

**Green Game**

**Material psicoeducativo para actividades en el aula para promover un cambio de conducta favorable frente al medio ambiente**

**Green Game: Manual para el profesor**

La intervención de Green Game se centra en la noción de que las decisiones individuales en la vida cotidiana pueden tener un impacto positivo o negativo en el medio ambiente. Especialmente, si un individuo aprende, se compromete y participa en comportamientos respetuosos con el medio ambiente desde joven, esto mejora la posibilidad de convertirse en un adulto consciente del medio ambiente siguiendo una forma sostenible de vivir.

El mensaje principal es: por pequeña que sea, cada acción importa y todos desempeñamos un papel en la creación de un futuro más sostenible. Además, diferentes tipos de almohadas de estilo de vida, que afectan al entorno en el que vivimos, están interrelacionados:

Por ejemplo, la forma en que consumimos y lo que consumimos afecta a los suministros de agua del mundo, a las reservas de energía del mundo y, finalmente, a la vida en el planeta. Esto es algo importante a tener en cuenta, ya que refuerza el mensaje que cada acción importa y afecta al medio ambiente de muchas y diferentes formas.

El objetivo de Green Game es desencadenar pensamientos, empezar una discusión con los estudiantes y motivarles a excluir más estas ideas.

Este manual ofrece pautas para implementar paso a paso el programa de Pcychoeducational de Juego Verde en el aula.

El programa se centra en 7 temas vinculados a temas ambientales:

1. Elección y consumo de productos verdes

2. Conservación de agua

3. Ahorro de electricidad

4. Utilizar medios de transporte sostenibles o ecológicos (público, transporte, bicicleta, paseo)

5. Reutilización

6. Reciclaje

7. Eliminación adecuada de residuos no reciclables

Para cada tema encontrarás:

* Una breve presentación en formato vídeo para ver con los alumnos. El vídeo introduce el tema, proporciona hechos e información, desencadena ideas e invita a los estudiantes a ofrecerse el suyo propio.
* Un conjunto de preguntas para promover la conversación interactiva en el aula sobre el tema, después del vídeo.
* Una actividad de aula apta para estudiantes de 10-14 años, que promueve el aprendizaje, el pensamiento crítico, la toma de opinión, la resolución de problemas de forma atractiva y lúdica.
* Un conjunto de preguntas para dibujar las principales conclusiones e ideas sobre cómo abordar mejor la cuestión ambiental.
* Una práctica de mindfulness para captar la atención y la concentración hacia adentro, hacia pensamientos y sentimientos que fueron planteados por todo lo anterior (vídeo, actividades, discusión) y ofrecer un espacio para pensar en silencio compromiso personal y cambio.
* Mi plan de compromiso personal: Establece un compromiso de seguir 1-3 cambios para la semana siguiente (o más largo si es más adecuado para tu clase, pero no superar un período limitado de 15 días) y guarda un registro semanal del progreso.
* Un recordatorio
* Un conjunto de preguntas de seguimiento para revisar el progreso

Todo lo anterior, pretende hacer más accesibles, atractivos, divertidos y aceptables para sus compañeros los estilos de vida sostenibles y las opciones pro-ambientales. Mayoritariamente, tienen como objetivo llevar a la voluntad y el compromiso personal de empezar a partir de pequeños pasos para realizar cambios.

La intervención se aplica paso a paso:

En primer lugar, se presenta a los estudiantes un vídeo que trata un tema ambiental dando hechos, pero también proponiendo la idea de cambios simples en los hábitos y comportamientos de la vida cotidiana

A continuación, la discusión y las actividades se utilizan para la exploración y el aprendizaje. A partir de sus ideas, habilidades de resolución de problemas, creatividad, colaboración y apoyo entre iguales, los estudiantes articulan qué pueden hacer los individuos para abordar cada problema ambiental

Entonces una breve práctica de mindfulness crea un espacio para la autorreflexión y

Después cada alumno decide cuál es su parte de la solución y cómo contribuirá partiendo de cambios simples y cotidianos, y comprometiéndose voluntariamente con ellos.

Con más detalle:

**Vídeo:** Es la introducción al tema puesto que presenta el tema principal de discusión y ofrece ideas para el cambio de comportamiento. Te da la oportunidad de desencadenar pensamientos, ideas y discusión en el aula sobre un tema ambiental concreto. Todos los vídeos ofrecen algunos hechos e ideas para explorar más. Encontrarás preguntas que te ayuden a fomentar el debate después de la presentación del vídeo. Todos los vídeos terminan con un mensaje verdadero, sencillo y fácil de recordar: ***"El planeta necesita un descanso, renovarse, así que..."***

La idea es que los estudiantes descubran su parte en este proceso necesario de permitir que nuestro planeta descanse y se renueve.

**Actividades:** Para cada tema existe una actividad propuesta. El objetivo principal es seguir involucrando a los estudiantes en la elaboración de la cuestión ambiental, de forma interactiva, creativa y lúdica. Puedes ajustar las actividades de cualquier forma que se adapte más a las limitaciones y necesidades temporales de tus alumnos. Por ejemplo, encontrarás actividades como "The Green influencer" o "TikTok video" que se pueden ajustar a todos los temas, cambiando el tema principal y ajustando las preguntas. Otros son específicos de un tema.

Algunas actividades son aptas para estudiantes de 10 a 14 años. Otros se ofrecen dividiendo a los estudiantes en dos grupos: 10-11 (o 12) y 12-14. Lee ambas opciones y decide cuál es más adecuado para tu clase.

Todas las actividades se pueden realizar con materiales sencillos y sostenibles.

Después de cada actividad, anima a los estudiantes a discutir su experiencia y descubrimientos ya explorar más sus pensamientos y sentimientos. Resumir las ideas más importantes y ayudarles a desarrollar y verbalizar las acciones sugeridas que estén dispuestos a realizar.

Por favor, lea cualquier requisito antes de implementar la actividad, tales como los materiales necesarios (por ejemplo, bolígrafos, pinturas, etc.). Además, lea si tiene que notificar a los estudiantes antes de la actividad o antes de la práctica de mindfulness para llevar algo de casa (por ejemplo, un artículo que quieren intercambiar o un pequeño fruto).

Todas las actividades son limitadas en el tiempo para que puedas implementarlas durante un máximo de 2 horas lectivas. El objetivo es llevar la cuestión ambiental a la vida cotidiana del estudiante. No como un evento que termina, sino como algo para trabajar y reflexionar todos los días y cada semana. Además, encontrarás sugerencias para seguir trabajando con tu clase y desarrollar aún más sus ideas, atrayendo a la escuela ya la familia.

Para apoyarte, hay algunos sitios recomendados que puedes visitar.

**Prácticas de Mindfulness**: El Mindfulness es la habilidad para conectar con nuestra experiencia en el momento presente y notar sin juicio lo que ocurre dentro de nosotros. Todo lo anterior (vídeo, actividad, discusión) crea una cierta experiencia que es importante para ayudar a los estudiantes a explorar. Las prácticas de Mindfulness son cortas e invitan a los estudiantes a darle la vuelta a su atención e investigar con interés y curiosidad qué piensan y sienten. Esta exploración está apoyada por algunas preguntas o imágenes reflectantes sugeridas, especialmente para ciertos temas.

**Compromiso personal y plan de acción**: Al final de este proceso, invita a los estudiantes a pensar 1-3 comportamientos que estén dispuestos a comprometerse la semana siguiente (o máximo 2 semanas). Ofrecerles un registro semanal para comprobar y escribir su progreso.

**Recordatorio**: Los materiales que se utilizaron durante la actividad o algo relacionado simbólicamente con el tema se utilizan como recordatorio. Ponlo en un sitio para que todos los estudiantes lo vean y les animen a tenerlo presente para refrescar su compromiso con sus objetivos personales.

**Seguimiento**: Al cabo de una semana (o 2) discutir con los estudiantes su progreso. Dales comentarios. Animarles a continuar, involucrándoles en la reflexión sobre su plan de compromiso inicial. Un conjunto de preguntas ofrece la oportunidad de reflexionar y continuar comprometiéndose.

Si están dispuestos, profundiza en la idea y organiza un evento escolar basado en el concepto que trabajaste con ellos.

Después de completar un tema, establezca el escenario para trabajar en el siguiente.

Por último, a lo largo de la intervención es importante mantener una actitud de interés por las ideas y descubrimientos de los estudiantes, combinada con el optimismo. En particular, animar a los estudiantes a discutir sobre las formas de resolver problemas ambientales. Esto significa que es necesario preguntarles con frecuencia qué creen que sería una solución óptima al problema y su parte en él. Favorecerles a expresar tantas soluciones como sea posible, fomentar la colaboración y la creatividad, y recordarles que los cambios más importantes parten de pequeños pero constantes pasos, a partir de ese momento.

**1. Consumo de Productos Verdes**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Incorporar pensamientos, ideas y objetivos personales hacia una dieta y opciones alimentarias más sostenibles mediante la participación de los estudiantes en la elección de conceptos básicos del tema y sugerir acciones específicas basadas en la creatividad, la imaginación y el trabajo en equipo. |
| Título de la actividad | Fabricante de anuncios “The Green Products”  “The Green Products Influencer” |
| Grupo de edad recomendado | 10-12 Fabricante de anuncios “The Green Products”  13-14 “The Green Products influencer” |
| Requisito de tiempo estimado | 65' |
| Materiales | No se necesitan materiales |
| Pasos de preparación | No es necesaria preparación. Es opcional reorganizar el aula para que los estudiantes trabajen en grupos de máximo 5 personas. |
| Descripción paso a paso de la actividad | * Invitar a los estudiantes a formar grupos de 4 a 5 personas. Entonces pregúntales si saben qué es un publicista (o influencer)? ¿Cuál es su actividad principal? ¿Cómo logra el resultado deseado? * Si no saben tener una breve discusión para explicar que el publicista crea anuncios para influir a la gente hacia determinados artículos y comportamientos y el influenciador es una persona que mucha gente sigue en las redes sociales. * Explícales que imaginarán que son publicitarias (o influencers), y su objetivo es hacer un vídeo sobre el consumo de producto verde. Un publicista (y un influencer) haciendo vídeos sobre temas específicos, influye en las opiniones, comportamientos y elecciones de las personas. * Invitar a los estudiantes a discutir sobre cómo hacer el escenario de un vídeo imaginario sobre comer productos verdes: ¿qué dirían, qué harían... cómo dirigirían el vídeo? * Cada grupo elige un representante para hacer la presentación del vídeo imaginario en el aula de la forma que prefiera. El resto del grupo ayuda actuando, bailando, cantando, dibujando, etc. * Las instrucciones para hacer el escenario del vídeo imaginario son:  1. El vídeo imaginario debe ser corto (hasta 1 minuto). 2. Se debe dar información básica de la asignatura y proponer una (1) acción específica a realizar. 3. Debería apelar a los jóvenes. 4. ¡Sé creativo!  * Informar a los alumnos que tienen 40 minutos para prepararse antes de la presentación.   Después de los 40', cada equipo presenta su vídeo imaginario y después comienza una discusión. Cada grupo dispone de 5-6 minutos para presentar su idea |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | Pide a los equipos que den feedback sobre las ideas de otro equipo recordándoles que sean educados y se centren en la crítica constructiva.  Ayude a los estudiantes a dar comentarios preguntándoles:  - ¿Qué te ha impresionado en el vídeo de tus compañeros?  - ¿Qué novedades aprendiste en el vídeo de tus compañeros?  -Después de ver el vídeo, ¿te comprometerías a esta acción concreta durante toda una semana?  -¿Por qué es importante comer verde para nosotros y para el medio ambiente?  - ¿Qué hay de nuevo para ti sobre el consumo de productos verdes?  -¿Qué cosas puedes hacer para fomentar el consumo local y de temporada de forma individual o en familia y en tu escuela?  - ¿Qué harás de forma diferente a partir de hoy?  -¿Hay barreras o dificultades a las que crees que te enfrentarás?  - ¿Cómo abordarás las dificultades? (Anime a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema?  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de esta actividad en tu día a día, en tu familia y en tu escuela?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con otra persona? ¿Con quién la compartirás? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales | Puede proponer a los estudiantes, continuar trabajando con su grupo durante la semana y llevar la idea más allá haciendo un vídeo real para presentarlo después en el aula. En este caso, asegúrate de tener el consentimiento escrito de los padres para que sus hijos participen en un vídeo. Puede que necesites preparar un formulario de consentimiento que informará a los padres de que el vídeo es por razones educativas y se presentará sólo en el aula.  Alternativamente, sugerir a los estudiantes, manteniendo los mismos grupos, hacer investigación online sobre vídeos interesantes sobre el tema de los productos verdes y hacer una presentación en clase al cabo de una semana. |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | Explora la fruta y las verduras de temporada en Europa | Eufic  Nosotros comemos responsablemente  https://www.foodcarbon.co.uk/carbon\_emissions.html  http://www.foodemissions.com/foodemissions/Calculator  http://www.eatlowcarbon.org/  https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/ |

Paso 3: Práctica de Mindfulness - "El viaje"

Pide a los estudiantes, el día anterior, que lleven consigo varias frutas o verduras. Para la práctica se necesitará una pequeña parte de cada fruta o verdura. Por ejemplo, se dividirá una mandarina para que los estudiantes puedan tener una rebanada. Por tanto, a efectos de la práctica se dará una mandarina a 5 alumnos. O una manzana puede dividirse en rebanadas también a 4-5 estudiantes. Por tanto, pide un número específico de frutas o verduras, dado el número total de alumnos. Asegúrate de tenerlas limpias y divididas en rebanadas antes de empezar.

Ofrecer a los estudiantes una rebanada de frutas o verduras. Invítalos a sentarse cómodamente en la silla y guardarla en la palma de su mano.

Pídeles que lo exploren con el sitio. Qué ven. Invítalos durante unos momentos a explorar con interés los colores, formas, detalles, diferencias de colores en la superficie o bajo la luz.

Haz una pausa durante unos segundos.

Entonces pídeles que exploren cómo se siente en sus manos, su temperatura, su textura...

Haz una pausa durante unos segundos.

Ahora invítelos a llevar la rebanada de fruta/vegetable suavemente cerca de la nariz y si se sienten cómodos para cerrar los ojos. Invítalos a explorar su olor y aromas.

Pídeles que vean en los ojos de la mente qué imágenes, pensamientos y sentimientos están presentes.

Invítalos a pensar en su viaje, desde una pequeña semilla, creciendo bajo la superficie de la tierra. La persona que se encargó mientras crecía. Imagine su viaje a medida que cambiaban las estaciones. Los vientos fríos, la lluvia, el sol brillante... Imagínate mientras creces...

Haz una pausa durante unos segundos.

Invítalos a imaginar el viaje de la tierra a la palma de su mano. ¿Cuántas personas están implicadas? ¿Qué esfuerzo hace falta? Imagínate los viajes...personas, máquinas, vehículos...

Haz una pausa durante unos segundos.

A continuación, invita a los estudiantes a llevarlo dentro de la boca y explorar su experiencia. Mira cómo se siente en los dientes, en la lengua y después muerde y nota sentimientos y sensaciones a medida que la consumen...

Haz una pausa durante unos segundos. Y después pedir a los estudiantes que abran los ojos.

Después de la actividad, es posible que desee iniciar una reflexión sobre la experiencia utilizando preguntas abiertas como:

1. ¿Qué notaste durante la actividad?
2. ¿Cuáles eran tus sentimientos?
3. ¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza sobre la fruta o verdura y su viaje de la tierra a ti?

Paso 4: Configuración del objetivo

Pide a los estudiantes que cierren los ojos (o bajen la mirada) durante unos momentos. Guíelos, con un tono de voz tranquilo, para llevar en mente toda la experiencia: empezando por ver el vídeo, la actividad, los principales puntos que salieron de la discusión, la práctica del mindfulness. Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"Cómo tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas cosas que puedes hacer la semana siguiente para comer de forma más sostenible?"*

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de una dieta más verde y sostenible.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Planta junto con tus alumnos algunas semillas. Póngalos cerca de una ventana. Decida cómo se cuidará. ¿Quién regará las semillas, cómo recogerán el agua (por ejemplo, un equipo puede recoger agua de la lluvia, o del agua que los estudiantes llevaron a la escuela y que, de lo contrario, se derramaría cuando volvieran a casa ).

Invitarles a explorar a diario su viaje a la vida y mantenerlo como recordatorio de su compromiso con una dieta sostenible.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se derivan ahora.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

* ¿Qué notaste durante la semana que siguió nuestras actividades y discusión sobre la elección de una dieta sostenible?
* ¿Has hecho algo distinto?
* Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?
* ¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)
* ¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?
* ¿Cómo desea continuar?

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**2. Ahorro de electricidad**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 10 a 12 años)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Generar pensamientos e ideas para un más sabio uso de la electricidad en las actividades cotidianas y trabajar para establecer objetivos de ahorro energético |
| Título de la actividad | Dos retos son mejores que uno: cuidar y ahorrar |
| Grupo de edad recomendado | 10-12 |
| Requisito de tiempo estimado | 45 minutos |
| Materiales | • Un dado  • 10 preguntas escritas en papel para que el profesor pregunte a los alumnos  Ejemplos:  1. Para no dañar la comida que acaba de salir del horno, ¿debería ponerla inmediatamente en la nevera? (No, de lo contrario se necesita energía extra para que la nevera la enfríe) 2. ¿Puedo llenar la tetera hasta arriba cuando hierva agua? (No, es mejor llenarlo con la cantidad de agua que necesitas para que así dejes de hacer la electricidad innecesaria que necesitas para calefactor el agua que vas a malgastar). 3. ¿Cuándo salgas de casa sólo deberías apagar las luces? (No, también debería apagar todos los aparatos eléctricos) 4. Puedes dejar el ordenador encendido cuando no lo estés utilizando (No, consume energía si lo dejas encendido) 5. ¿Es mejor que no? ¿Recalentar una sopa con la estufa o el microondas? (El microondas para que recalenta la sopa en menos tiempo) 5. ¿Es mejor abrir la puerta de la nevera de forma intermitente 6 veces seguidas durante 10 segundos cada vez, o dejarla abierta durante un minuto recto? 6. ¿Es responsabilidad del profesor apagar las luces en el aula? (No, todo el mundo tiene esta responsabilidad, y todo el mundo puede contribuir) 7. Lo ideal es que las luces del pasillo escolar estén siempre encendidas, de modo que los estudiantes no caigan (no, podemos apagarlas en función de las circunstancias) 8. ¿Ahorra energía si utilizo chips triples? 9. ¿Tengo que utilizar el microondas para descongelar la comida? 10. ¿Basta con desconectar el cable de carga del teléfono móvil al terminar la carga? 11. ¿Cómo ahorramos más electricidad de la televisión? ¿Se está colocando en modo de espera o apagándolo? 12. ¿Qué debes hacer con las cortinas en invierno? (Cérrelos porque se puede perder mucho calor a través de las ventanas o si es un día soleado abrirlos para utilizar la luz solar lo máximo posible). 13. ¿Qué debes hacer con las cortinas en verano (abrirlas para utilizar la luz solar lo máximo posible)  Musical Chairs + Book Tasting Rocks! – The Unquiet Librarian |
| Pasos de preparación | •Tiene varios formatos/opciones que puede elegir para jugar el juego:  - Juego de mesa (hecho con cartón) para jugar sobre una mesa  - Juego de mesa (hecho con cartón) para jugar en el suelo  - Juego de mesa hecho con yeso para jugar en el suelo por ejemplo del patio  - Alternativamente, también se pueden organizar sillas en fila (2 filas). 2 grupos) para que los estudiantes puedan pasar de una silla a otra dependiendo de sus respuestas correctas (en este caso no es necesario un juego de mesa). |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Divide la clase en 2 grupos  •Cada grupo selecciona a su representante quién será el peón de equipo  •Cualquier miembro del grupo que está jugando puede responder  •Ambos equipos tiran el dado para ver quién comienza el juego  •El profesor hace la pregunta sobre el número de tablero de juego (cuadrado) donde el alumno ha terminado  •Si el peón/grupo responde correctamente, vuelven a echar los dados; si no lo hacen bien, se mueve al otro equipo/pavo real y así sucesivamente hasta el final de la partida  •Debería haber un premio simbólico para el equipo ganador - por ejemplo, convertirse en responsable de ver el uso de luces en el aula para la semana siguiente (apagarlas si es soleado, apagarlas) cuando termine la clase, etc.) |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | • Liste cuántas veces ha utilizado la electricidad el día anterior.  • Enumere lo que debería haber hecho y no ha hecho para ahorrar electricidad.  • ¿Crees que sigues las recomendaciones para ahorrar electricidad en tu día a día?  - Si es así, ¿cuáles son tus acciones concretas? ¿Cómo puedes seguirlos?  - Si no, ¿cuáles son las acciones concretas que podrías, pero te echas de menos? ¿Cuáles son las razones?  • Cuando se te pide que ahorres electricidad, ¿te sientes restringido? ¿Te impide hacer cosas?  • Si es así, ¿en qué actividades te sientes restringida?  • ¿Por qué es tan importante ahorrar electricidad, concretamente en tu casa?  • ¿Por qué es importante ahorrar electricidad, en general, en tu comunidad, en tu ciudad y en todo el mundo?  • ¿Después de esta actividad y conversación crees que podrás implementar cada vez más pautas de ahorro eléctrico en tu casa?  • En caso contrario, ¿por qué no? |
| Barreras potenciales | Dificultades para responder a preguntas más específicas o delicadas como "Ahorro energía si utilizo chips triples?" o entender por qué el equipo de reserva o enchufado aunque no esté en uso, también consume energía. El profesor debe estar preparado para ayudar y explicar. |
| Ideas de actividades adicionales | Puedes invitar a los estudiantes a utilizar sus registros diarios durante todo un mes y organizar una competición de "ahorro de electricidad". Ganador es el estudiante que registra a diario (o semanalmente) el mayor número de comportamientos deseados. Piense en un premio simbólico. |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | ¿Qué es la eletricidad?/De dónde viene:  https://www.youtube.com/watch?v=t09pAwLICC4  Cómo ahorrado electricidad:  https://www.youtube.com/watch?v=h4RmNNve3lc  Huella ambiental:  https://www.youtube.com/watch?v=p9cCFBcVRO4 |

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 12 a 14 años)

Se trata de una actividad alternativa para adolescentes (puede ofrecerla a los estudiantes más jóvenes si están familiarizados con TikTok)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Lo mismo que en la actividad 1 |
| Título de la actividad | TikTok Electric Shock – ¡Haz el vídeo más energético! |
| Grupo de edad recomendado | 12-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 65' minutos |
| Materiales |  |
| Pasos de preparación |  |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Invitar a los estudiantes a formar grupos de 4 a 5 personas.  •Explícales que harán el escenario de un vídeo que se colgará en TikTok. El tema es ahorrar electricidad y su objetivo es realizar el vídeo imprescindible y de moda. Un vídeo que influirá en otros de la misma edad.  •Invitar a los estudiantes a discutir sobre cómo hacer el escenario del vídeo TikTok: ¿qué dirían, qué harían... cómo dirigirían el vídeo? ¿Qué música o canción elegirían? ¿Cómo se presentará?  •Invítalos a ideas de lluvia de ideas: El vídeo puede ser una canción creada por ellos (rap, hip-hop, etc.), una danza coreografiada, un teatro o el que mejor se adapte siempre que el contenido llame l atención sobre el tema.  Después de definir el estilo del vídeo, crea el escenario y el guión a la vez que elige tanto a los protagonistas como a los extras.  •Cada grupo elige un representante para realizar la presentación del vídeo TikTok en el resto del aula. Entonces todos los miembros del grupo presentan su idea de la forma que prefieran.  •Las instrucciones para realizar el escenario del vídeo TikTok son:  - Debe ser corta (hasta 5 minutos).  - Debe dar información básica del problema y proponer al menos 3 acciones concretas a realizar.  - Debería apelar a los jóvenes.  - Debe tener como objetivo muchas visitas, me gusta, comentarios positivos.  •Informar a los alumnos que tienen 40 minutos para prepararse antes de la presentación. A continuación, dispondrán de 5-6' para que cada grupo presente su vídeo imaginario. |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | • Pide a los equipos que den feedback sobre las ideas de otro equipo recordándoles que sean educados y se centren en la crítica constructiva.  • Ayude a los estudiantes a dar comentarios preguntándoles:  - ¿Qué te ha impresionado en el vídeo de tus compañeros?  - ¿Qué novedades aprendiste en el vídeo de tus compañeros sobre el ahorro de electricidad?  - Después de ver el vídeo, ¿participarías en las acciones propuestas durante toda una semana?  - ¿Por qué es importante ahorrar electricidad para nosotros y para el medio ambiente?  - ¿Qué cosas puedes hacer para ahorrar electricidad a tu familia y escuela?  - ¿Qué harás de forma diferente a partir de hoy?  - ¿Hay barreras o dificultades a las que crees que te enfrentarás?  - ¿Cómo abordarás las dificultades? (Anime a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema?  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de esta actividad en tu día a día, en tu familia y en tu escuela?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con otra persona? ¿Con quién la compartirás? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales |  |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | <http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html>  <https://www.footprintcalculator.org/home/en>  [http://energiafantasma.pt/quiz-energía-fantasma/](http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/)(sólo PT) |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "Mi viaje diario"

Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos o bajen la mirada. Invítalos a tener presente un día típico. Imagínate despertarte. ¿Qué hacen? ¿Qué actividades necesitan electricidad? ¿Se mueven de dormitorio a baño olvidándose de apagar las luces? Mantienen el refrigerador abierto durante muchos minutos, buscando algo para el desayuno? ¿Pasan por el agua porque se calentaban más de lo que necesitaban? ¿Deja la caldera encendida más de lo necesario? ¿Toman duchas largas? ¿Deja su ordenador encendido?

Pídeles que se sigan durante todo el día hasta la noche cuando vayan a dormir. ¿Apagan los dispositivos que no utilizan? ¿Deja la televisión en Standby? ¿Se duermen frente a la televisión?

Ahora pídeles que vuelvan a seguirse durante todo el día, desde despertarse hasta dormirse. Esta vez les invita a imaginarse que recuerdan hacer todas las cosas que echan de menos u olvidan. Dales ejemplos, como: "Ahora vigilate llenando la tetera con una taza de agua..." "Ahora te ves apagando la tele antes de ir a dormir"...

•Paso 4: Configuración del objetivo

A medida que tienen los ojos cerrados (o la mirada bajada) les guían, con un tono de voz tranquilo, para llevar en mente toda la experiencia: empezando por ver el vídeo, la actividad, los principales puntos que salieron de la discusión, la práctica del mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"Como tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas cosas que puedes hacer la semana siguiente para ahorrar electricidad en tu día a día?"*

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de un uso sensato de la electricidad y el ahorro energético.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Pide a los estudiantes que decidan una frase o palabra que funcione como recordatorio de sus objetivos diarios la semana siguiente. Pueden elegir el más inspirador o el más divertido. Quizás algo que surgió como lema de la actividad TikTok (si eliges ésta para tu aula). Escríbalo en un trozo de papel y haga que todos lo firmen.

Póngalo en un lugar donde todo el mundo pueda verlo. Recuerda que lo miren a diario.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se derivan ahora.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

* *¿Qué notaste durante la semana que siguió a nuestras actividades y discusión sobre el uso sensato de la electricidad y el ahorro de electricidad?*
* *¿Has hecho algo distinto?*
* *Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?*
* *¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)*
* *¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?*
* *¿Cómo desea continuar?*

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**3. Ahorro de Agua**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 10 a 11 años)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Generar pensamientos e ideas para un consumo de agua más inteligente en la vida cotidiana y trabajar en establecer objetivos para ahorrar agua mediante la comprensión del concepto de huella hídrica personal. |
| Título de la actividad | "Una postal para recordar!" Para un amigo muy olvidadizo |
| Grupo de edad recomendado | 10-11 años |
| Requisito de tiempo estimado | 60'minutos |
| Materiales | Cajas de cartón para realizar una postal grande, bolígrafos de colores, adhesivos, etc. |
| Pasos de preparación | Será útil leer previamente a la actividad sobre el concepto de estampación de pies de agua https://waterfootprint.org/en/ |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Pide a todos los estudiantes que contribuyan a una discusión sobre las actividades cotidianas que creen que están relacionadas con el consumo de agua y cómo éstas afectan al ahorro de agua en todo el mundo. Escríbelos en la pizarra, para que todos los estudiantes puedan verlos.  •Conecta estas actividades con el concepto de impresión personal de agua  •Dividir a los estudiantes en grupos reducidos (3-4 alumnos cada uno).  •Contar que el propósito del proyecto es escribir una postal y enviarla a un amigo en el Día Mundial del Agua que se celebra cada 22 de marzo.  •Invitarles a colaborar y realizar una lluvia de ideas sobre cuál debería ser el contenido de la postal. Tienen 40 minutos para pensar y escribir su contenido.  •Dales pistas como:  - ¿Por qué es importante ahorrar agua?  - Cómo sería la vida si no hay agua potable  - Maneras de ahorrar agua en la vida cotidiana  - Formas de ahorrar agua en la escuela  •Invítalos a ser creativos, no sólo menciones cosas que ya han escuchado. Pueden pensar en sus propios hogares, hábitos y rutinas cotidianas. Animarles a pensar y ofrecer soluciones a su amigo, si puede enfrentarse a retos como:  - No tiene lavavajillas en casa, o no funciona  •Por último, invitar a los estudiantes a pensar maneras de ayudar a su amigo a recordar qué es importante hacer, porque tiene buenas intenciones, pero es extremadamente olvidadísimo.  •Hacer atractiva la tarjeta, para que quiera conservarla.  •Considera también el espacio: los mensajes deben ser cortos, directos, motivacionales, puesto que no pueden escribir un texto muy largo.  •Después de terminar la tarjeta, cada grupo da la suya a otro grupo.  •Los estudiantes leen las tarjetas de los demás y se les invita a realizar algunos comentarios sobre por qué esta tarjeta es interesante, divertida, etc.  Recuerda que son educados en dar y recibir comentarios. |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | - ¿Qué te ha impresionado en las cartas de tus compañeros?  - ¿Qué novedad aprendiste leyendo sus tarjetas?  - Después de leerlas, ¿se comprometería a las acciones propuestas durante toda una semana?  - ¿Has encontrado útiles los recordatorios al amigo olvidadizo? ¿De qué forma?  - ¿Por qué es importante ahorrar agua para nosotros y para el medio ambiente?  - ¿Qué hay de nuevo para ti al aprender a reducir el desperdicio de agua?  - ¿Qué cosas puedes hacer para soportar menos desperdicio de agua de manera individual, en tu familia y en tu escuela?  - ¿Qué harás de forma diferente a partir de hoy? -¿Hay barreras o dificultades a las que crees que te enfrentarás?  - ¿Cómo abordarás las dificultades? (Anime a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con otra persona? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema?  -¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de esta actividad en tu día a día, en tu familia y en tu escuela? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales |  |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas |  |

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 12 a 14 años)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Lo mismo que la actividad 1 |
| Título de la actividad | "El agua está en todas partes: ¡Hagamos las matemáticas!" |
| Grupo de edad recomendado | 12-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 35 - 45 minutos |
| Materiales | Acceso a Internet  https://www.watercalculator.org/ |
| Pasos de preparación | El profesor debe explorar la idea del uso indirecto (virtual) del agua para ayudar a los estudiantes a entender la interconexión entre las opciones de estilo de vida cotidianas y el uso sensato del agua y el ahorro de agua. Observa antes de la presentación en clase el vídeo: ¿Dónde está el agua? Las salas de agua UNESCO World Water Rooms  https://www.youtube.com/watch?v=b1f-G6v3voA&t=338s |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Divide la clase en grupos de 3-5 alumnos para discutir cómo utilizan el agua a diario. Pídeles que anoten todas las actividades que crean relacionadas con el consumo de agua.  •Pedir a cada grupo que comparta sus conclusiones.  ¿Qué incluyeron a los estudiantes en sus respuestas? Se espera que dé respuestas sobre el uso doméstico, tales como: cocina, limpieza, lavado de dientes, baño, aseo de lavado, riego de césped, etc.  Éste es el uso directo del agua (la obvia).  ¿Pero son conscientes del uso indirecto (virtual) del agua en sus opciones y actividades cotidianas? (La oculta).  Si lo son, pídeles que expliquen cómo entienden el concepto: uso indirecto del agua  De lo contrario, plantee la pregunta: ¿Qué crees que es el uso indirecto (virtual) del agua? ¿Es importante? ¿Por qué?  •Pide a los grupos que se compartan.  Es importante entender que necesitamos agua para todo lo que hacemos, desde el transporte hasta la electricidad, hasta lo que llevamos, para cocinar, limpiar, etc.  Escribe a bordo:  Huella hídrica personal + Obvio (Directo) + Oculto (Virtual)  •Invitarles a descubrir los suyos aportando algunos hechos. "Quizá todos habéis oído hablar de la necesidad de reducir nuestro consumo de agua. Pero, ¿dónde la consumes?"  Aparte del uso obvio (beber, ducharse, cocinar), ¿sabías que un kg de algodón lleva alrededor de 20.000 litros de agua? ¡Esta cantidad de algodón es suficiente para hacer una camiseta y un par de vaqueros!  ¿Cuántas camisetas y vaqueros llevamos ahora mismo?” Escribe a bordo el número.  "¿Qué significa en términos de litros?"  •Calcular y escribir a bordo el importe total en litros. Continúa: "¿Cuántas camisetas y vaqueros tienes en casa? ¿De media?" Vuelve a calcular. "¿Qué significa en términos de litros?"  Calcula y escribe a bordo el importe total en litros.  "Has pensado nunca cuánta agua se necesita para cultivar la comida que viene a nuestro plato. Por ejemplo: ¿Sabías que una hamburguesa necesita 3.000 camadas para ser fabricada. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesas? ¿Tus amigos? Familia? ¿Incluso el combustible que utilizamos para viajar necesita agua en el proceso de elaboración. ¿Con qué frecuencia viajas cada día? ¿Tu familia? ¡Hagamos las matemáticas!"  •Después de dar estos hechos, invite a los estudiantes a trabajar de nuevo en grupo y discutir: ¿Cómo afectan a los alimentos que comemos, los productos que compramos, los medios de transporte a los recursos de agua dulce? Haz una lista de hábitos que poseen, productos que compran o alimentos que necesitan agua. Añádelos a la lista que han hecho anteriormente (agua para un uso doméstico evidente).  •Invitarles a utilizar la calculadora de huella hídrica (https://www.watercalculator.org/) para calcular la cantidad de agua que consumen a diario. Déjeles explorar la idea de la huella hídrica personal. No es necesario realizar una estimación final, sólo para tomar conciencia de la cantidad de agua que utilizan. Invítalos a explorar más a fondo utilizando la calculadora de nuevo en casa.  •Por último, marca un objetivo de equipo: reducir al máximo tu huella hídrica: "¿Desde dónde empezarás? Brainstorm!" Pedirles que sean creativos y producir tantas ideas como sea posible.  •Pedir a los grupos que compartan y escriban en pizarra/sala negra las ideas.  •Vota para los más divertidos y creativos.  Votar por los más realistas, los que pueden implementar a partir de hoy |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | -¿Cómo podríamos repensar nuestros hábitos de consumo de agua para crear un futuro más sostenible?  -¿Qué acciones podemos tomar para ayudar a conservar directamente los recursos de agua dulce? Centrarse en el uso doméstico (cambios que se pueden realizar con agua para cepillarse los dientes, ducharse, limpiar un plato, etc.)  - ¿Qué acciones podemos tomar para ayudar a conservar indirectamente los recursos de agua dulce?  -¿Cómo afectará esto al suministro de agua dulce para las personas en países donde éstos son limitados?  - ¿Cómo puedo reducir mi pisada hídrica personal? ¿Mi familia? ¿Mi escuela?  -¿Hay barreras o dificultades a las que crees que te enfrentarás?  - ¿Cómo abordarás las dificultades? (Anime a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con otra persona? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema?  -¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de esta actividad en tu día a día, en tu familia y en tu escuela? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales |  |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | <https://www.watercalculator.org/wfc2/>  <https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/>  <https://www.waterwise.org.uk/save-water/> |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "Una gota de agua"

Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos o bajen la mirada. Tómate unas cuantas respiraciones profundas. Guíelos con un tono de voz tranquilo y constante para imaginar el ciclo de vida del agua.

"Continuando el mar claro y azul. Respira e imagina una pequeña gota de agua desde la vista, evaporándose al cielo. Convertirse en parte de una nube blanca. (Pausa) Imagínate la nube viajando por la inmensidad del cielo, tomado por el viento.(Pausa)

A medida que cambian las estaciones, la nube oscurece y empieza a verter lluvia. (Pausa)

La pequeña gota se torna una gota de nuevo y llega a la tierra.

Alimentando el terreno.

Alimentar la comida que entra en tu cuerpo. Convertirte en agua que bebes para refrescarte. (Pausa).

Esta pequeña gota de agua se convierte en parte de ti. (Pausa)

•Paso 4: Configuración del objetivo

A medida que tienen los ojos cerrados (o la mirada bajada) les guían, con un tono de voz tranquilo, para llevar en mente toda la experiencia: empezando por ver el vídeo, la actividad, los principales puntos que salieron de la discusión, la práctica del mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

"Como tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas cosas que puedes hacer la semana siguiente para ahorrar agua en tu día a día?"

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de un uso sensato del agua y el ahorro de agua.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

• Paso 5: Recordatorio

Lleve de nuevo delante de los estudiantes las semillas que ha plantado con ellos. Obsérvalos a medida que crecen. Que se convierta una vez más en un recordatorio para la próxima semana de sus objetivos diarios. Pueden elegir cómo ahorrarán agua para regarla.

Póngalo en un lugar donde todo el mundo pueda verlo. Recuerda que los estudiantes los miran y observan a diario, cada pequeño cambio, cada pequeño detalle. Recuerda la importancia de cada pequeña gota de agua, y su contribución a la vida.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se derivan ahora.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

* *¿Qué notaste durante la semana que siguió a nuestras actividades y discusión sobre el ahorro de agua y el uso sensato del agua en nuestras actividades cotidianas y opciones de vida?*
* *¿Has hecho algo distinto?*
* *Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?*
* *¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)*
* *¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?*
* *¿Cómo desea continuar?*

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**4. Transporte**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Generar pensamientos e ideas sobre el impacto del transporte en el medio ambiente. Trabajar por establecer objetivos para un transporte ecológico y reducir la huella de carbono personal. |
| Título de la actividad | "Si fuera un color" |
| Grupo de edad recomendado | 10-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 50' minutos |
| Materiales | •Imágenes de medios de transporte en los que los alumnos trabajarán, pegamento, rotuladores de colores, un trozo de cartón para hacer un póster  •Acceso a Internet para buscar información  •Calculadora online para calcular la cantidad de CO2 liberada por personas y hogares  https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx |
| Pasos de preparación |  |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Dividir a los estudiantes en grupos de 3-5.  •Cada grupo se encarga de realizar una presentación sobre un medio de transporte:  1. Avioneta  2. Barco  3. Rompe  4. Bus  5. Bicicleta  6. Caminando  7. Coche  •Los miembros del grupo trabajan de forma colaborativa para encontrar información sobre cada medio de transporte: su historia, pros y contras, y consecuencias para el medio ambiente. Invítalos a calcular el CO2 al usarlo (Calculadora online).  •Cuando está listo, cada grupo realiza una presentación sobre una media particular para el transporte. La presentación debe dejar claro por qué utilizarla, y cuándo. Cuándo y cómo evitarlo.  •Si el verde es el color que representa el que no tiene o menos pisada de carbono y el negro el color que representa el que tiene la mayor cantidad de pisada de carbono, qué color describiría mejor cada medio de transporte.  •Utilizar pegamento y poner las imágenes de cada medio de transporte sobre el cartón dentro de tres círculos: verde, gris, negro según las conclusiones anteriores.•Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre la información obtenida al ver el vídeo y escuchar las presentaciones. ¿Cuáles son algunas conclusiones? |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | -¿Cómo podríamos repensar la forma de viajar para crear un futuro más sostenible?  -¿Por qué son importantes los medios de transporte para nosotros y para el medio ambiente?  - ¿Qué fue nuevo para usted en relación a los medios de viaje y los problemas medioambientales? -¿Qué puedes hacer para apoyar una forma ecológica de viajar y transportar individualmente, en familia, a tu escuela?  - ¿Qué harás de forma diferente a partir de hoy?  -¿Hay barreras o dificultades a las que crees que te enfrentarás?  - ¿Cómo abordarás las dificultades? (Anime a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con otra persona? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema?  -¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de esta actividad en tu día a día, en tu familia y en tu escuela? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales |  |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | * <https://ourworldindata.org/ghg-emissions-by-sector> * <https://ourworldindata.org/co2-emissions-from-aviation>   https://www.epa.gov/transportation-air-pollution-and-climate-change/carbon-pollution-transportation |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "Un paseo consciente"

Pide a los estudiantes que te sigan al aire libre. Elige un sitio en el patio de la escuela donde tendrás un espacio tranquilo para esta actividad. Si las condiciones meteorológicas no te permiten salir al aire libre, quédate en el aula pero pide a los alumnos que te ayuden a reorganizar el mobiliario para que haya espacio libre para pasear.

Invita a los estudiantes a levantarse y respirar profundamente.

Entonces pídeles que cierren los ojos y den un paso consciente. Esto significa centrar su atención en los detalles de ese único movimiento. Así pues, pídeles que levanten el pie del suelo lentamente, que observen el movimiento en todo su cuerpo, que sientan sensaciones y luego coloquen el pie en el suelo.

Pídeles que abran los ojos y sigan así con el siguiente paso.

Invítalos a explorar cómo se siente andar con toda la atención sobre la experiencia de andar.

Observa cada detalle de esta experiencia y especialmente cómo se sienten cuando caminan por el espacio abierto.

Invítalos a sentir el aire en la cara, el sol en la piel. Invítalos a estar abiertos a los sonidos.

Permítales continuar por sí mismos siguiendo un camino corto durante unos momentos.

•Paso 4: Configuración del objetivo

Cuando vuelvas a clase, si estabas al aire libre, pide a los alumnos que cierren los ojos (o bajen la mirada) y los guíen, con un tono de voz tranquilo, para llevar en mente toda la experiencia: empezando por ver el vídeo, la actividad, los principales puntos que salieron de la discusión, la práctica de mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"Como tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer la semana siguiente para elegir un medio de transporte ecológico y reducir tu huella de carbono personal?"*

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de un transporte sostenible y ecológico.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Coloca el cartón de la actividad en un sitio que cada alumno pueda ver. Invítalos a diario a mirarlo y utilizarlo como recordatorio para la semana siguiente para sus objetivos diarios.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se le ocurren ahora al respecto.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

* *¿Qué notaste durante la semana que siguió en nuestras actividades y discusión sobre la elección de un transporte ecológico y la reducción de tu pisada de carbono personal?*
* *¿Has hecho algo distinto?*
* *Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?*
* *¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)*
* *¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?*
* *¿Cómo desea continuar?*

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**5. Reutilización**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y debate

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Generar pensamientos, ideas y objetivos personales para reutilizar artículos y reducir residuos |
| Título de la actividad | "Organizar una tienda de intercambio" |
| Grupo de edad recomendado | 10-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 45' – 60' |
| Materiales | Varios artículos que los estudiantes disfrutarían intercambiando (p. ej. ropa, CD, DVD, juguetes, libros, etc.) en buenas condiciones, no rotos o sucios. |
| Pasos de preparación | •Informar a los estudiantes sobre la tienda de intercambio y animarles a recoger artículos que no necesitan más y les gustaría intercambiar.  •Tienes que decidir cuándo deben empezar a recoger los artículos para llevarlos, cuántos estudiantes deben estar en la "tienda" a la vez y cómo se realizará el cambio.  •Plano donde se distribuirán los elementos restantes. ¿A una caridad? O de vuelta a casa con los estudiantes que les llevaron. Asegúrese de que todo el mundo lo sabe y está de acuerdo. |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Realizar una introducción sobre la importancia de la reutilización de artículos y la reducción de residuos.  •Asignar a estudiantes y voluntarios para ayudar a organizar los ítems.  •Invitarles a ver el número de artículos que de otro modo irían a malgastar.  •Ilustrar en acción cómo los artículos que ya no utilizan, pueden dar alegría y ser utilizados por otras personas, contribuyendo a la reducción de residuos. |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | - ¿Cómo te sientes y qué pensamientos tienes después de completar esta actividad?  - ¿Por qué es importante esta cuestión (exceso de consumo, reducción de residuos)?  - ¿Cuáles son algunas ideas o descubrimientos nuevos sobre el tema?  - ¿Qué hacer para reducir la cantidad de residuos que producimos a diario (animar a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)? Si es abrumador pensar en la cuestión a escala global, ¿pensar qué se podría hacer individualmente, en casa, en la escuela?  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de la actividad en tu escuela, en tu vida cotidiana, en tu casa?  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con alguien? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema? |
| Barreras potenciales | -En caso de que más estudiantes quieran el mismo ítem, considere hacer un sorteo para evitar conflictos. |
| Ideas de actividad adicionales | • Organizar a largo plazo un bazar benéfico con elementos en buena forma que los estudiantes no necesitan y que de otra forma pasarían por aquí. Ofrecer los artículos en premio muy razonable, para que los estudiantes puedan comprar algo que les guste a otro compañero de estudios. Dar la cantidad a una organización benéfica de la elección de los estudiantes o por causa ambiental.  • Ofrecer la idea de intercambiar como regalos (por ejemplo, en Navidad, Semana Santa, un día dedicado al entorno como el Día de la Tierra) artículos que los estudiantes ya no utilizan (un jersey que ya no encaja, uno libro que han leído). Envolver los presentes en materiales reciclables (ropa, papel). Haz una lotería y cada estudiante elige un número. Dales la opción de intercambiar si el presente no se ajusta a ellos. |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | <https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics#ideas>  <https://lessismore.org/materials/30-reuse-tips/> |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "¿Realmente necesito esto?"

Pide a los estudiantes que cierren los ojos (o bajen la mirada) durante unos momentos. Pídeles que respiren profundamente.

Ahora, pídeles que recuerden algo que quieren comprar, aunque ya tienen un artículo similar. Puede ser un teléfono nuevo, una bolsa nueva o un nuevo jersey.

Invítales a preguntarse: ¿Por qué es tan importante para mí este nuevo artículo? ¿Cuáles son las razones por las que quiero tenerla? ¿De verdad necesito esto? ¿Por qué?

•Paso 4: Configuración del objetivo

Continuando con el ejercicio anterior, ya medida que los alumnos tienen los ojos cerrados, guíales, con un tono de voz tranquilo, para tener presente toda la experiencia: desde ver el vídeo, la discusión, la actividad, los principales puntos que salieron, la práctica de mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"¿Cómo tienes esta experiencia en tu mente y corazón, cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de reutilizar y reducir los residuos?"*

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de la reutilización y reducir sus residuos personales.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Lleva desde casa un artículo que ya no necesitas, y lo echarías fuera. Colócala en un sitio que cada alumno pueda ver. Invitarles a escribir sobre un pedazo de papel todas las diferentes formas de reutilizarlo. Pedirles que sean creativos y utilizar su imaginación. Invítalos a diario a mirarlo y utilizarlo como recordatorio para la semana siguiente para sus objetivos diarios.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se le ocurren ahora al respecto.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

• ¿Qué notaste durante la semana que siguió en nuestras actividades y discusión sobre la reutilización y reducción de nuestros residuos?

• ¿Has hecho algo diferente?

• Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?

• ¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)

• ¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?

• ¿Cómo desea continuar?

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**6. Reciclaje**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 10 a 12 años)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Generar pensamientos, ideas y objetivos personales hacia el reciclaje entendiendo el impacto de determinados materiales en el medio ambiente |
| Título de la actividad | "Reciclaje: ¡Hazlo bien!" |
| Grupo de edad recomendado | 10-12 |
| Requisito de tiempo estimado | 60' minutos |
| Materiales | •5 grandes cajas de cartón del supermercado  •Papel, colores, pegatinas, pegamento |
| Pasos de preparación |  |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Divide a los estudiantes en 5 grupos  •Cada grupo busca en internet los diferentes símbolos de reciclaje utilizados por: 1. Papel, 2. Aluminio, 3. Residuos orgánicos, 4. Cristal, 5. Plástico  •Invitarles a buscar la mayor cantidad de información posible para que puedan diferenciar si un artículo es reciclable aunque esté hecho de un material saber que es reciclable (por ejemplo plástico).  •Un miembro del grupo escribe toda la información y detalles.  •Todos los miembros contribuyen a dibujar sobre un pedazo de papel el símbolo de reciclaje que se les asignó.  Pídeles que la hagan atractiva, acogedora y divertida añadiendo imágenes y palabras.  A continuación, con pegamento, pega el papel en la caja de cartón grande.  •Coloca las cinco cajas de reciclaje en un sitio donde todos los estudiantes puedan ver y utilizar.  •Discutir con todos los alumnos qué hacer con los artículos que recogen (que van a tirar los artículos a las papeleras de reciclaje fuera de la escuela, qué hacer si no hay papeleras cerca de su escuela)  •Especialmente para residuos orgánicos ver juntos recomendaciones e ideas sobre cómo descomponerlo (por ejemplo el vídeo: https://www.youtube.com/watch?v)eFlhYS-)tpY)  •Invitar a los estudiantes a utilizar la información recogida de todos los grupos para redactar un folleto para distribuir a otras clases.  •Deben incluir información útil sobre los símbolos de reciclaje e invitar a otros estudiantes a acordarse de reciclar y hacerlo correctamente. |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | - ¿Cómo te sientes y qué pensamientos tienes después de completar esta actividad?  - ¿Por qué es importante este tema (reciclaje)?  - ¿Cuáles son algunas ideas o descubrimientos nuevos sobre el tema?  - ¿Qué hacer para reciclarse correctamente en el día a día (animar a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)? Si es abrumador pensar en la cuestión a escala global, ¿pensar qué se podría hacer individualmente, en casa, en la escuela?  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste de la actividad en tu escuela, en tu vida cotidiana, en tu casa?  - ¿Por qué crees que algunas personas no participan en estas acciones? ¿Qué les ayudaría a empezar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con alguien? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Qué quieres saber más sobre este tema? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales |  |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas |  |

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo (opción para estudiantes de 13 a 14 años)

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo principal | Lo mismo que el anterior |
| Título de la actividad | "Análisis del ciclo de vida material" |
| Grupo de edad recomendado | 13-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 45' - 60' |
| Materiales | Acceso a internet, papeles, bolígrafos |
| Pasos de preparación |  |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Dividir a los estudiantes en grupos de 3-5.  •Cada grupo tiene como tarea buscar y realizar un Análisis del Ciclo de Vida Material de los materiales que se encuentran y utilizan con frecuencia: 1. Cajas de cartón, 2. botellas de plástico, 3. Latas de refresco de aluminio, 4. bolsas de plástico, 5. Película pegada, 6. papel, etc.).  •Pedir a cada grupo que complete un análisis del ciclo de vida de este material buscando información en Internet. Lo que deberían intentar averiguar es alguna variación de lo siguiente:   * ¿De qué recurso natural procede este material? (por ejemplo, aceite, mineral, árboles, etc.) * ¿Cómo es el proceso de extracción y producción? * ¿Qué efecto tienen estos procesos en el medio ambiente? * ¿Se puede reciclar este producto? * ¿Cuál es el impacto ambiental del reciclaje o vertedero de este artículo? * ¿Cuál es el impacto ambiental de este artículo que se está llenando o huyendo al medio natural? * ¿Cuántos años tarda este material en descomponerse si no es reciclable?   Dirige a los estudiantes a utilizar sus hallazgos para organizar una breve presentación en clase y qué recomiendan respecto al uso de estos productos en la vida cotidiana (escuela, hogar, actividades). |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | - ¿Cómo te sientes después de esta actividad?  - ¿Qué piensa al respecto?  - ¿Por qué es importante este tema?  - ¿Cuáles son algunas ideas o descubrimientos nuevos sobre el tema?  - ¿Qué hacer para resolver la cuestión ambiental de forma individual, en nuestros hogares o escuelas (animar a los alumnos a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)?  - Pedir y animar a pensar en 1-3 acciones concretas que los estudiantes puedan realizar para ayudar a resolver este problema.  - ¿O qué harán de forma diferente a partir de hoy?  - ¿Hay algunas barreras o dificultades a las que piensan que se enfrentarán? ¿Qué será difícil o confuso? ¿Cómo abordarán las dificultades? (Again, anima a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación)  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste en tu escuela, en tu vida cotidiana, en tu hogar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con alguien? ¿Con quién la compartirás? |
| Barreras potenciales | El profesorado debe ofrecer ayuda durante la búsqueda de datos y tener en cuenta las principales preguntas a responder.  -Si el tiempo no es suficiente, pueden explorar más como deberes. |
| Ideas de actividad adicionales | - Favorecer que los alumnos hagan la presentación a sus padres, amigos, etc. |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | La vida secreta de un smartphone:  <https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-06/documents/smart_phone_infographic_v4.pdf>  La vida secreta de una pelota de fútbol:  <https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-09/documents/the_life_of_a_soccer_ball.pdf>  El ciclo de vida de un cd o dvd:  <https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P1001UU0.PDF?Dockey=P1001UU0.PDF> |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "Compasión por la naturaleza y todos los seres"

Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos o bajen la mirada. Tómate unas cuantas respiraciones profundas.

Guíelos con un tono de voz tranquilo y constante para recordar una imagen de la naturaleza. Podría ser cualquier cosa, no es necesario obligarse a pensar en algo concreto. Sólo la primera imagen que me viene a la cabeza cuando escuchan la palabra "naturaleza".

Invítalos a sentir aprecio por la naturaleza y todo lo que nos da. Apreciación por el sol, o la luz, el mar, la inmensidad del cielo, el oxígeno, el agua potable...

Todas las cosas que la naturaleza nos...

Pausa

Ahora invitan a los estudiantes a llevar en la cabeza a un animal salvaje. No hace falta pensar en nada concreto, sólo el primer animal salvaje que se nos viene a la cabeza.

Vigilala a medida que nace, ya que su madre se encarga de ella, a medida que crece y madura, intentando vivir su vida, tener a sus bebés y proveerlos.

Mira cómo tú y un animal salvaje tiene los mismos objetivos... vivir tu vida, cuidar a tus seres queridos... Siente compasión por ella, por las dificultades que encontrará, las luchas que cederá en la vida.

Invitar a los estudiantes a ver una imagen de sí mismos en la naturaleza. Una imagen de estar cerca de la naturaleza. Permiten notar el sol en la cara, la brisa fresca en el cabello, la calidez de la arena, el olor de los árboles y el suelo húmedo.

Quédate un rato con esta imagen.

•Paso 4: Configuración del objetivo

Continuando con el ejercicio anterior, ya medida que los alumnos tienen los ojos cerrados, guíales, con un tono de voz tranquilo, para tener presente toda la experiencia: desde ver el vídeo, la discusión, la actividad, los principales puntos que salieron, la práctica de mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"Como tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas cosas que puedes hacer la semana siguiente para aumentar el número de materiales que recicles y también recicla correctamente?"*

Después, invítalos a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo del reciclaje.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Comportamiento 1 | Comportamiento 2 | Comportamiento 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Póngase en un lugar donde todos los estudiantes puedan ver y utilizar las cajas que ha hecho para el reciclaje (actividad 1). Pide a los estudiantes que los utilicen como recordatorio para sus objetivos personales y que los utilicen a diario cuando estén en la escuela.

Póngase en un lugar donde todos los estudiantes puedan ver el símbolo del reciclaje (actividad 2). Pídeles que lo utilicen como recordatorio para sus objetivos personales diarios.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se le ocurren ahora al respecto.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

•¿Qué notaste durante la semana que siguió en nuestras actividades y discusión sobre el reciclaje y la importancia de hacerlo bien?

•¿Has hecho algo distinto?

•Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?

•¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)

•¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?

•¿Cómo desea continuar?

Por último, se prepara el escenario para explorar el siguiente tema y animarles a ver cómo se complementa con el anterior.

**7. Gestionar adecuadamente los materiales no reciclables**

•Paso 1: Mira el vídeo junto con los estudiantes y después invita a una breve discusión

Preguntas para provocar pensamientos y promover el diálogo

* *"¿De qué has oído hablar...?"*
* *¿Cuáles son las principales consecuencias?*
* *¿Qué consecuencias nos afectan en el momento presente?*
* *¿Cuál es el pronóstico para el futuro?*
* *¿Qué aspectos distintos del tema se destacan en el vídeo?*
* *¿Qué sabes y qué piensas al respecto?*
* *¿Es algo que conoces? ¿O algo que no sabes y quieres aprender más?*
* *Preguntar e investigar cómo se sienten los estudiantes sobre este tema ambiental (¿Hopeful? ¿Desamparado?)*

*Mantener el diálogo corto y principalmente como introducción al tema. Resumir las principales conclusiones. Los alumnos tendrán la oportunidad de discutir más durante y después de la actividad.*

•Paso 2: Actividad y diálogo constructivo

|  |  |
| --- | --- |
| Tema principal | Educación sobre materiales reciclables y no reciclables y cómo gestionarlos.  Activar pensamientos, ideas y objetivos personales hacia la sabia gestión del uso de elementos cotidianos. |
| Título de la actividad | “¡Hagamos un poco de arte!” |
| Grupo de edad recomendado | 10-14 |
| Requisito de tiempo estimado | 60'minutos |
| Materiales | Pinturas, rotuladores, pinceles, acuarelas y otros materiales de pintura que tengas disponibles, diarios o revistas antiguas y diversos objetos/materiales aparentemente inútiles que se podrían utilizar en una obra de arte. |
| Pasos de preparación | Pide a los estudiantes que traigan desde casa artículos que pretendan tirar y que puedan ser utilizados en un proyecto artístico (botellas de plástico, latas de aluminio, botellas de vidrio, cajas, etc.). |
| Descripción paso a paso de la actividad | •Realizar una introducción sobre la diferencia de materiales reciclables y no reciclables. Muestra a los estudiantes el signo de los materiales reciclables y la importancia de buscarlos antes de decidir dónde lanzar algo.  •Invitarles a explorar el valor de la reducción de sus residuos utilizando algunos artículos de forma alternativa.  •Dividir a los estudiantes en grupos y pedirles que utilicen los elementos que llevaron creativamente para producir obras de arte.  •Cada grupo encuentra un título para su obra, lo presenta a otros grupos y explica lo que simboliza su trabajo respecto al concepto de gestión de nuestros residuos cotidianos. |
| Preguntas recomendadas para promover el diálogo después de la actividad | - ¿Por qué es importante esta cuestión (conocer la diferencia entre artículos reciclables y no reciclables, utilizar cosas de diferente forma, reducir los residuos, gestionar correctamente los residuos cotidianos, etc.)?  - ¿Cuáles son algunas ideas o descubrimientos nuevos sobre el tema? Destacar la importancia de tener segundas ideas antes de lanzar algo.  - ¿Qué podría hacerse para contribuir al proceso de reciclaje y, en general, a la reducción de residuos?  - ¿Qué harás de forma diferente a partir de hoy?  •Pídeles a la lluvia de ideas  •Escribe en la pizarra sus ideas -¿Hay barreras o dificultades a las que creen que se enfrentarán? ¿Qué será difícil o confuso? ¿Cómo abordarán las dificultades? (Animar a los estudiantes a pensar tantas soluciones como sea posible utilizando su creatividad e imaginación).  - ¿Cómo puedes incorporar lo que aprendiste en tu escuela, en tu vida cotidiana, en tu hogar?  - ¿Qué has aprendido que quieres compartir con alguien? ¿Con quién la compartirás?  - ¿Es posible empezar desde ese mismo momento? Por ejemplo, ¿qué van a hacer con sus residuos durante el descanso? |
| Barreras potenciales |  |
| Ideas de actividad adicionales | •Podrías organizar una exposición de pintura de las obras de arte resultantes.  •Alternativamente, la instrucción a los estudiantes podría ser realizar un póster/infografía sobre un tema relacionado con la reducción de residuos y compartir lo aprendido a través de la creación de la infografía. En este caso se necesitará papel de póster o tablero de borrado seco (uno por grupo) y marcadores (un conjunto por grupo). A continuación, cada grupo comparte y explica su infografía con el resto de la clase. La actividad se completa con la discusión de la necesidad de reducción de residuos, tanto en casa como en la comunidad.  - Una idea alternativa podría ser guiar a los estudiantes para tomar algunas fotografías sobre el tema de las mejores prácticas en materia de reciclaje y gestión adecuada de materiales no reciclables y organizar una exposición fotográfica en la escuela. En ese caso necesitarás cámaras o teléfonos móviles con cámara. Los estudiantes pueden tomar fotografías realistas o más artísticas al respecto, y los llevarán a la escuela donde todos juntos elegirán lo mejor de ellos. Necesitarás un proyector y una impresora sólo para las fotos escogidas para la exposición. Los estudiantes pueden compartir a través de Instagram u otras redes sociales las mejores fotos con hashtags adecuados para promocionar su trabajo.  •Una escultura de arte reciclado a partir de materiales reciclables y/o no reciclables podría ser otra idea. |
| Recursos gratuitos y webs recomendadas | <https://www.youtube.com/watch?v=USlstkrM4fc>  <https://www.youtube.com/watch?v=7ZYlN5C0aVM>  <https://www.youtube.com/watch?v=9tfKFYmIJ-o>  <https://www.youtube.com/watch?v=HkHEJEzMKwc> |

•Paso 3: Práctica de Mindfulness - "Sólo pausa"

Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos o bajen la mirada. Tómate unas cuantas respiraciones profundas.

Guíelos con un tono de voz tranquilo y constante para recordar los signos de materiales reciclables que aprendieron durante la intervención.

Pausa

Ahora invite a imaginar que están delante de una papelera preparada para pasar algo. Pídeles que respiren profundamente y que sólo hagan una pausa.

Invítalos, antes de hacerlo, a preguntarse:

*¿Sé dónde eliminar esto, sin afectar negativamente al medio ambiente?*

*Si es posible, ¿cómo podría hacer uso de ella en lugar de echarla?*

•Paso 4: Configuración del objetivo

Continuando con el ejercicio anterior, ya medida que los alumnos tienen los ojos cerrados, guíales, con un tono de voz tranquilo, para recordar toda la experiencia: desde ver el vídeo, la discusión, la actividad, los principales puntos que salieron, la práctica de mindfulness.

Entonces, puede decir lo siguiente y hacer una pregunta reflexiva:

*"Como tienes esta experiencia en tu mente y corazón, ¿cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer la semana siguiente para gestionar adecuadamente los materiales no reciclables?"*

Invitarles a abrir los ojos y anotar entre 1 y 3 cosas que sientan que pueden comprometerse a hacer la semana siguiente para contribuir al objetivo de gestionar adecuadamente los materiales no reciclables.

Muéstrales un ejemplo de registro semanal para seguir su progreso. Ajuste lo siguiente si los estudiantes están dispuestos a comprometerse durante 2 semanas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mi plan de compromiso personal** | Compromiso 1 | Compromiso 2 | Compromiso 3 |
| Lunes |  |  |  |
| Martes |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |
| Sábado |  |  |  |
| Domingo |  |  |  |

•Paso 5: Recordatorio

Ponte en un sitio donde todos los alumnos puedan ver las obras de arte que crearon durante la actividad. Invitarlos a diario a mirarlos y utilizarlos como recordatorios para comprometerse con sus objetivos personales.

•Paso 6: Breve discusión después de una semana

Al cabo de una semana (o dos) vuelva al tema anterior conectando primero a los estudiantes con él. Simplemente puedes enseñarles el recordatorio del tema, y ​​amablemente pedirles que cierren los ojos, que respiren y noten qué pensamientos y sentimientos se le ocurren ahora al respecto.

Después de una breve pausa, pídeles que hagan otro aliento e invítales a abrir los ojos y compartir sus pensamientos.

Puede fomentar el debate y la compartición haciendo preguntas como:

*• ¿Qué notaste durante la semana que siguió nuestras actividades y discusión sobre la correcta gestión de materiales no reciclables?*

*•¿Has hecho algo distinto?*

*•Siguiste tus objetivos personales y de lo contrario, ¿qué dificultad experimentaste?*

*•¿Has intentado superar estas dificultades y cómo? (Puede invitar a los estudiantes a la lluvia de ideas y resolver problemas en función de las dificultades. Invítalos a ayudarse compartiendo ideas)*

*•¿Quieres añadir algo nuevo a tu lista de objetivos personales o realizar algún cambio para ser viable?*

*•¿Cómo desea continuar?*

***"Una nota para mí"***

Después de completar los 7 temas, deja pasar un tiempo para discutir con tu clase toda su experiencia (vídeos, actividades, discusión en grupo, prácticas de mindfulness y plan personal). Invítalos a compartir sus pensamientos y sentimientos. Además, invítales a proponer cómo pueden continuar como individuos y como grupo para trabajar hacia el objetivo de tomar decisiones de estilo de vida sostenible.

Pregúntales qué les traen de toda la experiencia.

Después, pídeles que se queden unos momentos en silencio y piensen lo que es importante que se recuerden las semanas siguientes para que sigan trabajando hacia sus objetivos personales.

Invítales a escribir en un pedazo de papel todos sus pensamientos e ideas para mantener vivo su motivo. Pueden escribirlo como nota, ponerse la fecha y firmarlo como símbolo de su compromiso renovado.

Anímales a mantenerlo en algún sitio donde puedan verlo y leerlo regularmente (como en su saco escolar).

¡Gracias a todos los estudiantes por su trabajo, contribuciones y creatividad!

Haz una foto con todos los alumnos e incluye las semillas que plantes juntos al inicio de esta intervención.

¡Descubre después de 7 semanas, cuánto han crecido!



Comparte tu foto con otras escuelas que participan en el proyecto.