



**Funded by
the European Union**

Green Game

**Material psicoeducatiu per a activitats a
l'aula per promoure un canvi de conducta
favorable davant el medi ambient**

Green Game: Manual per al professor

La intervenció de Green Game se centra en la noció que les decisions individuals en la vida quotidiana poden tenir un impacte positiu o negatiu en el medi ambient. Especialment, si un individu aprèn, es compromet i participa en comportaments respectuosos amb el medi ambient des de jove, això millora la possibilitat de convertir-se en un adult conscient del medi ambient seguint una manera sostenible de viure.

El missatge principal és: per petita que sigui, cada acció importa i tots exercim un paper en la creació d'un futur més sostenible. A més, diferents tipus de coixins d'estil de vida, que afecten l'entorn en el qual vivim, estan interrelacionats:

Per exemple, la manera en què consumim i el que consumim afecta als subministraments d'aigua del món, a les reserves d'energia del món i, finalment, a la vida al planeta. Això és una cosa important a tenir en compte, ja que reforça el missatge que cada acció importa i afecta el medi ambient de moltes i diferents maneres.

L'objectiu de Green Game és desencadenar pensaments, començar una discussió amb els estudiants i motivar-los a excloure més aquestes idees.

Aquesta manual ofereix pautes per implementar pas a pas el programa de Psychoeducational de Joc Verd a l'aula.

El programa se centra en 7 temes que estan vinculats a temes ambientals:

1. Elecció i consum de productes verds
2. Conservació d'aigua
3. Estalvi d'electricitat
4. Utilitzar mitjans de transport sostenibles o ecològics (públic, transport, bicicleta, passeig)
5. Reutilització
6. Reciclatge
7. Eliminació adequada de residus no reciclables

Per a cada tema trobaràs:

- Una breu presentació en format vídeo per veure amb els alumnes. El vídeo introdueix el tema, proporciona fets i informació, desencadena idees i convida els estudiants a oferir-se el seu propi.
- Un conjunt de preguntes per promoure la conversa interactiva a l'aula sobre el tema, després del vídeo.
- Una activitat d'aula apta per a estudiants de 10-14 anys, que promou l'aprenentatge, el pensament crític, la presa d'opinió, la resolució de problemes de manera atractiva i lúdica.
- Un conjunt de preguntes per dibuixar les principals conclusions i idees sobre com abordar millor la qüestió ambiental en qüestió.
- Una pràctica de mindfulness per captar l'atenció i la concentració cap a dins, cap a pensaments i sentiments que van ser plantejats per tot l'anterior (vídeo, activitats, discussió) i oferir un espai per pensar en silenci compromís personal i canvi.
- El meu pla de compromís personal: Estableix un compromís de seguir 1-3 canvis per a la setmana següent (o més llarg si és més adequat per a la teva classe, però no superar un període limitat de 15 dies) i guarda un registre setmanal del progrés.
- Un recordatori
- Un conjunt de preguntes de seguiment per revisar el progrés

Tot l'anterior, pretén fer més accessibles, atractius, divertits i acceptables per als companys els estils de vida sostenibles i les opcions pro-ambientals. Majoritàriament, tenen com a objectiu portar a la voluntat i el compromís personal de començar a partir de petits passos per fer canvis.

La intervenció s'aplica pas a pas:

En primer lloc, es presenta als estudiants un vídeo que tracta un tema ambiental donant fets, però també proposant la idea de canvis simples en els hàbits i comportaments de la vida quotidiana



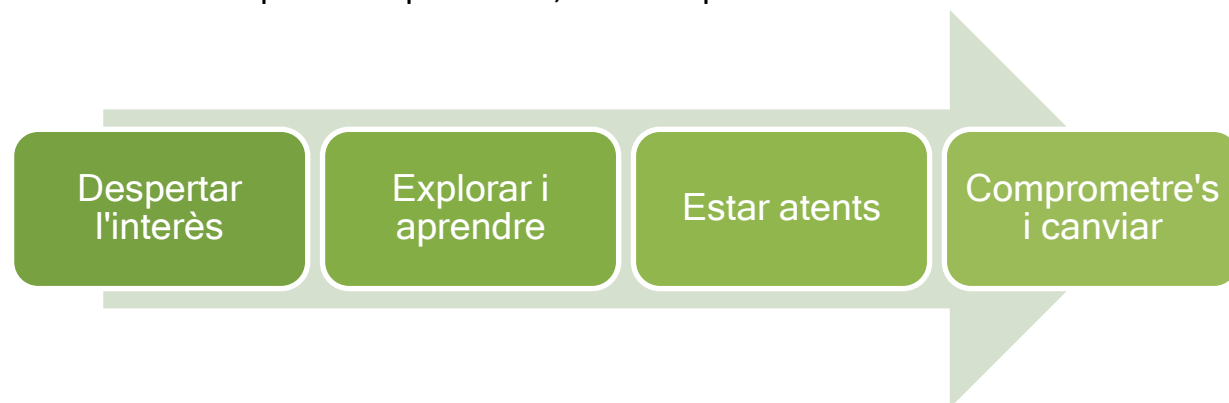
A continuació, la discussió i les activitats s'utilitzen per a l'exploració i l'aprenentatge. A partir de les seves idees, habilitats de resolució de problemes, creativitat, col·laboració i suport entre iguals, els estudiants articulen què poden fer els individus per abordar cada problema ambiental



Llavors una breu pràctica de mindfulness crea un espai per a l'autoreflexió i



Després cada alumne decideix quina és la seva part de la solució i com contribuirà partint de canvis simples i quotidians, i comproment-se voluntàriament amb ells.



Amb més detall:

Vídeo: És la introducció al tema ja que presenta el tema principal de discussió i ofereix idees per al canvi de comportament. Et dona l'oportunitat de desencadenar pensaments, idees i discussió a l'aula sobre un tema ambiental concret. Tots els vídeos ofereixen alguns fets i idees per explorar més. Trobaràs preguntes que t'ajudin a fomentar el debat després de la presentació del vídeo. Tots els vídeos acaben amb un missatge veritable, senzill i fàcil de recordar: *"El planeta necessita un descans, renovar-se, així que ... "*

La idea és que els estudiants descobreixin la seva part en aquest procés necessari de permetre que el nostre planeta descansi i es renovi.

Activitats: Per a cada tema hi ha una activitat proposada. L'objectiu principal és continuar involucrant els estudiants en l'elaboració de la qüestió ambiental, d'una manera interactiva, creativa i lúdica. Pots ajustar les activitats de qualsevol manera que s'adapti

més a les limitacions i necessitats temporals dels teus alumnes. Per exemple, trobaràs activitats com "**The Green influencer**" o "**TikTok video**" que es poden ajustar a tots els temes, canviant el tema principal i ajustant les preguntes. Altres són específics d'un tema.

Algunes activitats són aptes per a estudiants de 10 a 14 anys. Altres s'ofereixen dividint els estudiants en dos grups: 10-11 (o 12) i 12-14. Llegeix les dues opcions i decideix quin és més adequat per a la teva classe.

Totes les activitats es poden dur a terme amb materials senzills i sostenibles.

Després de cada activitat, anima els estudiants a discutir la seva experiència i els seus descobriments i a explorar més els seus pensaments i sentiments. Resumir les idees més importants i ajudar-los a desenvolupar i verbalitzar les accions suggerides que estiguin disposats a dur a terme.

Si us plau, llegiu qualsevol requisit abans d'implementar l'activitat, com ara els materials necessaris (per exemple, bolígrafs, pintures, etc.). A més, llegiu si heu de notificar als estudiants abans de l'activitat o abans de la pràctica de mindfulness per portar alguna cosa de casa (per exemple, un article que volen intercanviar o un petit fruit).

Totes les activitats són limitades en el temps perquè les puguis implementar durant un màxim de 2 hores lectives. L'objectiu és portar la qüestió ambiental a la vida quotidiana de l'estudiant. No com un esdeveniment que acaba, sinó com una cosa per treballar i reflexionar cada dia i cada setmana. A més, trobaràs suggeriments per continuar treballant amb la teva classe i desenvolupar encara més les seves idees, atraient l'escola i la família.

Per donar-te suport, hi ha alguns llocs recomanats que pots visitar.

Pràctiques de Mindfulness: El Mindfulness és l'habilitat per connectar amb la nostra experiència en el moment present i notar sense judici el que passa dins nostre. Tot l'anterior (vídeo, activitat, discussió) crea una certa experiència que és important per ajudar els estudiants a explorar. Les pràctiques de Mindfulness són curtes i conviden els estudiants a capgirar la seva atenció i investigar amb interès i curiositat què pensen i senten. Aquesta exploració està recolzada per algunes preguntes o imatges reflectants suggerides, especialment per a certs temes.

Compromís personal i pla d'acció: Al final d'aquest procés, convida els estudiants a pensar 1-3 comportaments que estiguin disposats a comprometre's la setmana següent (o màxim 2 setmanes). Oferir-los un registre setmanal per comprovar i escriure el seu progrés.

Recordatori: Els materials que es van utilitzar durant l'activitat o alguna cosa relacionada simbòlicament amb el tema s'utilitzen com a recordatori. Posa-ho en un lloc perquè tots els estudiants ho vegin i els animin a tenir-ho present per refrescar el seu compromís amb els seus objectius personals.

Seguiment: Al cap d'una setmana (o 2) discutir amb els estudiants el seu progrés. Dona'ls comentaris. Animar-los a continuar, involucrant-los en la reflexió sobre el seu pla de compromís inicial. Un conjunt de preguntes ofereix l'oportunitat de reflexionar i de continuar compromentent-se.

Si estan disposats, aprofundeix en la idea i organitza un esdeveniment escolar basat en el concepte que vas treballar amb ells.

Després de completar un tema, establiu l'escenari per a treballar en el següent.

Finalment, al llarg de la intervenció és important mantenir una actitud d'interès per les idees i descobriments dels estudiants, combinada amb l'optimisme. En particular, animar els estudiants a discutir sobre les maneres de resoldre problemes ambientals. Això vol dir que cal preguntar-los amb freqüència què creuen que seria una solució òptima al problema i la seva part en ell. Afavorir-los a expressar tantes solucions com sigui possible, fomentar la col·laboració i la creativitat, i recordar-los que els canvis més importants parteixen de petits però constants passos, a partir d'aquest moment.

1. Consum de Productes Verds

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- "De què has sentit a parlar...?"
- Quines són les principals conseqüències?
- Quines conseqüències ens afecten en el moment present?
- Quin és el pronòstic per al futur?
- Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?
- Què saps i què penses sobre aquest tema?
- És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?
- Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu

Objectiu principal	Incorporar pensaments, idees i objectius personals cap a una dieta i opcions alimentàries més sostenibles mitjançant la participació dels estudiants en l'elecció de conceptes bàsics del tema i suggerir accions específiques, basades en la creativitat, la imaginació i el treball en equip.
Títol de l'activitat	Fabricant d'anuncis "The Green Products" "The Green Products Influencer"
Grup d'edat recomanat	10-12 Fabricant d'anuncis "The Green Products" 13-14 "The Green Products influencer"
Requisit de temps estimat	65'
Materials	No es necessiten materials

<p>Passos de preparació</p>	<p>No cal preparació. És opcional reorganitzar l'aula perquè els estudiants treballin en grups de màxim 5 persones.</p>
<p>Descripció pas a pas de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar els estudiants a formar grups de 4 a 5 persones. Llavors pregunta'ls si saben què és un publicista (o influencer)? Quina és la seva activitat principal? Com aconsegueix el resultat desitjat? • Si no saben tenir una breu discussió per explicar que el publicista crea anuncis per influir la gent cap a determinats articles i comportaments i l'influenciador és una persona que molta gent segueix a les xarxes socials. • Explica'ls que s'imaginaran que són publicitàries (o influencers), i el seu objectiu és fer un vídeo sobre el consum de producte verd. Un publicista (i un influencer) fent vídeos sobre temes específics, influeix en les opinions, comportaments i eleccions de les persones. • Convidar els estudiants a discutir sobre com fer l'escenari d'un vídeo imaginari sobre menjar productes verds: què dirien, què farien... com dirigirien el vídeo? • Cada grup tria un representant per fer la presentació del vídeo imaginari a l'aula de la manera que prefereixi. La resta del grup ajuda actuant, ballant, cantant, dibuixant, etc. • Les instruccions per fer l'escenari del vídeo imaginari són: <ol style="list-style-type: none"> 1. El vídeo imaginari ha de ser curt (fins a 1 minut). 2. S'ha de donar informació bàsica de l'assignatura i proposar una (1) acció específica a realitzar. 3. Hauria d'apel·lar als joves. 4. Sigues creatiu!

	<ul style="list-style-type: none"> • Informar als alumnes que tenen 40' per preparar-se abans de la presentació. <p>Després dels 40', cada equip presenta el seu vídeo imaginari i després comença una discussió. Cada grup disposa de 5-6 minuts per presentar la seva idea</p>
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<p>Demana als equips que donin feedback sobre les idees d'un altre equip recordant-los que siguin educats i se centrin en la crítica constructiva.</p> <p>Ajudeu els estudiants a donar comentaris preguntant-los:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què t'ha impressionat en el vídeo dels teus companys? - Quines novetats vas aprendre en el vídeo dels teus companys? -Després de veure el vídeo, et comprometries a aquesta acció concreta durant tota una setmana? -Per què és important menjar verd per a nosaltres i per al medi ambient? - Què hi ha de nou per a tu sobre el consum de productes verds? -Quines coses pots fer per fomentar el consum local i de temporada de manera individual o en família i a la teva escola? - Què faràs de manera diferent a partir d'avui? -Hi ha barreres o dificultats a les quals creus que t'enfrontaràs? - Com abordaràs les dificultats? (Animeu els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació) - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què vols saber més sobre aquest tema?

	<p>- Com pots incorporar el que vas aprendre d'aquesta activitat en el teu dia a dia, en la teva família i a la teva escola?</p> <p>- Què has après que vols compartir amb una altra persona? Amb qui la compartiràs?</p>
Barreres potencials	
Idees d'activitat addicionals	<p>Podeu proposar als estudiants, continuar treballant amb el seu grup durant la setmana i portar la idea més enllà fent un vídeo real per presentar-lo després a l'aula. En aquest cas, assegura't de tenir el consentiment escrit dels pares perquè els seus fills participin en un vídeo. Pot ser que necessitis preparar un formulari de consentiment que informará els pares que el vídeo és per raons educatives i es presentarà només a l'aula.</p> <p>Alternativament, suggerir als estudiants, mantenint els mateixos grups, fer recerca en línia sobre vídeos interessants sobre el tema dels productes verds i fer una presentació a la classe al cap d'una setmana.</p>
Recursos gratuïts i webs recomanades	<p>Explora la fruita i les verdures de temporada a Europa Eufic</p> <p>Nosaltres menjem responsablement</p> <p>https://www.foodcarbon.co.uk/carbon_emissions.html</p> <p>http://www.foodemissions.com/foodemissions/Calculator</p> <p>http://www.eatlowcarbon.org/</p> <p>https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/</p>

Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "El viatge"

Demana als estudiants, el dia anterior, que portin amb si diverses fruites o verdures. Per a la pràctica es necessitarà una petita part de cada fruita o verdura. Per exemple, es dividirà una mandarina perquè els estudiants en puguin tenir una llesca. Per tant, a l'efecte de la

pràctica es donarà una mandarina a 5 alumnes. O una poma es pot dividir en llesques també a 4-5 estudiants. Per tant, demana un nombre específic de fruites o verdures, donat el nombre total d'alumnes. Assegura't de tenir-les netes i dividides en llesques abans de començar.

Oferir als estudiants una llesca de fruites o verdures. Convida'ls a seure còmodament a la cadira i guardar-la al palmell de la mà.

Demana'ls que l'explorin amb el lloc. Què veuen. Convida'ls durant uns moments a explorar amb interès els colors, les formes, els detalls, les diferències de colors en la superfície o sota la llum.

Fes una pausa durant uns segons.

Llavors demana'ls que explorin com se sent a les seves mans, la seva temperatura, la seva textura...

Fes una pausa durant uns segons.

Ara convideu-los a portar la llesca de fruita/vegetable suaument a prop del nas i si se senten còmodes per tancar els ulls. Convida'ls a explorar la seva olor i aromes.

Demana'ls que vegin en els ulls de la ment quines imatges, pensaments i sentiments hi són presents.

Convida'ls a pensar en el seu viatge, des d'una petita llavor, creixent sota la superfície de la terra. La persona que se'n va encarregar mentre creixia. Imagineu el seu viatge a mesura que canviaven les estacions. Els vents freds, la pluja, el sol brillant... Imagina't mentre creixes...

Fes una pausa durant uns segons.

Convida'ls a imaginar el viatge de la terra al palmell de la mà. Quantes persones estan implicades? Quin esforç fa falta? Imagina't els viatges...persones, màquines, vehicles...

Fes una pausa durant uns segons.

A continuació, convida els estudiants a portar-lo dins de la boca i explorar la seva experiència. Mira com se sent a les dents, a la llengua i després mossega i nota sentiments i sensacions a mesura que la consumeixen...

Fes una pausa durant uns segons. I després demanar als estudiants que obrin els ulls.

Després de l'activitat, és possible que vulgueu iniciar una reflexió sobre l'experiència utilitzant preguntes obertes com:

1. Què vas notar durant l'activitat?
2. Quins eren els teus sentiments?
3. Quins pensaments li van venir al cap sobre la fruita o verdura i el seu viatge de la terra a tu?

Pas 4: Configuració de l'objectiu

Demana als estudiants que tanquin els ulls (o baixin la mirada) durant uns moments. Guieu-los, amb un to de veu tranquil, per portar en ment tota l'experiència: començant per veure el vídeo, l'activitat, els principals punts que van sortir de la discussió, la pràctica del mindfulness. Llavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes coses que pots fer la setmana següent per menjar de forma més sostenible?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu d'una dieta més verda i sostenible.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
---	----------------	----------------	----------------

Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

● Pas 5: Recordatori

Planta juntament amb els teus alumnes algunes llavors. Poseu-los a prop d'una finestra. Decidiu com us en cuidareu. Qui regarà les llavors, com recolliran l'aigua (per exemple, un equip pot recollir aigua de la pluja, o de l'aigua que els estudiants van portar a l'escola i que, en cas contrari, es vessaria quan tornessin a casa).

Convidar-los a explorar diàriament el seu viatge a la vida i mantenir-lo com a recordatori del seu compromís amb una dieta sostenible.

● Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se'n deriven ara.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- Què vas notar durant la setmana que va seguir les nostres activitats i discussió sobre l'elecció d'una dieta sostenible?
- Has fet alguna cosa diferent?
- Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?

- Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)
- Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?
- Com voleu continuar?

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

2. Estalvi d'electricitat

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- *"De què has sentit a parlar...?"*
- *Quines són les principals conseqüències?*
- *Quines conseqüències ens afecten en el moment present?*
- *Quin és el pronòstic per al futur?*
- *Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?*
- *Què saps i què penses sobre aquest tema?*
- *És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?*
- *Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)*

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 10 a 12 anys)

Objectiu principal	Generar pensaments i idees per a un ús més savi de l'electricitat en les activitats quotidianes i treballar per establir objectius d'estalvi energètic
Títol de l'activitat	Dos reptes són millors que un: cuidar i estalviar
Grup d'edat recomanat	10-12
Requisit de temps estimat	45 minuts
Materials	• Un dau

- 10 preguntes escrites en paper perquè el professor preguntí als alumnes

Exemples:

1. Per no fer malbé el menjar que acaba de sortir del forn, l'hauria de posar immediatament a la nevera? (No, en cas contrari es necessita energia extra perquè la nevera la refredi)
2. Puc omplir la tetera fins a dalt quan bulli aigua? (No, és millor omplir-lo amb la quantitat d'aigua que necessites perquè així deixes de fer l'electricitat innecessària que necessites per a calefactor l'aigua que malgastaràs).
3. Quan surtis de casa només hauries d'apagar els llums? (No, també hauríeu d'apagar tots els aparells elèctrics)
4. Pots deixar l'ordinador encès quan no l'estiguis utilitzant (No, consumeix energia si el deixes encès)
5. És millor que no? Reescalfar una sopa amb l'estufa o el microones? (El microones perquè reescalfa la sopa en menys temps)
5. És millor obrir la porta de la nevera de manera intermitent 6 vegades seguides durant 10 segons cada vegada, o deixar-la oberta durant un minut recte?
6. És responsabilitat del professor apagar els llums a l'aula? (No, tothom té aquesta responsabilitat, i tothom pot contribuir)
7. L'ideal és que els llums del passadís escolar estiguin sempre encesos, de manera que els estudiants no caiguin (no, podem apagar-los en funció de les circumstàncies)
8. Estalvia energia si faig servir xips triples?
9. He d'utilitzar el microones per descongelar el menjar?
10. N'hi ha prou amb desconnectar el cable de càrrega del telèfon mòbil en acabar la càrrega?
11. Com estalviem més electricitat de la televisió? S'està col·locant en mode d'espera o apagant-lo?
12. Què has de fer amb les cortines a l'hivern? (Tanqueu-los perquè es pot perdre molta calor a través de les finestres o si és un dia

asselellat obrir-los per utilitzar la llum solar el màxim possible).
 13. Què has de fer amb les cortines a l'estiu (obrir-les per utilitzar la llum solar el màxim possible)



Passos de preparació

- Teniu diversos formats/opcions que podeu triar per jugar el joc:
 - Joc de taula (fet amb cartró) per jugar sobre una taula
 - Joc de taula (fet amb cartró) per jugar a terra
 - Joc de taula fet amb guix per jugar al terra per exemple del pati
 - Alternativament, també es poden organitzar cadires en fila (2 files). 2 grups) perquè els estudiants puguin passar d'una cadira a una altra

depenent de les seves respostes correctes (en aquest cas no cal un joc de taula).



Descripció pas a pas de l'activitat

- Divideix la classe en 2 grups
- Cada grup selecciona el seu representant qui serà el peó d'equip
- Qualsevol membre del grup que està jugant pot respondre
- Tots dos equips tiren el dau per veure qui comença el joc
- El professor fa la pregunta sobre el número de tauler de joc (quadrat) on l'alumne ha acabat
- Si el peó/grup respon correctament, tornen a tirar els daus; si no ho fan bé, es mou a l'altre equip/paó i així successivament fins al final de la partida
- Hi hauria d'haver un premi simbòlic per a l'equip guanyador - per exemple, convertir-se en responsable de veure l'ús de llums a l'aula per a la setmana següent (apagar-los si és assolellat, apagar-los quan acabi la classe, etc.)

Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat

- Llisteu quantes vegades heu utilitzat l'electricitat el dia anterior.
- Enumereu el que hauríeu d'haver fet i no heu fet per estalviar electricitat.
- Creus que segueixes les recomanacions per estalviar electricitat en el dia a dia?

	<p>- Si és així, quines són les teves accions concretes? Com pots seguir-los?</p> <p>- Si no, quines són les accions concretes que podries, però et trobes a faltar? Quines són les raons?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan se't demana que estalviïs electricitat, et sents restringit? T'impedeix fer coses? • Si és així, en quines activitats et sents restringida? • Per què és tan important estalviar electricitat, concretament a casa teva? • Per què és important estalviar electricitat, en general, a la teva comunitat, a la teva ciutat i arreu del món? • Després d'aquesta activitat i conversa creus que podràs implementar cada vegada més pautes d'estalvi elèctric a casa teva? • En cas contrari, per què no?
Barreres potencials	<p>Dificultats per respondre preguntes més específiques o delicades com "Estalvo energia si utilitzo xips triples?" o entendre per què l'equip de reserva o endollat encara que no sigui en ús, també consumeix energia. El professor ha d'estar preparat per a ajudar i explicar.</p>
Idees d'activitats addicionals	<p>Pots convidar els estudiants a utilitzar els seus registres diaris durant tot un mes i organitzar una competició de "estalvi d'electricitat". Guanyador és l'estudiant que registra diàriament (o setmanalment) el major nombre de comportaments desitjats. Penseu en un premi simbòlic.</p>
Recursos gratuïts i webs recomanades	<p>Què és l'electricitat?/D'on ve: https://www.youtube.com/watch?v=t09pAwLICC4 Com estalviat electricitat: https://www.youtube.com/watch?v=h4RmNNve3lc empremta ambiental: https://www.youtube.com/watch?v=p9cCFBcVRO4</p>

• Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 12 a 14 anys)

Es tracta d'una activitat alternativa per a adolescents (podeu oferir-la als estudiants més joves si estan familiaritzats amb TikTok)

Objectiu principal	El mateix que a l'activitat 1
Títol de l'activitat	TikTok Electric Shock – Fes el vídeo més energètic!
Grup d'edat recomanat	12-14
Requisit de temps estimat	65' minuts
Materials	
Passos de preparació	
Descripció pas a pas de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar els estudiants a formar grups de 4 a 5 persones. • Explica'ls que faran l'escenari d'un vídeo que es penjarà a TikTok. El tema és estalviar electricitat i el seu objectiu és fer el vídeo imprescindible i de moda. Un vídeo que influirà en altres de la mateixa edat. • Convidar els estudiants a discutir sobre com fer l'escenari del vídeo TikTok: què dirien, què farien... com dirigirien el vídeo? Quina música o cançó triarien? Com es presentaria? • Convida'ls a idees de pluja d'idees: El vídeo pot ser una cançó creada per ells (rap, hip-hop, etc.), una dansa coreografiada, un teatre o el que millor s'adapti sempre que el contingut cridi l'atenció sobre el tema. Després de definir l'estil del vídeo, crea l'escenari i el guió alhora que tria tant els protagonistes com els extres. • Cada grup tria un representant per fer la presentació del vídeo TikTok a la resta de

	<p>l'aula. Llavors tots els membres del grup presenten la seva idea de la manera que prefereixin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les instruccions per fer l'escenari del vídeo TikTok són: <ul style="list-style-type: none"> - Ha de ser curta (fins a 5 minuts). - Ha de donar informació bàsica del problema i proposar almenys 3 accions concretes a realitzar. - Hauria d'apel·lar als joves. - Ha de tenir com a objectiu moltes visites, m'agrada, comentaris positius. • Informar als alumnes que tenen 40' per preparar-se abans de la presentació. A continuació, disposaran de 5-6' per a que cada grup presente el seu vídeo imaginari.
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demana als equips que donin feedback sobre les idees d'un altre equip recordant-los que siguin educats i se centrin en la crítica constructiva. • Ajudeu els estudiants a donar comentaris preguntant-los: <ul style="list-style-type: none"> - Què t'ha impressionat en el vídeo dels teus companys? - Quines novetats vas aprendre en el vídeo dels teus companys sobre l'estalvi d'electricitat? - Després de veure el vídeo, participaries en les accions proposades durant tota una setmana?

	<ul style="list-style-type: none"> - Per què és important estalviar electricitat per a nosaltres i per al medi ambient? - Quines coses pots fer per tal d'estalviar electricitat a la teva família i a la teva escola? - Què faràs de manera diferent a partir d'avui? - Hi ha barreres o dificultats a les quals creus que t'enfrontaràs? - Com abordaràs les dificultats? (Animeu els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació) - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què vols saber més sobre aquest tema? - Com pots incorporar el que vas aprendre d'aquesta activitat en el teu dia a dia, en la teva família i a la teva escola? - Què has après que vols compartir amb una altra persona? Amb qui la compartiràs?
<p>Barreres potencials</p>	
<p>Idees d'activitat addicionals</p>	
<p>Recursos gratuïts i webs recomanades</p>	<p>http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html</p> <p>https://www.footprintcalculator.org/home/en</p> <p>http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/ (només PT)</p>

● Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "El meu viatge diari"

Demana als estudiants que s'asseuin còmodament i tanquin els ulls o baixin la mirada. Convida'ls a tenir present un dia típic. Imagina't despertar-te. Què fan? Quines activitats necessiten electricitat? Es mouen de dormitori a bany oblidant-se d'apagar els llums? Mantenen la nevera oberta durant molts minuts, buscant alguna cosa per esmorzar? Passen per l'aigua perquè s'escalfaven més del que necessitaven? Deixa la caldera encesa més del necessari? Prenen dutxes llargues? Deixa el seu ordinador encès?...

Demana'ls que es segueixin durant tot el dia fins a la nit quan vagin a dormir. Apaguen els dispositius que no fan servir? Deixa la televisió a Standby? S'adormen davant de la televisió?

Ara demana'ls que tornin a seguir-se durant tot el dia, des de despertar-se fins a adormir-se. Aquesta vegada els convida a imaginar-se que recorden fer totes les coses que troben a faltar o obliden. Dona'ls exemples, com ara: "Ara vigila't omplint la tetera amb una tassa d'aigua..." "Ara et veus apagant la tele abans d'anar a dormir"...

● Pas 4: Configuració de l'objectiu

A mesura que tenen els ulls tancats (o la mirada abaixada) els guien, amb un to de veu tranquil, per portar en ment tota l'experiència: començant per veure el vídeo, l'activitat, els principals punts que van sortir de la discussió, la pràctica del mindfulness.

Llavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com que tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes coses que pots fer la setmana següent per estalviar electricitat en el teu dia a dia?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu d'un ús assenyat de l'electricitat i l'estalvi energètic.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

• Pas 5: Recordatori

Demana als estudiants que decideixin una frase o una paraula que funcioni com a recordatori dels seus objectius diaris la setmana següent. Poden triar el més inspirador o el més divertit. Potser alguna cosa que va sorgir com a lema de l'activitat TikTok (si tries aquesta per a la teva aula). Escriviu-ho en un tros de paper i feu que tots ho signin.

Poseu-lo en un lloc on tothom pugui veure'l. Recorda'ls que ho mirin diàriament.

• Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se'n deriven ara.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- *Què vas notar durant la setmana que va seguir a les nostres activitats i discussió sobre l'ús assenyat de l'electricitat i l'estalvi d'electricitat?*
- *Has fet alguna cosa diferent?*

- *Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?*
- *Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)*
- *Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?*
- *Com voleu continuar?*

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

3. Estalvi d'Aigua

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- *"De què has sentit a parlar...?"*
- *Quines són les principals conseqüències?*
- *Quines conseqüències ens afecten en el moment present?*
- *Quin és el pronòstic per al futur?*
- *Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?*
- *Què saps i què penses sobre aquest tema?*
- *És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?*
- *Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)*

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 10 a 11 anys)

Objectiu principal	Generar pensaments i idees per a un consum d'aigua més intel·ligent en la vida quotidiana i treballar per establir objectius per estalviar aigua mitjançant la comprensió del concepte de petjada hídrica personal.
Títol de l'activitat	"Una postal per recordar!" Per a un amic molt oblidadís
Grup d'edat recomanat	10-11 anys
Requisit de temps estimat	60' minuts
Materials	Caixes de cartró per fer una postal gran, bolígrafs de colors, adhesius, etc.

<p>Passos de preparació</p>	<p>Serà útil llegir prèviament a l'activitat sobre el concepte d'estampació de peus d'aigua https://waterfootprint.org/en/</p>
<p>Descripció pas a pas de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demana a tots els estudiants que contribueixin a una discussió sobre les activitats quotidianes que creuen que estan relacionades amb el consum d'aigua i com aquestes afecten l'estalvi d'aigua a tot el món. Escriviu-los a la pissarra, perquè tots els estudiants puguin veure'ls. • Connecta aquestes activitats amb el concepte d'impressió personal d'aigua • Dividir els estudiants en grups reduïts (3-4 alumnes cadascun). • Explicar que el propòsit del projecte és escriure una postal i enviar-la a un amic en el Dia Mundial de l'Aigua que se celebra cada 22 de març. • Convidar-los a col·laborar i fer una pluja d'idees sobre quin hauria de ser el contingut de la postal. Tenen 40 minuts per pensar i escriure el contingut. • Dona'ls pistes com: <ul style="list-style-type: none"> - Per què és important estalviar aigua? - Com seria la vida si no hi ha aigua potable - Maneres d'estalviar aigua en la vida quotidiana - Formes d'estalviar aigua a l'escola • Convida'ls a ser creatius, no només esmentis coses que ja han escoltat. Poden pensar en les seves pròpies llars, hàbits i rutines quotidianes. Animar-los a pensar i

	<p>oferir solucions al seu amic, si pot enfrontar-se a reptes com:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No té rentaplats a casa, o no funciona • Finalment, convidar els estudiants a pensar maneres d'ajudar el seu amic a recordar què és important fer, perquè té bones intencions, però és extremadament oblidadíssim. • Fer atractiva la targeta, perquè vulgui conservar-la. • Considera també l'espai: els missatges han de ser curts, directes, motivacionals, ja que no poden escriure un text molt llarg. • Després d'acabar la targeta, cada grup dona la seva a un altre grup. • Els estudiants llegeixen les targetes dels altres i se'ls convida a fer alguns comentaris sobre per què aquesta targeta és interessant, divertida, etc. <p>Recorda que són educats en donar i rebre comentaris.</p>
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Què t'ha impressionat en les cartes dels teus companys? - Quina novetat vas aprendre llegint les seves targetes? - Després de llegir-les, es comprometria a les accions proposades durant tota una setmana? - Has trobat útils els recordatoris a l'amic oblidadís? De quina manera?

	<ul style="list-style-type: none"> - Per què és important estalviar aigua per a nosaltres i per al medi ambient? - Què hi ha de nou per a tu en aprendre a reduir el malbaratament d'aigua? - Quines coses pots fer per a suportar menys malbaratament d'aigua de manera individual, en la teva família i a la teva escola? - Què faràs de manera diferent a partir d'avui? -Hi ha barreres o dificultats a les quals creus que t'enfrontaràs? - Com abordaràs les dificultats? (Animeu els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació) - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què has après que vols compartir amb una altra persona? Amb qui la compartiràs? - Què vols saber més sobre aquest tema? - Com pots incorporar el que vas aprendre d'aquesta activitat en el teu dia a dia, en la teva família i a la teva escola?
Barreres potencials	
Idees d'activitat addicionals	
Recursos gratuïts i webs recomanades	

● Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 12 a 14 anys)

Objectiu principal	El mateix que l'activitat 1
Títol de l'activitat	"L'aigua és a tot arreu: Fem les matemàtiques!"
Grup d'edat recomanat	12-14
Requisit de temps estimat	35 - 45 minuts
Materials	Accés a Internet https://www.watercalculator.org/
Passos de preparació	El professor ha d'explorar la idea de l'ús indirecte (virtual) de l'aigua per ajudar els estudiants a entendre la interconnexió entre les opcions d'estil de vida quotidianes i l'ús assenyat de l'aigua i l'estalvi d'aigua. Observa abans de la presentació a classe el vídeo: On és l'aigua? Les sales d'aigua UNESCO World Water Rooms https://www.youtube.com/watch?v=b1f-G6v3voA&t=338s
Descripció pas a pas de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> • Divideix la classe en grups de 3-5 alumnes per discutir com utilitzen l'aigua diàriament. Demana'ls que anotin totes les activitats que creguin relacionades amb el consum d'aigua. • Demanar a cada grup que comparteixi les seves conclusions. <p>Què van incloure els estudiants en les seves respostes? S'espera que doni respostes sobre l'ús domèstic, com ara: cuina, neteja, rentat de dents, bany, lavabo de rentat, reg de gespa, etc.</p> <p>Aquest és l'ús directe de l'aigua (l'òbvia). Però són conscients de l'ús indirecte (virtual) de l'aigua en les seves opcions i activitats quotidianes? (L'oculta).</p>

Si ho són, demaneu-los que expliquin com entenen el concepte: ús indirecte de l'aigua

En cas contrari, plantegeu la pregunta: Què creus que és l'ús indirecte (virtual) de l'aigua? És important? Per què?

- Demana als grups que es comparteixin.

És important entendre que necessitem aigua per a tot el que fem, des del transport fins a l'electricitat, fins al que portem, per cuinar, netejar, etc.

Escriu a bord:

Empremta hídrica personal + Obvi (Directe) + Ocult (Virtual)

- Convidar-los a descobrir els seus aportant alguns fets.

"Potser tots heu sentit a parlar de la necessitat de reduir el nostre consum d'aigua. Però, on la consumeixes?"

A part de l'ús obvi (beure, dutxar-se, cuinar), sabies que un kg de cotó porta al voltant de 20.000 litres d'aigua? Aquesta quantitat de cotó és suficient per fer una samarreta i un parell de texans!

"Quantes samarretes i texans portem ara mateix?" Escriu a bord el número.

"Què significa en termes de litres?"

- Calcular i escriure a bord l'import total en litres. Continua: "Quantes samarretes i texans tens a casa? De mitjana?" Torna a calcular. "Què significa en termes de litres?"

Calcula i escriu a bord l'import total en litres.

"Has pensat mai quanta aigua es necessita per cultivar el menjar que ve al nostre plat. Per exemple: Sabies que una hamburguesa necessita 3.000 ventrades per a ser fabricada. Amb quina freqüència menges hamburgueses? Els teus amics? Família? Fins i tot el

combustible que utilitzem per viatjar necessita aigua en el procés d'elaboració. Amb quina freqüència viatges cada dia? La teva família? Fem les matemàtiques!"

- Després de donar aquests fets, convideu els estudiants a treballar de nou en grup i discutir: Com afecten els aliments que mengem, els productes que comprem, els mitjans de transport als recursos d'aigua dolça? Fes una llista d'hàbits que tenen, productes que compren o aliments que necessiten aigua. Afegeix-los a la llista que han fet anteriorment (aigua per a un ús domèstic evident).
- Convidar-los a utilitzar la calculadora de petjada hídrica (<https://www.watercalculator.org/>) per calcular la quantitat d'aigua que consumeixen diàriament. Deixeu-los explorar la idea de la petjada hídrica personal. No cal fer una estimació final, només per prendre consciència de la quantitat d'aigua que utilitzen. Convida'ls a explorar més a fons utilitzant la calculadora de nou a casa.
- Finalment, marca un objectiu d'equip: reduir al màxim la teva petjada hídrica: "Des d'on començaràs? Brainstorm!" Demanar-los que siguin creatius i produir tantes idees com sigui possible.
- Demanar als grups que comparteixin i escriguin en pissarra/sala negra les idees.
- Vota per als més divertits i creatius.
Votar pels més realistes, els que poden implementar a partir d'avui

Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat

-Com podríem repensar els nostres hàbits de consum d'aigua per crear un futur més sostenible?

	<ul style="list-style-type: none"> -Quines accions podem prendre per ajudar a conservar directament els recursos d'aigua dolça? Centrar-se en l'ús domèstic (canvis que es poden fer amb aigua per raspallar-se les dents, dutxar-se, netejar un plat, etc.) - Quines accions podem prendre per ajudar a conservar indirectament els recursos d'aigua dolça? -Com afectarà això al subministrament d'aigua dolça per a les persones en països on aquests són limitats? - Com puc reduir la meva petjada hídrica personal? La meva família? La meva escola? -Hi ha barreres o dificultats a les quals creus que t'enfrontaràs? - Com abordaràs les dificultats? (Animeu els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació) - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què has après que vols compartir amb una altra persona? Amb qui la compartiràs? - Què vols saber més sobre aquest tema? -Com pots incorporar el que vas aprendre d'aquesta activitat en el teu dia a dia, en la teva família i a la teva escola?
<p>Barreres potencials</p>	
<p>Idees d'activitat addicionals</p>	
<p>Recursos gratuïts i webs recomanades</p>	<p>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/</p>

• Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "Una gota d'aigua"

Demana als estudiants que s'asseuin còmodament i tanquin els ulls o baixin la mirada. Pren-te unes quantes respiracions profundes. Guieu-los amb un to de veu tranquil i constant per imaginar el cicle de vida de l'aigua.

"Continuant el mar clar i blau. Respira i imagina una petita gota d'aigua des de la vista, evaporant-se al cel. Convertir-se en part d'un núvol blanc. (Pausa) Imagina't el núvol viatjant per la immensitat del cel, pres pel vent. (Pausa)

A mesura que canvien les estacions, el núvol es fa fosc i comença a abocar pluja. (Pausa)

La petita gota es torna una gota de nou i arriba a la terra.

Alimentant el terreny.

Alimentar el menjar que entra al teu cos. Convertir-te en aigua que beus per refrescar-te. (Pausa).

Aquesta petita gota d'aigua es converteix en part de tu. (Pausa)

• Pas 4: Configuració de l'objectiu

A mesura que tenen els ulls tancats (o la mirada abaixada) els guien, amb un to de veu tranquil, per portar en ment tota l'experiència: començant per veure el vídeo, l'activitat, els principals punts que van sortir de la discussió, la pràctica del mindfulness.

Lavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com que tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes coses que pots fer la setmana següent per estalviar aigua en el teu dia a dia?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu d'un ús assenyat de l'aigua i l'estalvi d'aigua.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

● Pas 5: Recordatori

Porteu de nou davant dels estudiants les llavors que heu plantat amb ells. Observa'ls a mesura que creixen. Que es converteixi una vegada més en un recordatori per a la setmana vinent dels seus objectius diaris. Poden triar com estalviaran aigua per a regarla.

Poseu-lo en un lloc on tothom pugui veure'l. Recorda que els estudiants els miren i observen diàriament, cada petit canvi, cada petit detall. Recorda'ls la importància de cada petita gota d'aigua, i la seva contribució a la vida.

● Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se'n deriven ara.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- *Què vas notar durant la setmana que va seguir a les nostres activitats i discussió sobre l'estalvi d'aigua i l'ús assenyat de l'aigua en les nostres activitats quotidianes i opcions de vida?*
- *Has fet alguna cosa diferent?*
- *Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?*
- *Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)*
- *Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?*
- *Com voleu continuar?*

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

4. Transport

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- *"De què has sentit a parlar...?"*
- *Quines són les principals conseqüències?*
- *Quines conseqüències ens afecten en el moment present?*
- *Quin és el pronòstic per al futur?*
- *Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?*
- *Què saps i què penses sobre aquest tema?*
- *És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?*
- *Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)*

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu

Objectiu principal	Generar pensaments i idees sobre l'impacte del transport en el medi ambient. Treballar per establir objectius per a un transport ecològic i reduir la petjada de carboni personal.
Títol de l'activitat	"Si fos un color"
Grup d'edat recomanat	10-14
Requisit de temps estimat	50' minuts
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Imatges de mitjans de transport en què els alumnes treballaran, cola, retoladors de colors, un tros de cartró per fer un pòster

	<ul style="list-style-type: none"> • Accés a Internet per buscar informació • Calculadora en línia per calcular la quantitat de CO2 alliberada per persones i llars https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx
Passos de preparació	
Descripció pas a pas de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir els estudiants en grups de 3-5. • Cada grup s'encarrega de fer una presentació sobre un mitjà de transport: <ol style="list-style-type: none"> 1. Avioneta 2. Vaixell 3. Trenca 4. Bus 5. Bicicleta 6. Caminant 7. Cotxe • Els membres del grup treballen de manera col·laborativa per trobar informació sobre cada mitjà de transport: la seva història, pros i contres, i conseqüències per al medi ambient. Convida'ls a calcular el CO2 en usar-lo (Calculadora en línia). • Quan està llest, cada grup fa una presentació sobre una mitjana particular per al transport. La presentació ha de deixar clar per què utilitzar-la, i quan. Quan i com evitar-ho. • Si el verd és el color que representa el que no té o menys petjada de carboni i el negre el color que representa el que té la major quantitat de petjada de carboni, quin color descriuria millor cada mitjà de transport. • Utilitzar cola i posar les imatges de cada mitjana de transport sobre el cartró dins de tres cercles: verd, gris, negre segons les conclusions anteriors.

	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar els estudiants a reflexionar sobre la informació obtinguda en veure el vídeo i escoltar les presentacions. Quines són algunes conclusions?
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<p>-Com podríem repensar la manera de viatjar per crear un futur més sostenible?</p> <p>-Per què són importants els mitjans de transport per a nosaltres i per al medi ambient?</p> <p>- Què va ser nou per a vostè en relació amb els mitjans de viatge i els problemes mediambientals?</p> <p>-Què pots fer per donar suport a una manera ecològica de viatjar i transportar individualment, en família, a la teva escola?</p> <p>- Què faràs de manera diferent a partir d'avui?</p> <p>-Hi ha barreres o dificultats a les quals creus que t'enfrontaràs?</p> <p>- Com abordaràs les dificultats? (Animeu els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació)</p> <p>- Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar?</p> <p>- Què has après que vols compartir amb una altra persona? Amb qui la compartiràs?</p> <p>- Què vols saber més sobre aquest tema?</p> <p>-Com pots incorporar el que vas aprendre d'aquesta activitat en el teu dia a dia, en la teva família i a la teva escola?</p>
<p>Barreres potencials</p>	
<p>Idees d'activitat addicionals</p>	
<p>Recursos gratuïts i webs recomanades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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>

● Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "Un passeig conscient"

Demana als estudiants que et segueixin a l'aire lliure. Tria un lloc al pati de l'escola on tindràs un espai tranquil per a aquesta activitat. Si les condicions meteorològiques no et permeten sortir a l'aire lliure, queda't a l'aula però demana als alumnes que t'ajudin a reorganitzar el mobiliari perquè hi hagi espai lliure per passejar.

Convida els estudiants a aixecar-se i respirar profundament.

Llavors demana'ls que tanquin els ulls i facin un pas conscient. Això significa centrar la seva atenció en els detalls d'aquest únic moviment. Així doncs, demaneu-los que aixequin el peu del terra lentament, que observin el moviment en tot el seu cos, que sentin sensacions i després col·loquin el peu a terra.

Demana'ls que obrin els ulls i segueixin així amb el següent pas.

Convida'ls a explorar com se sent caminar amb tota l'atenció sobre l'experiència de caminar.

Observa cada detall d'aquesta experiència i especialment com se senten quan caminen per l'espai obert.

Convida'ls a sentir l'aire a la cara, el sol a la pell. Convida'ls a estar oberts als sons.

Permeteu-los continuar per si mateixos seguint un camí curt durant uns moments.

● Pas 4: Configuració de l'objectiu

Quan tornis a classe, si estaves a l'aire lliure, demana als alumnes que tanquin els ulls (o baixin la mirada) i els guiïn, amb un to de veu tranquil, per portar en ment tota l'experiència: començant per veure el vídeo, l'activitat, els principals punts que van sortir de la discussió, la pràctica de mindfulness.

Llavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com que tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes de les coses que pots fer la setmana següent per triar un mitjà de transport ecològic i reduir la teva petjada de carboni personal?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu d'un transport sostenible i ecològic.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

● Pas 5: Recordatori

Col·loca el cartró de l'activitat en un lloc que cada alumne pugui veure. Convida'ls diàriament a mirar-lo i utilitzar-lo com a recordatori per a la setmana següent per als seus objectius diaris.

● Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se li ocorren ara al respecte.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- *Què vas notar durant la setmana que va seguir a les nostres activitats i discussió sobre l'elecció d'un transport ecològic i la reducció de la teva petjada de carboni personal?*
- *Has fet alguna cosa diferent?*
- *Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?*
- *Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)*
- *Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?*
- *Com voleu continuar?*

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

5. Reutilització

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- *"De què has sentit a parlar...?"*
- *Quines són les principals conseqüències?*
- *Quines conseqüències ens afecten en el moment present?*
- *Quin és el pronòstic per al futur?*
- *Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?*
- *Què saps i què penses sobre aquest tema?*
- *És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?*
- *Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)*

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i debat

Objectiu principal	Generar pensaments, idees i objectius personals per reutilitzar articles i reduir residus
Títol de l'activitat	"Organitzar una botiga d'intercanvi"
Grup d'edat recomanat	10-14
Requisit de temps estimat	45' – 60'
Materials	Diversos articles que els estudiants gaudirien intercanviant (p. ex. roba, CD, DVD, joguines, llibres, etc.) en bones condicions, no trencats o bruts.
Passos de preparació	<ul style="list-style-type: none"> • Informar els estudiants sobre la botiga d'intercanvi i animar-los a recollir articles que no necessiten més i els agradaria intercanviar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Has de decidir quan han de començar a recollir els articles per portar-los, quants estudiants han d'estar a la "botiga" ahora i com es realitzarà el canvi. • Pla on es distribuiran els elements restants. A una caritat? O de tornada a casa amb els estudiants que els van portar. Assegureu-vos que tothom ho sap i hi està d'acord.
<p>Descripció pas a pas de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fer una introducció sobre la importància de la reutilització d'articles i la reducció de residus. • Assignar estudiants i voluntaris per ajudar a organitzar els ítems. • Convidar-los a veure el nombre d'articles que d'una altra manera anirien a malgastar. • Il·lustrar en acció com els articles que ja no utilitzen, poden donar alegria i ser utilitzats per altres persones, contribuint a la reducció de residus.
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Com et sents i quins pensaments tens després de completar aquesta activitat? - Per què és important aquesta qüestió (excés de consum, reducció de residus)? - Quines són algunes idees o descobriments nous sobre el tema? - Què cal fer per reduir la quantitat de residus que produïm diàriament (animar als estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació)? Si és aclaparador

	<p>pensar en la qüestió a escala global, pensar què es podria fer individualment, a casa, a l'escola?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com pots incorporar el que vas aprendre de l'activitat a la teva escola, a la teva vida quotidiana, a casa teva? - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què has après que vols compartir amb algú altre? Amb qui la compartiràs? - Què vols saber més sobre aquest tema?
<p>Barreres potencials</p>	<p>-En cas que més estudiants vulguin el mateix ítem, considereu fer un sorteig per evitar conflictes.</p>
<p>Idees d'activitat addicionals</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organitzar a llarg termini un bazar benèfic amb elements en bona forma que els estudiants no necessiten i que d'altra manera passarien per aquí. Oferir els articles en premi molt raonable, perquè els estudiants puguin comprar alguna cosa que els agradi a un altre company d'estudis. Donar la quantitat a una organització benèfica de l'elecció dels estudiants o per una causa ambiental. • Oferir la idea d'intercanviar com a regals (per exemple, per Nadal, Setmana Santa, un dia dedicat a l'entorn com el Dia de la Terra) articles que els estudiants ja no utilitzen (un jersei que ja no encaixa, un llibre que han llegit). Embolicar els presents en materials reciclables (roba, paper). Fes

	una loteria i cada estudiant escull un número. Doneu-los l'opció d'intercanviar si el present no s'ajusta a ells.
Recursos gratuïts i webs recomanades	https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics#ideas https://lessismore.org/materials/30-reuse-tips/

● **Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "Realment necessito això?"**

Demana als estudiants que tanquin els ulls (o baixin la mirada) durant uns moments. Demana'ls que respirin profundament.

Ara, demana'ls que recordin alguna cosa que volen comprar, encara que ja tenen un article similar. Pot ser un telèfon nou, una bossa nova o un jersei nou.

Convida'ls a preguntar-se: Per què és tan important per a mi aquest nou article? Quines són les raons per les quals vull tenir-la? De veritat necessito això? Per què?

● **Pas 4: Configuració de l'objectiu**

Continuant amb l'exercici anterior, i a mesura que els alumnes tenen els ulls tancats, guia'ls, amb un to de veu tranquil, per tenir present tota l'experiència: des de veure el vídeo, la discussió, l'activitat, els principals punts que van sortir, la pràctica de mindfulness.

Llavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes de les coses que pots fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu de reutilitzar i reduir els residus?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu de la reutilització i reduir els seus residus personals.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

● Pas 5: Recordatori

Porta des de casa un article que ja no necessites, i ho faries fora. Col·loca-la en un lloc que cada alumne pugui veure. Convidar-los a escriure sobre un tros de paper totes les diferents maneres de reutilitzar-lo. Demanar-los que siguin creatius i utilitzar la seva imaginació. Convida'ls diàriament a mirar-lo i utilitzar-lo com a recordatori per a la setmana següent per als seus objectius diaris.

● Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se li ocorren ara al respecte.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- Què vas notar durant la setmana que va seguir a les nostres activitats i discussió sobre la reutilització i reducció dels nostres residus?

- Has fet alguna cosa diferent?
- Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?
- Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)
- Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?
- Com voleu continuar?

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

6. Reciclatge

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- *"De què has sentit a parlar...?"*
- *Quines són les principals conseqüències?*
- *Quines conseqüències ens afecten en el moment present?*
- *Quin és el pronòstic per al futur?*
- *Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?*
- *Què saps i què penses sobre aquest tema?*
- *És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?*
- *Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)*

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 10 a 12 anys)

Objectiu principal	Generar pensaments, idees i objectius personals cap al reciclatge entenent l'impacte de determinats materials en el medi ambient
Títol de l'activitat	"Reciclatge: Fes-ho bé!"
Grup d'edat recomanat	10-12
Requisit de temps estimat	60' minuts
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • 5 grans caixes de cartró del supermercat • Paper, colors, adhesius, cola
Passos de preparació	

Descripció pas a pas de l'activitat

- Divideix els estudiants en 5 grups
- Cada grup cerca a internet els diferents símbols de reciclatge utilitzats per: 1. Paper, 2. Alumini, 3. Residus orgànics, 4. Vidre, 5. Plàstic
- Convidar-los a buscar la major quantitat d'informació possible perquè puguin diferenciar si un article és reciclable encara que estigui fet d'un material saber que és reciclable (per exemple plàstic).
- Un membre del grup escriu tota la informació i detalls.
- Tots els membres contribueixen a dibuixar sobre un tros de paper el símbol de reciclatge que se'ls va assignar. Demana'ls que la facin atractiva, acollidora i divertida afegint imatges i paraules. A continuació, amb cola, enganxa el paper a la caixa de cartró gran.
- Col·loca les cinc caixes de reciclatge en un lloc on tots els estudiants puguin veure i utilitzar.
- Discutir amb tots els alumnes què fer amb els articles que recullen (que llençaran els articles a les papereres de reciclatge fora de l'escola, què fer si no hi ha papereres a prop de la seva escola)
- Especialment per a residus orgànics veure junts recomanacions i idees sobre com descompondre'l (per exemple el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=eFlhYS-tpY>)

	<ul style="list-style-type: none"> • Convidar els estudiants a utilitzar la informació recollida de tots els grups per a redactar un fulletó per a distribuir a altres classes. • Han d'incloure informació útil sobre els símbols de reciclatge i convidar altres estudiants a recordar-se de reciclar i fer-ho correctament.
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Com et sents i quins pensaments tens després de completar aquesta activitat? - Per què és important aquest tema (reciclatge)? - Quines són algunes idees o descobriments nous sobre el tema? - Què s'ha de fer per reciclar-se correctament en el dia a dia (animar els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació)? Si és aclaparador pensar en la qüestió a escala global, pensar què es podria fer individualment, a casa, a l'escola? - Com pots incorporar el que vas aprendre de l'activitat a la teva escola, a la teva vida quotidiana, a casa teva? - Per què creus que algunes persones no participen en aquestes accions? Què els ajudaria a començar? - Què has après que vols compartir amb algú altre? Amb qui la compartiràs? - Què vols saber més sobre aquest tema?
<p>Barreres potencials</p>	

Idees d'activitat addicionals	
Recursos gratuïts i webs recomanades	

● Pas 2: Activitat i diàleg constructiu (opció per a estudiants de 13 a 14 anys)

Objectiu principal	El mateix que l'anterior
Títol de l'activitat	"Anàlisi del cicle de vida material"
Grup d'edat recomanat	13-14
Requisit de temps estimat	45' - 60'
Materials	Accés a internet, papers, bolígrafs
Passos de preparació	
Descripció pas a pas de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> ● Dividir els estudiants en grups de 3-5. ● Cada grup té com a tasca buscar i realitzar un Anàlisi del Cicle de Vida Material dels materials que es troben i utilitzen amb freqüència: 1. Caixes de cartró, 2. ampolles de plàstic, 3. Llaunes de refresc d'alumini, 4. bosses de plàstic, 5. Pel·lícula aferrada, 6. paper, etc.). ● Demanar a cada grup que completi una anàlisi del cicle de vida d'aquest material cercant informació a Internet. El que haurien d'intentar esbrinar és alguna variació del següent: <ul style="list-style-type: none"> ➤ De quin recurs natural prové aquest material? (per exemple, oli, mineral, arbres, etc.) ➤ Com és el procés d'extracció i producció? ➤ Quin efecte tenen aquests processos en el medi ambient? ➤ Es pot reciclar aquest producte?

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quin és l'impacte ambiental del reciclatge o abocador d'aquest article? ➤ Quin és l'impacte ambiental d'aquest article que s'està omplint o fugint al medi natural? ➤ Quants anys triga aquest material a descompondre's si no és reciclable? <p>Dirigeix als estudiants a utilitzar les seves troballes per organitzar una breu presentació a la classe i què recomanen respecte a l'ús d'aquests productes en la vida quotidiana (escola, llar, activitats).</p>
<p>Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Com et sents després d'aquesta activitat? - Què pensa sobre aquest tema? - Per què és important aquest tema? - Quines són algunes idees o descobriments nous sobre el tema? - Què s'ha de fer per resoldre la qüestió ambiental de manera individual, a les nostres llars o escoles (animar els alumnes a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació)? - Demanar i animar a pensar en 1-3 accions concretes que els estudiants puguin fer per ajudar a resoldre aquest problema. - O què faran de manera diferent a partir d'avui? - Hi ha algunes barreres o dificultats a les quals pensen que s'enfrontaran? Què serà difícil o confús? Com abordaran les dificultats? (Again, anima els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació) - Com pots incorporar el que vas aprendre a la teva escola, a la teva vida quotidiana, a la teva llar? - Què has après que vols compartir amb algú altre? Amb qui la compartiràs?
<p>Barreres potencials</p>	<p>El professorat ha d'oferir ajuda durant la recerca de dades i tenir en compte les principals preguntes a respondre.</p> <p>-Si el temps no és suficient, poden explorar més com a deures.</p>

Idees d'activitat addicionals	- Afavorir que els alumnes facin la presentació als seus pares, amics, etc.
Recursos gratuïts i webs recomanades	<p>La vida secreta d'un telèfon intel·ligent: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-06/documents/smart_phone_infographic_v4.pdf</p> <p>La vida secreta d'una pilota de futbol: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-09/documents/the_life_of_a_soccer_ball.pdf</p> <p>El cicle de vida d'un cd o dvd: https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P1001UU0.PDF?Dockkey=P1001UU0.PDF</p>

● **Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "Compassió per la natura i tots els éssers"**

Demana als estudiants que s'asseuin còmodament i tanquin els ulls o baixin la mirada. Pren-te unes quantes respiracions profundes.

Guieu-los amb un to de veu tranquil i constant per recordar una imatge de la natura. Podria ser qualsevol cosa, no és necessari obligar-se a pensar en una cosa concreta. Només la primera imatge que em ve al cap quan escolten la paraula "natura".

Convida'ls a sentir estima per la natura i tot el que ens dona. Apreciació pel sol, o la llum, el mar, la immensitat del cel, l'oxigen, l'aigua potable...

Totes les coses que la natura ens proporciona...

Pausa

Ara conviden els estudiants a portar al cap un animal salvatge. No cal pensar en res concret, només el primer animal salvatge que se'ns ve al cap.

Vigila-la a mesura que neix, ja que la seva mare s'encarrega d'ella, a mesura que creix i madura, intentant viure la seva vida, tenir els seus nadons i proveir-los.

Mira com tu i un animal salvatge teniu els mateixos objectius... viure la teva vida, cuidar els teus éssers estimats... Sent compassió per ella, per les dificultats que trobarà, les lluites que cedirà en la vida.

Convidar els estudiants a veure una imatge d'ells mateixos a la natura. Una imatge d'estar a prop de la natura. Permeten notar el sol a la cara, la brisa fresca al cabell, la calidesa de la sorra, l'olor dels arbres i el sòl humit.

Queda't una estona amb aquesta imatge.

● **Pas 4: Configuració de l'objectiu**

Continuant amb l'exercici anterior, i a mesura que els alumnes tenen els ulls tancats, guia'ls, amb un to de veu tranquil, per tenir present tota l'experiència: des de veure el vídeo, la discussió, l'activitat, els principals punts que van sortir, la pràctica de mindfulness.

Llavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com que tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes coses que pots fer la setmana següent per augmentar el nombre de materials que recicles i també recicla correctament?"

Després, convida'ls a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu del reciclatge.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Comportament 1	Comportament 2	Comportament 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			

Dissabte			
Diumenge			

● **Pas 5: Recordatori**

Poseu-vos en un lloc on tots els estudiants puguin veure i utilitzar les caixes que heu fet per al reciclatge (activitat 1). Demana als estudiants que els utilitzin com a recordatori per als seus objectius personals i que els utilitzin diàriament quan estiguin a l'escola.

Poseu-vos en un lloc on tots els estudiants puguin veure el símbol del reciclatge (activitat 2). Demana'ls que l'utilitzin com a recordatori per als seus objectius personals diaris.

● **Pas 6: Breu discussió després d'una setmana**

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se li ocorren ara al respecte.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- Què vas notar durant la setmana que va seguir a les nostres activitats i discussió sobre el reciclatge i la importància de fer-ho bé?
- Has fet alguna cosa diferent?
- Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?
- Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)
- Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?

- Com voleu continuar?

Finalment, es prepara l'escenari per explorar el tema següent i animar-los a veure com es complementa amb l'anterior.

7. Gestionar adequadament els materials no reciclables

- Pas 1: Mireu el vídeo juntament amb els estudiants i després convideu a una breu discussió

Preguntes per provocar pensaments i promoure el diàleg

- "De què has sentit a parlar...?"
- Quines són les principals conseqüències?
- Quines conseqüències ens afecten en el moment present?
- Quin és el pronòstic per al futur?
- Quins aspectes diferents del tema es destaquen en el vídeo?
- Què saps i què penses sobre aquest tema?
- És una cosa que coneixes? O alguna cosa que no saps i vols aprendre més?
- Preguntar i investigar com se senten els estudiants sobre aquest tema ambiental (Hopeful? Desemparat?)

Mantenir el diàleg curt i principalment com a introducció al tema. Resumir les principals conclusions. Els alumnes tindran l'oportunitat de discutir més durant i després de l'activitat.

- Pas 2: Activitat i diàleg constructiu

Tem principal	Educació sobre materials reciclables i no reciclables i com gestionar-los. Activar pensaments, idees i objectius personals cap a la gestió sàvia de l'ús d'elements quotidians.
Títol de l'activitat	"Fem una mica d'art!"
Grup d'edat recomanat	10-14
Requisit de temps estimat	60' minuts
Materials	Pintures, retoladors, pinzells, aquarel·les i altres materials de pintura que tinguis disponibles, diaris o revistes antigues i diversos objectes /

	materials aparentment inútils que es podrien utilitzar en una obra d'art.
Passos de preparació	Demana als estudiants que portin des de casa articles que pretenguin llençar i que puguin ser utilitzats en un projecte artístic (ampolles de plàstic, llaunes d'alumini, ampolles de vidre, caixes, etc.).
Descripció pas a pas de l'activitat	<ul style="list-style-type: none"> • Fer una introducció sobre la diferència de materials reciclables i no reciclables. Mostra als estudiants el signe dels materials reciclables i la importància de buscar-los abans de decidir on llençar alguna cosa. • Convidar-los a explorar el valor de la reducció dels seus residus utilitzant alguns articles de manera alternativa. • Dividir els estudiants en grups i demanar-los que utilitzin els elements que van portar creativament per produir obres d'art. • Cada grup troba un títol per a la seva obra, el presenta a altres grups i explica què simbolitza el seu treball respecte al concepte de gestió dels nostres residus quotidians.
Preguntes recomanades per promoure el diàleg després de l'activitat	<p>- Per què és important aquesta qüestió (conèixer la diferència entre articles reciclables i no reciclables, utilitzar coses de diferent manera, reduir els residus, gestionar correctament els residus quotidians, etc.)?</p> <p>- Quines són algunes idees o descobriments nous sobre el tema? Destacar la importància de tenir segones idees abans de llençar alguna cosa.</p> <p>- Què es podria fer per contribuir al procés de reciclatge i, en general, a la reducció de residus?</p> <p>- Què faràs de manera diferent a partir d'avui?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demana'ls a la pluja d'idees • Escriu a la pissarra les seves idees -Hi ha barreres o dificultats a les quals creuen que s'enfrontaran? Què serà difícil o confús? Com abordaran les dificultats? (Animar els estudiants a pensar tantes solucions com sigui possible utilitzant la seva creativitat i imaginació). <p>- Com pots incorporar el que vas aprendre a la teva escola, a la teva vida quotidiana, a la teva llar?</p>

	<p>- Què has après que vols compartir amb algú altre? Amb qui la compartiràs?</p> <p>- És possible començar des d'aquest mateix moment? Per exemple, què faran amb els seus residus durant el descans?</p>
Barreres potencials	
Idees d'activitat addicionals	<ul style="list-style-type: none"> • Podries organitzar una exposició de pintura de les obres d'art resultants. • Alternativament, la instrucció als estudiants podria ser fer un pòster/infografia sobre un tema relacionat amb la reducció de residus i compartir el que han après a través de la creació de la infografia. En aquest cas es necessitarà paper de pòster o tauler d'esborrat sec (un per grup) i marcadors (un conjunt per grup). A continuació, cada grup comparteix i explica la seva infografia amb la resta de la classe. L'activitat es completa amb la discussió de la necessitat de reducció de residus, tant a casa com a la comunitat. <p>- Una idea alternativa podria ser guiar els estudiants per fer algunes fotografies sobre el tema de les millors pràctiques en matèria de reciclatge i gestió adequada de materials no reciclables i organitzar una exposició fotogràfica a l'escola. En aquest cas necessitaràs càmeres o telèfons mòbils amb càmera. Els estudiants poden fer fotografies realistes o més artístiques sobre aquest tema, i els portaran a l'escola on tots junts triaran el millor d'ells. Necessitaràs un projector i una impressora només per a les fotos escollides per a l'exposició. Els estudiants poden compartir a través d'Instagram o altres xarxes socials les millors fotos amb hashtags adequats per promocionar el seu treball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una escultura d'art reciclat a partir de materials reciclables i/o no reciclables podria ser una altra idea.
Recursos gratuïts i webs recomanades	<p>https://www.youtube.com/watch?v=USlstrM4fc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7ZYIN5C0aVM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9tfKFYmIJ-o</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=HkHEJEzMKwc>

• Pas 3: Pràctica de Mindfulness - "Només pausa"

Demana als estudiants que s'asseuin còmodament i tanquin els ulls o baixin la mirada. Pren-te unes quantes respiracions profundes.

Guieu-los amb un to de veu tranquil i constant per recordar els signes de materials reciclables que van aprendre durant la intervenció.

Pausa

Ara convideu-los a imaginar que estan davant d'una paperera preparada per passar alguna cosa. Demana'ls que respirin profundament i que només facin una pausa.

Convida'ls, abans de fer-ho, a preguntar-se:

Sé on eliminar això, sense afectar negativament el medi ambient?

Si és possible, com podria fer ús d'ella en lloc de tirar-la?

• Pas 4: Configuració de l'objectiu

Continuant amb l'exercici anterior, i a mesura que els alumnes tenen els ulls tancats, guia'ls, amb un to de veu tranquil, per recordar tota l'experiència: des de veure el vídeo, la discussió, l'activitat, els principals punts que van sortir, la pràctica de mindfulness.

Lavors, podeu dir el següent i fer una pregunta reflexiva:

"Com que tens aquesta experiència en la teva ment i cor, quines són algunes de les coses que pots fer la setmana següent per gestionar adequadament els materials no reciclables?"

Convidar-los a obrir els ulls i anotar entre 1 i 3 coses que sentin que poden comprometre's a fer la setmana següent per contribuir a l'objectiu de gestionar adequadament els materials no reciclables.

Mostra'ls un exemple de registre setmanal per seguir el seu progrés. Ajusteu el següent si els estudiants estan disposats a comprometre's durant 2 setmanes.

El meu pla de compromís personal	Compromís 1	Compromís 2	Compromís 3
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

● Pas 5: Recordatori

Posa't en un lloc on tots els alumnes puguin veure les obres d'art que van crear durant l'activitat. Convidar-los diàriament a mirar-los i utilitzar-los com a recordatoris per comprometre's amb els seus objectius personals.

● Pas 6: Breu discussió després d'una setmana

Al cap d'una setmana (o dues) torneu al tema anterior connectant primer els estudiants amb ell. Simplement pots ensenyar-los el recordatori del tema, i amablement demanar-los que tanquin els ulls, que respirin i que notin quins pensaments i sentiments se li ocorren ara al respecte.

Després d'una breu pausa, demana'ls que facin un altre alè i convida'ls a obrir els ulls i compartir els seus pensaments.

Podeu fomentar el debat i la compartició fent preguntes com:

- *Què vas notar durant la setmana que va seguir les nostres activitats i discussió sobre la correcta gestió de materials no reciclables?*
- *Has fet alguna cosa diferent?*
- *Vas seguir els teus objectius personals i en cas contrari, quina dificultat vas experimentar?*

- *Has intentat superar aquestes dificultats i com? (Podeu convidar els estudiants a la pluja d'idees i resoldre problemes en funció de les dificultats. Convida'ls a ajudar-se compartint idees)*
- *Vols afegir alguna cosa nova a la teva llista d'objectius personals o fer-hi algun canvi per ser viable?*
- *Com voleu continuar?*

“Una nota per a mi”

Després de completar els 7 temes, deixa passar un temps per discutir amb la teva classe tota la seva experiència (vídeos, activitats, discussió en grup, pràctiques de mindfulness i pla personal). Convida'ls a compartir els seus pensaments i sentiments. A més, convida'ls a proposar com poden continuar com a individus i com a grup per treballar cap a l'objectiu de prendre decisions d'estil de vida sostenible.

Pregunta'ls què els porten de tota l'experiència.

Després, demana'ls que es quedin uns moments en silenci i pensin el que és important que es recordin les setmanes següents perquè continuïn treballant cap als seus objectius personals.

Convida'ls a escriure en un tros de paper tots els seus pensaments i idees per mantenir viu el seu motiu. Poden escriure'l com a nota, posar-se la data i signar-lo com a símbol del seu compromís renovat.

Anima'ls a mantenir-lo en algun lloc on puguin veure'l i llegir-lo regularment (com en el seu sac escolar).

Gràcies a tots els estudiants pel seu treball, contribucions i creativitat!

Fes una foto amb tots els alumnes i inclou les llavors que plantis junts a l'inici d'aquesta intervenció.

Descobreix després de 7 setmanes, quant han crescut!



Comparteix la teva foto amb altres escoles que participen en el projecte.