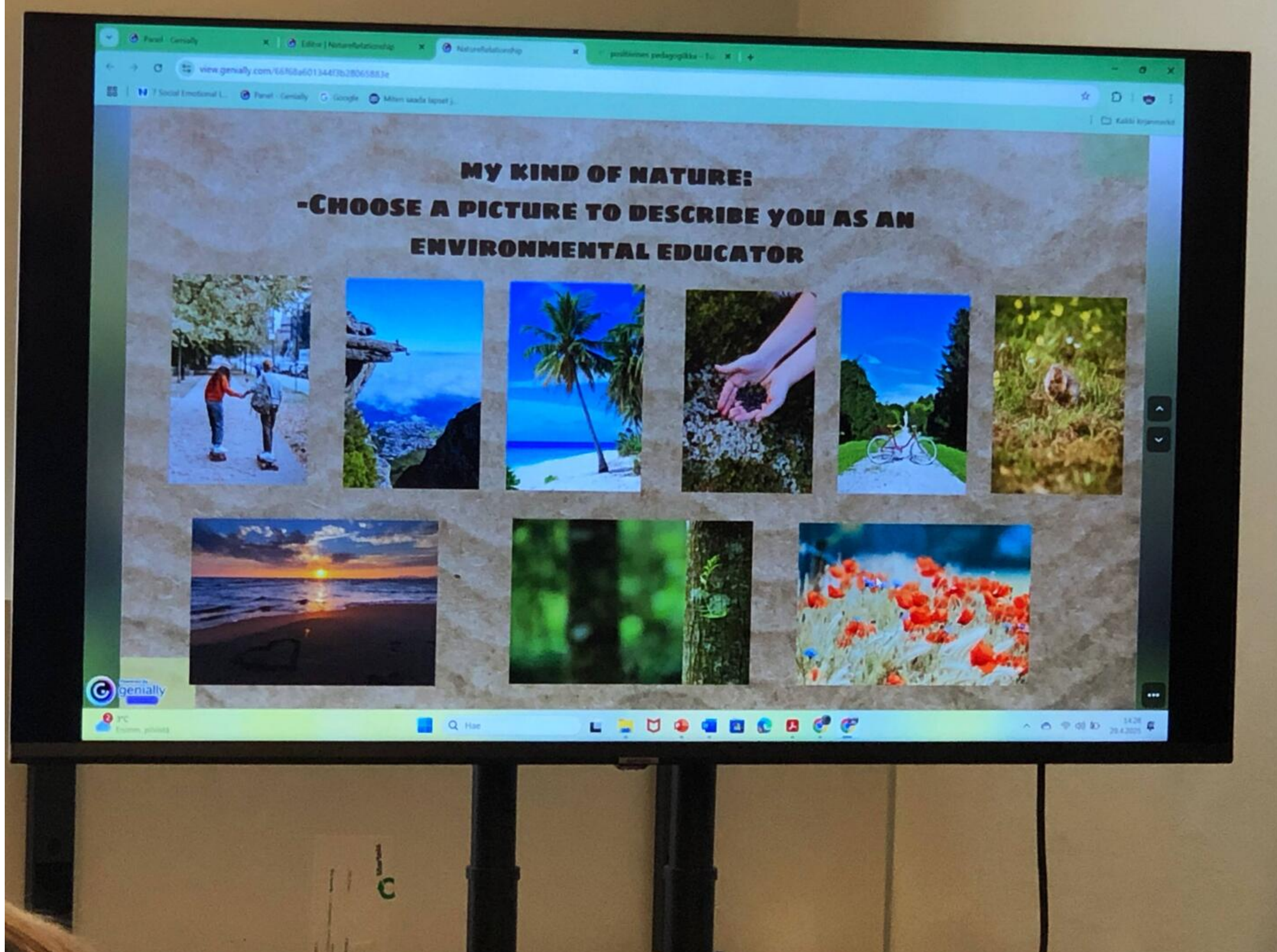
00:51

Nuvoloso

 2 °C

Altitudine

143 m





Day 5 - 30 aprile

 30 aprile 2025, Finlandia, Äänekoski

Oggi è il Vappu Day, un festival popolare dedicato agli studenti, che celebrano l'inizio della primavera, mettendo un cappello studentesco alla statua di Havis Amanda vicino alla Piazza del Mercato. Prima di farlo, lavano la statua tra le grida della folla, che sventola i propri cappelli universitari. Migliaia di persone si sono riversate nelle strade per seguire l'evento, unico nel suo genere, e i festeggiamenti proseguiranno per tutta la notte fino a domani tra canti, concerti, sfilate e picnic. Per tradizione si va in giro con bottiglie di champagne e/o vino e un bicchiere per festeggiare! I supermercati sono stati letteralmente presi d'assalto da moltissimi giovani intenti ad acquistare da bere. Mi ha stupito vedere i finlandesi, solitamente tranquilli e silenziosi, trasformarsi in una folla vivace, rumorosa e anche colorata, perché gli studenti indossano tute con i colori delle proprie facoltà.

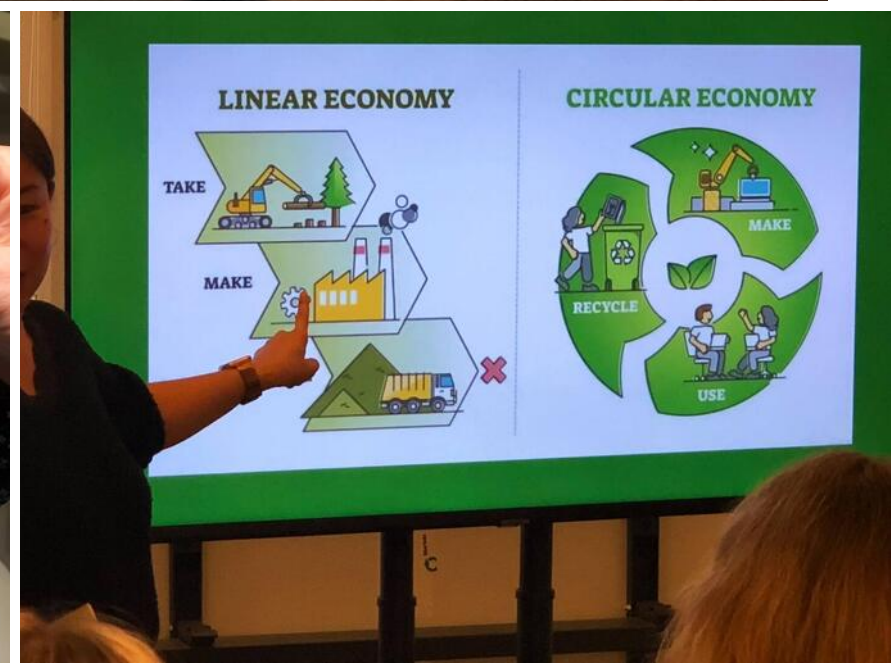
Prima di assistere a questa speciale celebrazione, abbiamo lavorato a gruppi con gli obiettivi dell'Agenda 2030, per comprendere come siano interconnessi tra loro e che i progressi in ciascuna area dipendono dai progressi in altre. Il mio tavolo ha lavorato sugli obiettivi 2,3,4 e 6 (il mio). Come sempre, al termine del lavoro ogni gruppo ha relazionato al resto dei colleghi. Oggi la nostra trainer era di nuovo Pui, che è brava a coinvolgerci, mettendo ciascuno a proprio agio. A seguire ha introdotto il concetto di greenwashing ovvero una strategia di marketing che presenta un prodotto in modo più ecologico di quanto lo sia effettivamente, ingannando i consumatori. Per constatare che si tratta di una tecnica piuttosto diffusa, siamo scesi in campo a coppie nel vicino centro commerciale a caccia di esempi di greenwashing e, prestando un po' di attenzione, ne abbiamo trovati parecchi. Sicuramente d'ora in poi agirò in modo maggiormente consapevole, prima di fare un acquisto, a favore di un consumo responsabile, che tiene conto dell'impatto ambientale delle mie scelte. Un altro esempio negativo è la fast fashion, che ha il compito di stimolare nei consumatori il desiderio di possedere sempre capi nuovi, solitamente di bassa qualità e con effetti devastanti a livello di inquinamento ambientale. Consapevoli di quanto stia accadendo, siamo stati tutti d'accordo che la transizione da un'economia di tipo lineare a una di tipo circolare sta diventando sempre più importante ed urgente. A questo proposito abbiamo svolto due attività interessanti. Ciascuno di noi ha ricevuto una carta con la descrizione di un'attività e dovevamo spiegare ai colleghi in che modo era collegabile al concetto di economia circolare. Poi abbiamo immaginato in che modo recuperare i prodotti riportati su una carta che abbiamo pescato. Il mio riguardava dolci di seconda scelta, ma c'erano anche, per esempio, tubi d'acciaio o vecchio mobilio di una prigione. Se avessimo avuto avuto tempo, avremmo ancora lavorato a gruppi alla creazione di un'azienda, organizzata sul modello di economia circolare, così virtuosa da riuscire ad attrarre investitori.

Notte serena



Altitudine

143 m





Day 6 - 1 maggio

 1 maggio 2025, Finlandia, Helsinki

In accordo con la tradizione finlandese, oggi abbiamo trascorso del tempo con i nostri colleghi europei, stando all'aperto tutti insieme e facendo un picnic in allegria. Dopo pranzo Pui e Mirjani hanno proposto 3 attività outdoor: 1) il molkky, tradizionale gioco finlandese, simile al gioco delle bocce; 2) carte a sfondo ambientale con indicazioni da eseguire ; 3) hanno consegnato a ciascuna coppia una cornice con il compito di riempirla con materiali che rappresentassero qualcosa di cui siamo grati. Insieme alla mia collega bulgara, Desi, ho nominato la nostra composizione "Diversity", perché rappresenta forme diverse e colori della natura, da preservare e di cui essere riconoscenti. In modo semplice e immediato abbiamo creato una bella galleria naturale con otto postazioni, che abbiamo esplorato e commentato insieme alle tutors.

Il nostro pomeriggio è continuato con un'attività culturale: un tour in barca nella baia di Helsinki alla scoperta delle numerose isole presenti e dei suggestivi panorami urbani non godibili da terra. Abbiamo effettuato l'escursione in compagnia delle nostre colleghe di Bordeaux, con le quali abbiamo trascorso il resto del pomeriggio e la serata in modo molto piacevole.

Ora

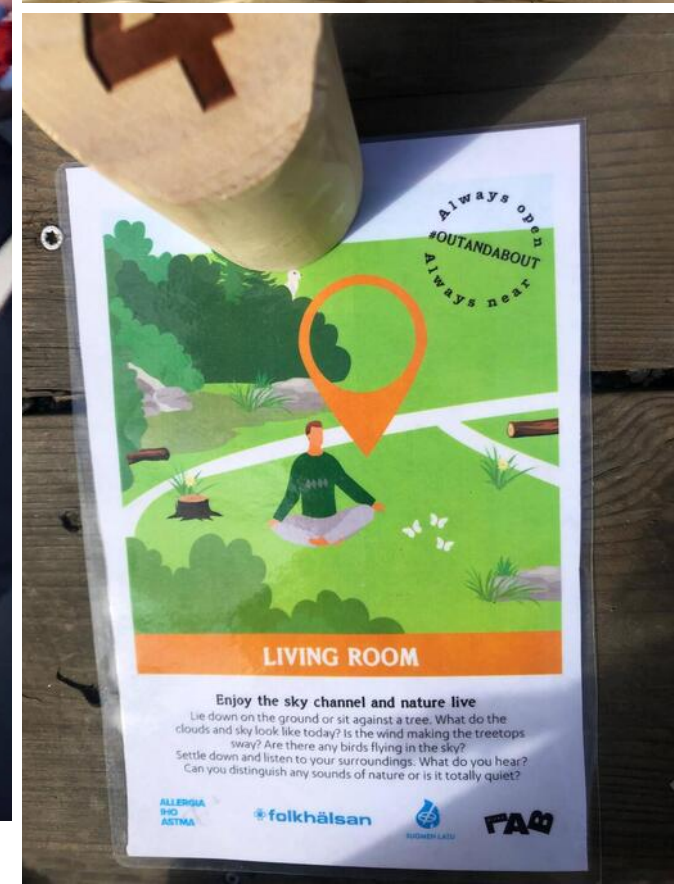
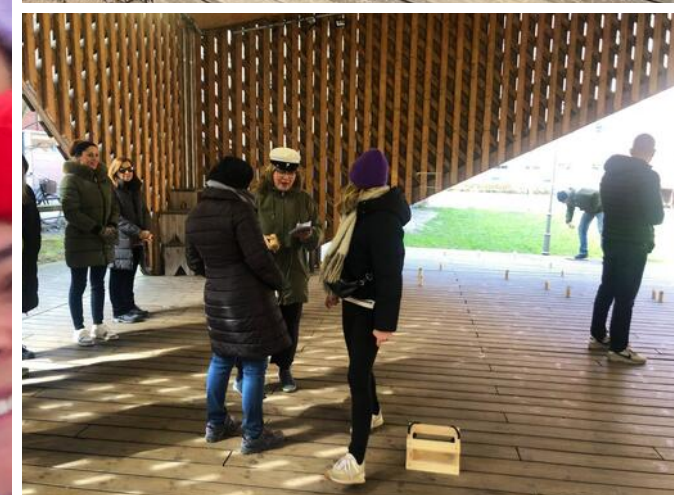
23:58

Parzialmente nuvoloso

 6 °C

Altitudine

29 m







Day 7 - 2 maggio

 2 maggio 2025, Finlandia, Äänekoski

Con un po' di dispiacere il corso volge quasi al termine. Stamattina abbiamo iniziato in modo inconsueto con esempi di sano humor finlandese! Nonostante siano sempre super seri, abbiamo visto come sono capaci di cimentarsi in campionati mondiali davvero singolari e molto divertenti, come per esempio la gara sci nel pantano con scarpe con il tacco alto e un abito a fiori oppure il trasporto della moglie in spalla a testa in giù...Dopo questa parentesi "culturale" abbiamo ripreso i nostri lavori a gruppi con una riflessione sul futuro che vogliamo costruire. In Finlandia opera il fondo Sitra, che si occupa di assicurare prosperità al Paese, costruendo un futuro equo e sostenibile. Pui aveva posizionato su ogni tavolo una scatola di Lego e una di carte Megatrend proprio di Sitra. Le carte del mio gruppo riportavano le seguenti tematiche: la tendenza delle compagnie ad agire in modo più responsabile, l'incertezza della disponibilità delle risorse, l'invecchiamento della popolazione, i diversi approcci alla cura della salute e il degrado del mare. Dopo averne discusso insieme, su indicazione di Pui, due gruppi hanno utilizzato i Lego, per costruire il miglior futuro scenario possibile e due gruppi il peggiore (noi uno dei due) in merito agli argomenti sul tavolo. Poi ci ha chiesto di individuare le due categorie (devo dire facilmente riconoscibili), osservando le varie installazioni. Infine ognuno di noi ha scritto su un post-it un insegnamento che possiamo trasmettere ai nostri studenti, per indirizzarli verso un futuro migliore. Io ho pensato a " essere critici" per aiutarli a sviluppare una mente aperta e indipendente. Nel complesso si è trattato di un'attività concreta in quanto basata sull'azione, inclusiva visto che si impara insieme, collegata al visual thinking grazie ai Lego e che infonde un senso di speranza attraverso la lista delle azioni che si possono intraprendere. La seconda parte della mattinata ha riguardato l'elaborazione di un piano di lavoro per classi o per tutta la scuola, prendendo spunto dalle attività dei giorni precedenti e dalle carte che abbiamo trovato sul tavolo dopo la pausa. Insieme ai miei colleghi abbiamo immaginato un'attività di accoglienza per i ragazzi delle prime, ambientata in classe. e al parco fluviale, collegata al goal 15 dell'Agenda 2030. L'idea è stata quella di partire dal concetto di natura vicina ai ragazzi ragazzi (il mio balcone, il giardino, il parco) , per renderli consapevoli che noi stessi siamo Natura attraverso attività sensoriali , che hanno lo scopo di sviluppare connessione d empatia nei confronti dell'ambiente che li circonda.

Prima di terminare la sessione di lavoro abbiamo anche ricevuto i nostri attestati di partecipazione!

La giornata è proseguita con la visita della città di Porvoo, incantevole e storica. Si trova a circa un'ora di distanza da Helsinki ed è raggiungibile un bus. Porvoo è la seconda città più antica del Paese. La parte vecchia è molto interessante con case in legno colorate, negozi caratteristici e vicoli stretti. I suoi famosi magazzini rossi sulla riva del fiume, che attraversa la città, sono patrimonio UNESCO! Porvoo offre anche la possibilità di immergersi nella natura grazie al parco nazionale che sorge lungo il fiume. Questa visita ci era stata caldamente consigliata e devo dire che le aspettative sono state pienamente soddisfatte. Mi è piaciuto anche molto avere la possibilità di vedere un panorama finlandese

più autentico, naturale e diverso dalla grande città.

Ora

23:07

Nuvoloso

☁ 8 °C

Altitudine

143 m

Our world in 2050

You will work in 4 teams

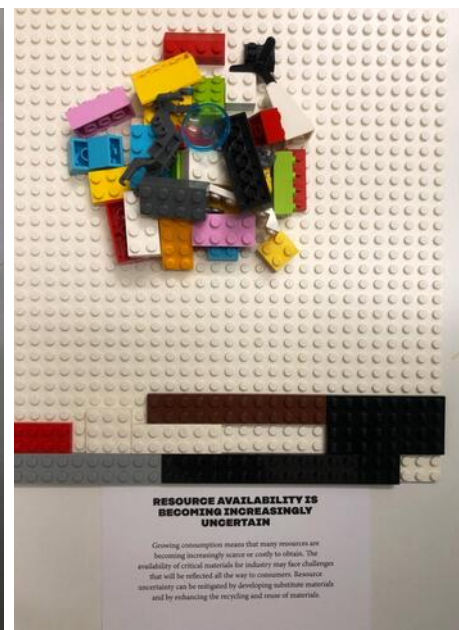
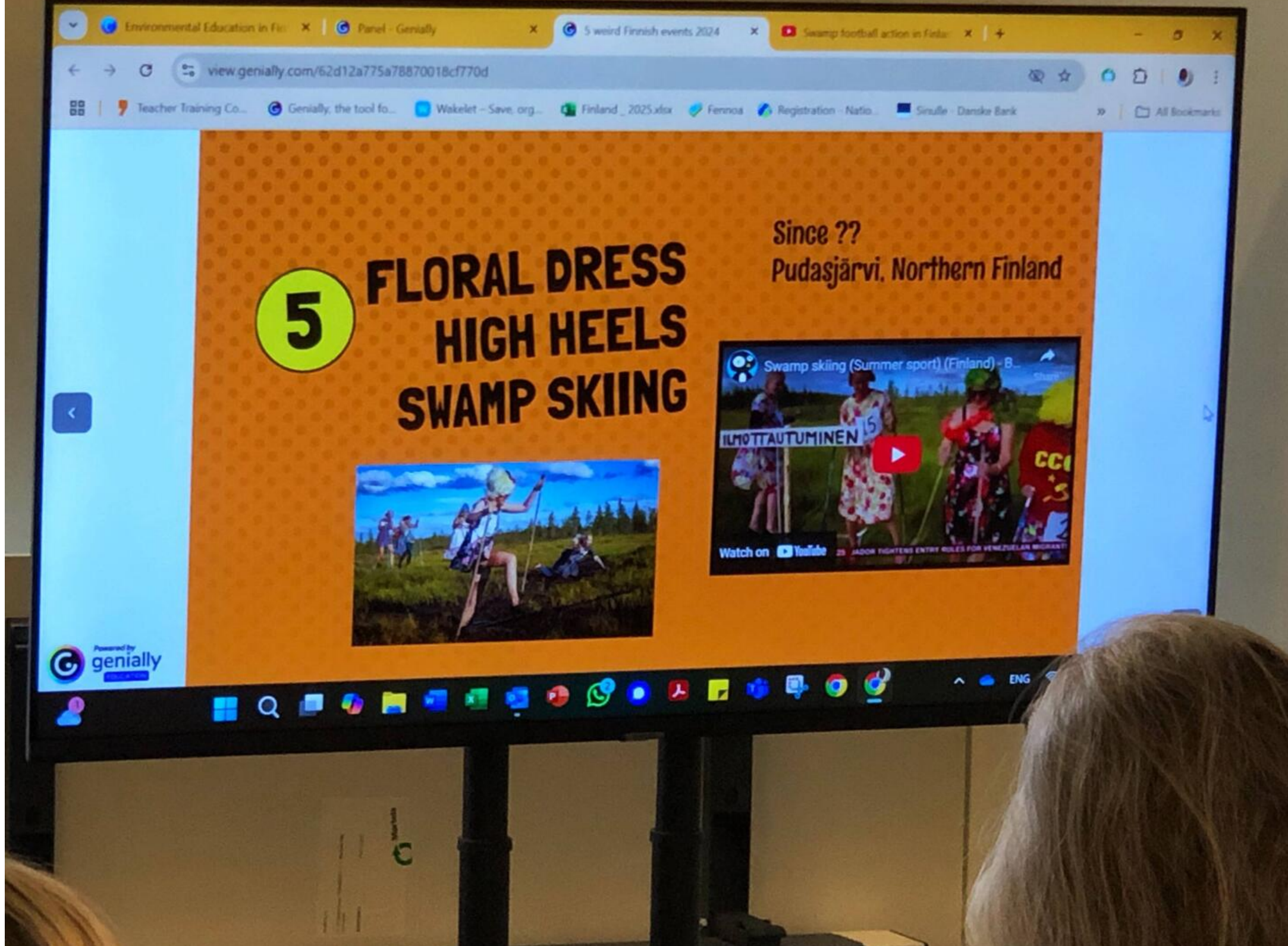
Explore Megatrend cards together

1. Two groups need to build the best possible scenario with Legos by using 5 cards they have chosen from the deck

2. Two other groups need to build the worst possible scenario by using 5 cards they have chosen from the deck

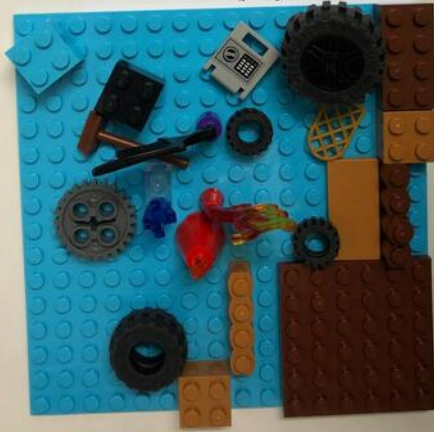
Time to build: 30 minutes





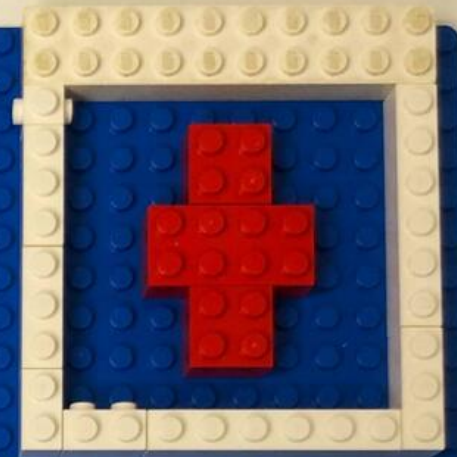
DEGRADATION OF THE SEAS

The warming and acidification of seas are destroying coral reefs and other fragile marine ecosystems. It also impacts the ability of seas to sequester carbon and, in the long term, oceanic currents will also be affected. Nutrient emissions are increasing eutrophication and cause oxygen depletion. Marine degradation also poses a threat to livelihoods and food security. Threats to marine ecosystems can be mitigated through climate action, the protection of the seas and reducing nutrient emissions.



MINDSETS ABOUT HEALTH ARE CHANGING

Increasing antibiotic resistance and zoonotic diseases challenge people to take a more holistic approach to health. Human health is understood to be linked to the well-being of nature and the environment. Preventive measures, such as increasing biodiversity and reducing air and noise pollution, are being emphasised in addition to disease treatment.



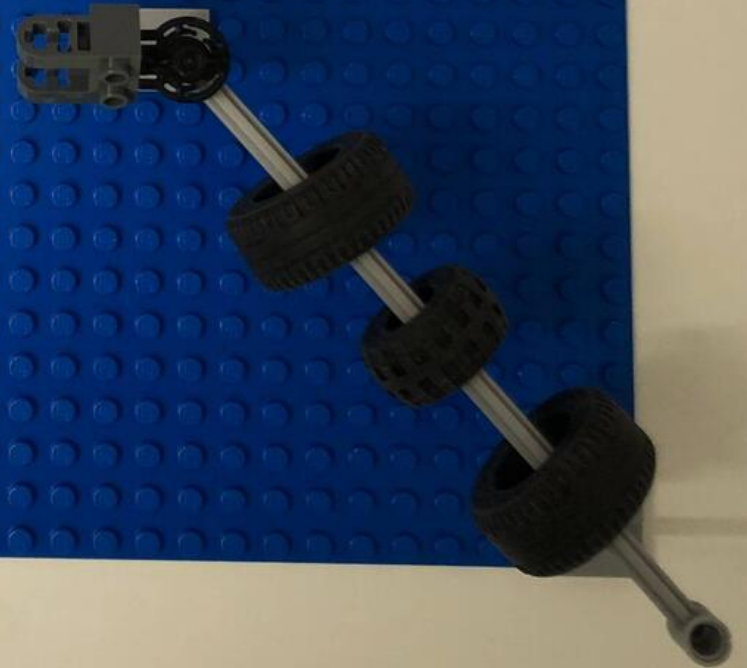
PLAN FOR YOUR SCHOOL OR CLASSROOM

What have you learn this week? What new ideas you have for environmental education?

You have the opportunity to create and develop something that you will bring back home with you and put it into reality.

It can be a lesson, school action plan, a game, activity or special event, way of working...

You can work either individually or in small groups.



Connecting with Nature

Sustainability

Learning Outside the Classroom

Learning Outside the Classroom

In Finland, learning outside the classroom emphasizes hands-on experiences and real-world applications, enhancing both well-being and the connection with nature.

How does outdoor education align with your teaching philosophy and approach to student learning?

How have your students reacted to outdoor educational activities, and how has their feedback influenced your approach?

💡 Tips

- Start small; begin with short activities, e.g., taking a nature walk around the school or holding a reading session outside.
- Focus on observations and exploration, e.g., nature journaling, sketching, or simple scavenger hunts.
- Embrace the uncertainties of teaching outdoors; keep a plan B with you and remain flexible.



Connecting with Nature

Nature is an integral part of Finnish culture. Nature reduces stress and anxiety. Connecting with nature teaches students about environmental protection and fosters a deeper, more meaningful relationship with the environment.

How would you describe your students' relationship with nature?

What outdoor spaces or local natural environments can be used for educational purposes?

💡 Tips

- Hug a tree.
- Celebrate seasonal changes with suitable outdoor activities.
- Observe your surroundings, focusing on the sounds, smells, and sights of nature.



Day 8 - 3 maggio

 3 maggio 2025, Finlandia, Vantaa

Stamattina abbiamo concluso il nostro corso immersi nella bellezza della natura dell’ isola di Seurassaari, raggiungibile in una ventina di minuti con il bus, partendo dalla stazione di Kampii. La passeggiata ecologica è stata molto piacevole e rilassante. L’isola ospita un museo a cielo aperto, costituito da antichi edifici tradizionali risalenti fino al 1500. Nel corso degli anni sono stati letteralmente sradicati dalla propria postazione in tutta la Finlandia e ricollocati nello splendido scenario forestale locale. Seurassaari offre l’occasione perfetta sia per scoprire la cultura e la storia del Paese sia per godere la tranquillità della natura. L’isola ha una grande varietà di specie animali e vegetali e offre panorami mozzafiato. Gli abitanti di Helsinki sono davvero fortunati! Possono venire qui per fare sport, per una passeggiata, per andare in spiaggia oppure per un barbecue con l’attrezzatura messa a disposizione dal comune. L’isola è particolarmente affollata durante il solstizio d’estate, quando viene acceso un grande faló, per scacciare gli spiriti maligni. Al termine del giro abbiamo salutato i nostri compagni con la speranza di rivederci presto, per collaborare insieme.

Dopo un pranzo ristorante presso il mercato di Kauppatori (consigliatissimo), la meta è stata l’isola di Suomenlinna, patrimonio dell’Unesco. Questa volta abbiamo viaggiato con il traghetto per circa 15 minuti. Si tratta di una fortezza marina, costruita dagli svedesi, per difendere Helsinki dall’occupazione russa. Nonostante il forte vento del nord piuttosto freddo, siamo riusciti a portare a termine la nostra visita, camminando lungo tutto il perimetro dell’isola. Attualmente vi risiedono 800 persone, mentre attira migliaia di turisti ogni anno. Il servizio dei traghetti rimane attivo fino alle due di notte!

Ora
22:51

Notte serena
 7 °C

Altitudine
18 m







Day 9 - 4 maggio

 4 maggio 2025, Italia, Quaregna Cerreto

Our time is almost over... oggi si riparte! Helsinki si è rivelata una città moderna, pulita, ordinata, silenziosa, culturale, sostenibile, che nutre rispetto e fiducia nei confronti dei suoi cittadini, ai quali fornisce ogni sorta di sostegno sociale possibile. In mattinata ho avuto ancora la possibilità di scoprire qualche angolo suggestivo e di visitare il museo del design insieme alla collega Laura. Ci hanno fatto compagnia anche un paio d'ore di un bel sole caldo. Prima di partire siamo riuscite ad assaporare ancora una volta un piatto delizioso di street food a base di salmone presso Kauppatori, la zona porto. Alle 14.30 il nostro tempo è definitivamente scaduto e un taxi ci ha portato in aeroporto. Moi moi Finlandia e grazie per la bella esperienza vissuta!

Ora

12:40

Temporale

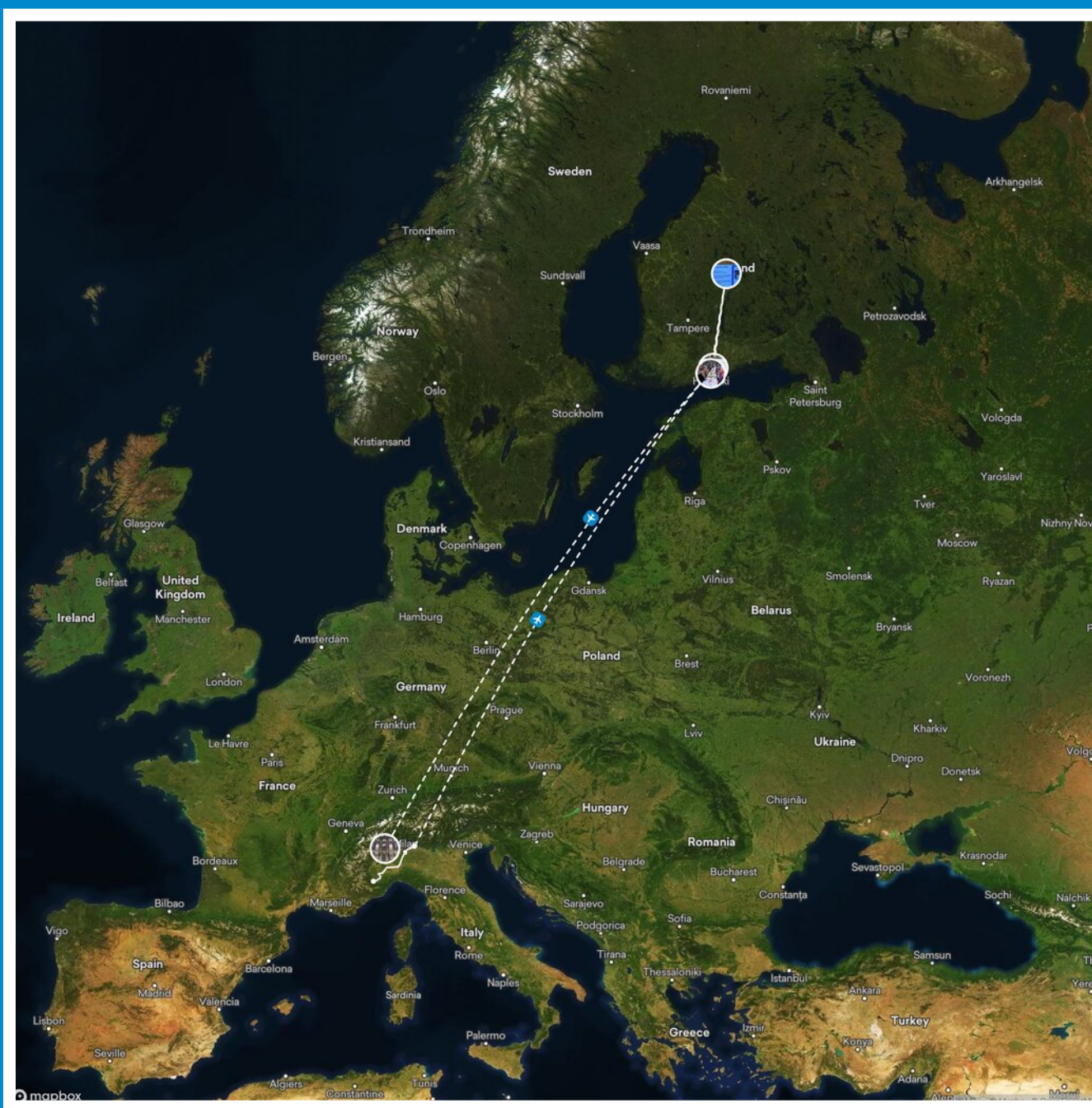
 20 °C

Altitudine

274 m







I tuoi viaggi FindPenguins in un libro.

