



GREEN GAME



**Funded by
the European Union**

Green Game

**Material psicoeducacional para sala de aula para promover
mudanças no comportamento pró-ambiental**

PROJECT PARTNERS



D'EP
INSTITUT



Akademia
Humanistyczno-
Ekonomiczna
w Łodzi



Institute of Behavioral
Research and Therapy
NONPROFIT ORGANISATION

**Radošās
Idejas**



UNIÃO DAS FREGUESIAS
de São João do Couto, Sabóia e Souselas

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PROJECT ID: 2021-1-LV01-KA220-SCH-000031583

Green Game: Manual para o Professor

A intervenção do Green Game centra-se na noção de que as decisões individuais na vida quotidiana podem ter um impacto positivo ou negativo no ambiente. Em particular, se um indivíduo aprender, se comprometer e se envolver em comportamentos ecologicamente corretos desde tenra idade, tal aumentará a possibilidade de se tornar um adulto ambientalmente consciente que seguirá um modo de vida sustentável.

A mensagem principal é: por menor que seja, toda e qualquer ação ecológica é importante e todos desempenhamos um papel na criação de um futuro mais sustentável. Para além disso, as diferentes escolhas de estilo de vida que afetam o ambiente em que vivemos estão inter-relacionadas.

Por exemplo, como consumimos e o que consumimos afeta o abastecimento mundial de água, as reservas mundiais de energia e, logo, a vida no planeta. Isto é algo importante a ter em mente pois reforça a mensagem de que toda ação importa e afeta o meio ambiente de muitas e diferentes formas.

O objetivo do Green Game é desencadear pensamentos, iniciar uma discussão com os alunos e motivá-los a explorar mais essas ideias.

Este manual oferece orientações para implementar, passo a passo, o programa psicoeducacional Green Game em sala de aula.

O programa centra-se em 7 temas ligados às questões ambientais:

1. Consumo de produtos verdes
2. Poupança de água
3. Poupança de eletricidade
4. Utilização de meios de transporte sustentáveis/ecológicos (transporte público, bicicleta, caminhada)
5. Reutilização
6. Reciclagem
7. Eliminação adequada de resíduos não recicláveis

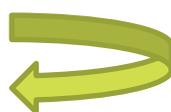
Para cada tópicó vai encontrar:

- Uma breve apresentação em vídeo para ver com os alunos. O vídeo apresenta o tópicó, fornece factos e informações, vai desencadear ideias e convida os alunos a apresentarem as suas próprias ideias.
- Um conjunto de perguntas, após o vídeo, para promover uma conversa em sala de aula acerca do tema.
- Uma atividade de sala de aula adequada a alunos entre os 10 a 14 anos, que alavanca uma aprendizagem adicional, o pensamento crítico, a formação de opinião e resolução de problemas de forma envolvente e lúdica.
- Um conjunto de perguntas para chegar às principais conclusões e ideias sobre a melhor abordagem à questão ambiental em questão.
- Uma atividade de *mindfulness* para que se concentrem interiormente, agrupando pensamentos e sentimentos resultantes das atividades anteriores (vídeo, atividades, conversa) e para possibilitar um espaço de pensamento em silêncio, de compromisso pessoal e de mudança.
- “O meu plano de compromisso pessoal”: estabelecimento de um compromisso para a realização de 1-3 mudanças durante a semana seguinte (ou mais se for mais adequado para a sua turma, mas não exceda um período de 15 dias) e a manutenção de um registo semanal do progresso.
- Um Lembrete.
- Um conjunto de questões de acompanhamento para analisar o progresso.

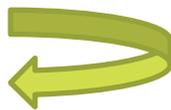
Tudo o que foi mencionado acima visa tornar estilos de vida sustentáveis e escolhas pró-ambientais mais acessíveis, aliciantes, divertidas e interessantes. Têm o objetivo principal de conduzir à vontade e ao compromisso pessoal de começar com pequenos passos para fazer mudanças.

A intervenção é implementada passo a passo:

Primeiro, é apresentado um vídeo aos alunos. O vídeo discute uma questão ambiental apresentando factos, mas propondo também a ideia de mudanças simples nos hábitos e comportamentos na vida quotidiana.



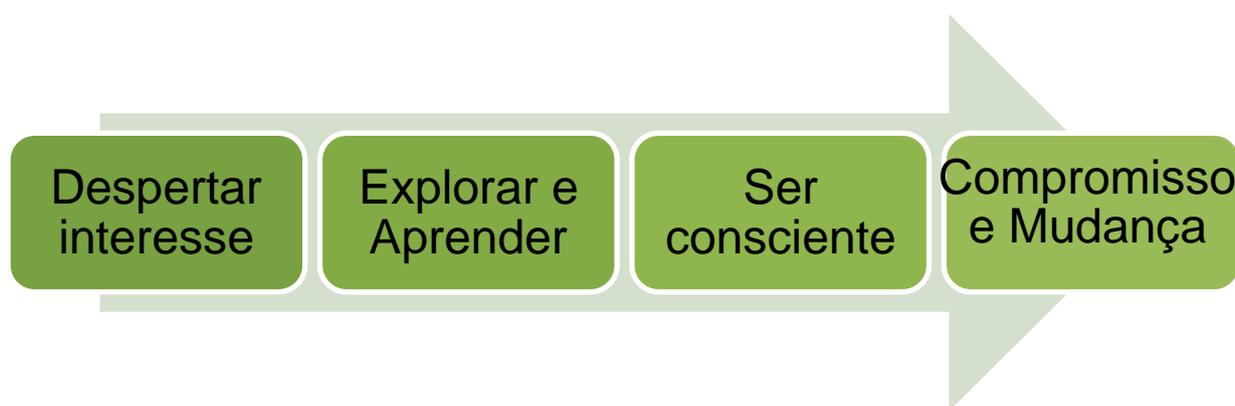
Segue-se a discussão e as atividades que são utilizadas para a exploração e aprendizagem. Com base nas ideias, competências na resolução de problemas, criatividade, colaboração e apoio de colegas, os alunos articulam o que as pessoas podem fazer para abordar cada questão ambiental.



Segue-se uma atividade curta de *mindfulness* que cria um espaço para autorreflexão.



Por fim, cada aluno decide qual é a sua parte na contribuição para a solução e como o vai fazer a partir de mudanças simples e quotidianas, comprometendo-se voluntariamente com as mesmas.



Detalhando:

Vídeo: é a introdução ao tema, pois expõe o assunto principal da discussão e apresenta ideias para mudança de comportamento. Dá a oportunidade de desencadear pensamentos, ideias e discussões em sala de aula sobre uma questão ambiental específica. Todos os vídeos expõem alguns factos e ideias para exploração. Vai encontrar perguntas que ajudam a incentivar a discussão após a apresentação do vídeo. Todos os vídeos

terminam com uma mensagem verdadeira, simples e fácil de lembrar: **“O planeta precisa de descansar para se renovar, então...”**

A ideia é que os alunos descubram a sua parte nesse processo, fundamental para que o planeta descanse e se renove.

Atividades: para cada tema existe uma atividade. O principal objetivo é continuar a envolver os alunos na questão ambiental, de forma interativa, criativa e lúdica. Pode ajustar as atividades de forma a que se adequem às limitações de tempo e às necessidades dos seus alunos. Por exemplo, vai encontrar atividades como “The Green influencer” ou “TikTok video” que podem ser ajustadas a todos os temas, mudando o tema principal e adaptando as perguntas. Outras são específicos de um tópico.

Algumas atividades são adequadas para alunos de 10 a 14 anos. Outras dividem os alunos em dois grupos: 10-11 (ou 12) e 12-14. Veja as opções e decida qual é a mais adequada para a sua turma.

Todas as atividades podem ser realizadas com materiais simples e sustentáveis.

Depois de cada atividade, incentive os alunos a discutir as suas experiências e descobertas e a explorar mais o que pensam e sentem. Resuma as ideias mais importantes e ajude-os a desenvolver e a verbalizar, das ações sugeridas, as que estão dispostos a realizar.

Leia todos os requisitos antes de implementar a atividade, como por exemplo os materiais necessários (canetas, tintas etc.). Além disso, veja se precisa informar os seus alunos, antes da atividade ou da prática de *mindfulness*, de que precisam levar de algo de casa (um item que desejam trocar, uma peça de fruta, etc.)

Todas as atividades são limitadas por tempo para que possa implementá-las durante, no máximo, 2 horas letivas. O objetivo é levar a questão ambiental para o quotidiano dos alunos. Não como um evento que termina, mas como algo a ser trabalhado e refletido todos os dias. Vai encontrar sugestões para continuar a trabalhar com a sua turma e desenvolver mais as ideias dos seus alunos, envolvendo a escola e a família.

Para suporte, existem alguns sites recomendados que pode visitar.

Práticas de *mindfulness*: *mindfulness* é a aptidão de nos ligarmos com a nossa experiência no momento presente e percebermos, sem julgamento, o que acontece dentro de nós. Todos os itens (vídeo, atividade, discussão) criam uma experiência importante para ajudar os alunos na sua exploração. As práticas de *mindfulness* são curtas e convidam os alunos a voltarem a atenção para si mesmos e a investigarem com interesse e curiosidade o que pensam e sentem. Esta exploração é apoiada por algumas questões refletivas ou imagens sugeridas, em particular em determinados tópicos.

Compromisso pessoal e plano de ação: no final deste processo, convide os alunos a pensar em 1-3 comportamentos que estão dispostos a adotar na semana seguinte (ou no máximo 2 semanas). Disponibilize-lhes um registo semanal para anotação e verificação do progresso.

Lembrete: materiais que foram utilizados durante a atividade ou algo simbolicamente ligado ao tema são utilizados como lembrete. Coloque-o(s) num local onde todos os alunos o(s) possam ver e incentive-os a lembrarem-se para que renovem o seu compromisso com as suas metas pessoais.

Acompanhamento: após uma semana (ou 2), discuta com os alunos o seu progresso. Dê-lhes retorno. Incentive-os a continuar e envolva-os na reflexão sobre o seu plano de compromisso inicial. Um conjunto de perguntas dá origem e oportunidade de reflexão e de mais comprometimento.

Se eles quiserem, leve a ideia adiante e organize um evento escolar com base no conceito ou tema que trabalhou com eles.

Depois de concluir um tópico, prepare o terreno para trabalhar o próximo.

Por fim, ao longo da intervenção é importante manter uma atitude de interesse pelas ideias e descobertas dos alunos, aliada ao otimismo. Em particular, incentive os alunos a discutir sobre as formas de resolver problemas ambientais. Tal significa que precisa perguntar-lhes com frequência qual acham que seria a solução ideal para o problema e qual a sua parte. Incentive-os a expressar o maior número possível de soluções, fomente a colaboração e a criatividade e lembre-os de que as mudanças mais importantes começam com passos pequenos, mas constantes, a partir daquele momento.

1. Consumo de Produtos Verdes

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo

Objetivo principal	Estimule pensamentos, ideias e objetivos pessoais para uma dieta e escolhas alimentares mais sustentáveis, envolvendo os alunos na escolha de conceitos básicos do tópico e sugerindo ações específicas, com base na criatividade, imaginação e trabalho em equipa.
Título da atividade	“Os Produtos Verdes” - o publicitário “O influenciador de Produtos Verdes”
Faixa etária recomendada	10-12: “Os Produtos Verdes” - o publicitário 13-14: “O influenciador de Produtos Verdes”
Tempo estimado	65 minutos
Materiais necessários	
Preparação	Não é necessária preparação. Opcional: organizar a sala de aula para que os alunos trabalhem em grupos de no máximo 5 pessoas.
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Peça aos alunos que formem grupos de 4 a 5 pessoas. De seguida, pergunte se sabem o que é um publicitário (ou influenciador). O

que é que eles fazem? Como é que atingem o resultado que pretendem?

- Se não souberem, explique que o publicitário cria anúncios para influenciar as pessoas em relação a determinados elementos e comportamentos e o influenciador é uma pessoa seguida por muitas pessoas nas redes sociais.
- Explique que eles vão imaginar que são publicitários (ou influenciadores) e que o seu objetivo é fazer um vídeo sobre o consumo de produtos verdes. Um publicitário (e influenciador) ao fazer vídeos sobre assuntos específicos, influencia as opiniões, comportamentos e escolhas das pessoas.
- Coloque os alunos a discutir sobre como fazer o cenário de um vídeo sobre comer produtos verdes: o que diriam, o que fariam, como dirigiriam o vídeo?
- Cada grupo escolhe um representante para fazer a apresentação do vídeo imaginário em sala de aula da forma que preferir. O resto do grupo ajuda atuando, dançando, cantando, desenhando, etc.

Instruções para o cenário do vídeo imaginário:

1. O vídeo imaginário deve ser curto (até 1 minuto).
 2. Deve dar informações básicas sobre o assunto e propor uma ação específica a ser realizada.
 3. Deve ser atrativo para os jovens.
 4. Deve ser criativo.
- Informe os alunos que têm 40 minutos para se prepararem para a apresentação.
 - Após os 40 minutos, cada equipa apresenta o seu vídeo imaginário e dá início à conversa.
 - Cada grupo tem 5 a 6 minutos para apresentar a sua ideia.

Questões recomendadas para a promoção

Peça às equipas que deem a sua opinião sobre as ideias das outras equipas, lembrando-as de serem educadas e de se concentrarem em críticas construtivas.

<p>do diálogo, após a atividade</p>	<p>Ajude os alunos a dar o seu parecer, perguntando-lhes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -O que te impressionou no vídeo dos teus colegas? -O que aprendeste de novo no vídeo dos teus colegas? -Depois de veres o vídeo, eras capaz de realizares essa ação específica durante uma semana? -Por que a alimentação verde é importante para nós e para o meio ambiente? -O que havia de novo do vídeo para ti sobre o consumo de produtos verdes? -O que podes fazer para incentivar o consumo local e sazonal, individualmente ou em família e na escola? -O que vais fazer de diferente a partir de hoje? -Existem algumas barreiras ou dificuldades que achas que vais enfrentar? -Como vais enfrentar as dificuldades? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação. -Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que os ajudaria a fazê-lo? -O que queres aprender mais sobre este tema? -Como podes integrar o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, família e escola? -O que aprendeste que gostarias de partilhar com outra pessoa? Com quem vais partilhar?
<p>Potenciais barreiras</p>	
<p>Ideias adicionais para atividades</p>	<p>Pode propor aos alunos que continuem a trabalhar com o seu grupo durante a semana e concretizem a ideia fazendo um vídeo real para apresentar posteriormente na sala de aula. Nesse caso, certifique-se de ter o consentimento por escrito dos pais para que os filhos participem num vídeo. Pode precisar de elaborar um formulário de consentimento que informe os pais que o vídeo é para fins educativos e que será apresentado apenas em sala de aula.</p>

	<p>Em alternativa, sugira aos alunos, mantendo os mesmos grupos, que façam pesquisas <i>online</i> de vídeos interessantes sobre o tema dos produtos verdes e façam uma apresentação na turma após uma semana.</p>
<p>Fontes gratuitas e sites recomendados</p>	<p>Explore Frutas e Legumes Sazonais na Europa (EUFIC) https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe 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/</p>

- **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “A Viagem”**

Peça aos alunos, no dia anterior, que levem para a aula frutas ou legumes. Para a atividade, vai precisar de um pedaço pequeno de cada fruta ou legume. Por exemplo, uma tangerina será dividida para que os alunos possam ter uma fatia. Assim, para efeitos da atividade uma tangerina será dada a 5 alunos. Ou uma maçã pode ser dividida em fatias para 4-5 alunos. Por isso peça-lhes para levarem um número específico de frutas ou legumes, tendo em conta o número total de alunos. Certifique-se de que estão lavados e divididos em fatias antes de começar.

Dê aos alunos um pedaço das frutas ou vegetais. Convide-os a sentarem-se confortavelmente na cadeira e manter o pedaço na palma da mão.

Peça-lhes para explorar o pedaço. O que veem: cores, formas, detalhes, diferenças de cores na superfície ou sob uma determinada luz, etc.

Faça uma pausa de alguns segundos.

Em seguida, peça-lhes para explorar o que sentem nas suas mãos: temperatura, textura, etc.

Faça uma pausa de alguns segundos.

Convide-os a aproximarem a fatia de fruta/legume ao nariz e, se se sentirem à vontade, a fechar os olhos. Convide-os a explorar o cheiro e os aromas.

Peça-lhes para ver nos “olhos da mente” quais as imagens, pensamentos e sentimentos que estão presentes.

Convide-os a pensar na viagem dos frutos/legumes, desde a pequena semente que foi crescendo sob a superfície da terra, à pessoa que cuidou da fruta/legume enquanto crescia. Imagine a jornada à medida que as estações mudavam. Os ventos frios, a chuva, o sol vivo. Imagine enquanto vai crescendo...

Faça uma pausa de alguns segundos.

Convide-os a imaginar a viagem da terra até a palma da mão deles. Quantas pessoas estão envolvidas? Quanto esforço é necessário? Imagine a viagem: pessoas, máquinas, veículos...

Faça uma pausa de alguns segundos.

De seguida, oriente os alunos para que coloquem a peça de fruta/vegetal na boca e deem uma dentada, percebendo os sentimentos e as sensações enquanto comem.

Faça uma pausa de alguns segundos. E depois peça aos seus alunos para abrirem os olhos.

Após a atividade, pode iniciar uma reflexão sobre a experiência, colocando perguntas abertas como:

1. *O que assimilaste durante a atividade?*
2. *O que sentiste?*
3. *O que pensaste sobre a fruta ou o legume e viagem da mesma, desde a terra até ti?*

- **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para comer de forma mais sustentável?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir com o objetivo de uma dieta mais verde e sustentável.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

- **Passo 5: Lembrete**

Plante algumas sementes com os seus alunos. Coloque os vasos perto de uma janela. Decida como vão cuidar. Quem vai regar as sementes, como vão juntar a água (por exemplo, pode ter um grupo que reúne água da chuva ou coloque água que trouxeram para a escola e que deitariam fora quando chegassem a casa).

Convide-os a explorar diariamente a sua jornada para a vida e que o registem e guardem como um lembrete do seu compromisso com uma dieta sustentável.

- **Passo 6: Breve conversa após uma semana**

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha, colocando questões como:

- *O que notaste durante a semana que se seguiu às nossas atividades e debate sobre a escolha de uma dieta sustentável?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como? (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e a resolver esses problemas. Convide-os a entreatajudarem-se partilhando ideias).*
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

2. Poupança de Eletricidade

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 10–12)

Objetivo principal	Estimule pensamentos e ideias para um uso mais sensato da eletricidade nas atividades diárias e estabeleça metas de poupança de energia.
Título da atividade	Dois desafios são melhores que um: cuida e poupa
Faixa etária recomendada	10-12
Tempo estimado	45 minutos
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Um dado • Pedacos de cartão para construir o tabuleiro do jogo (pode ser de mesa ou para utilização no chão) • Papel, caneta de feltro, esferográfica, tesoura, fita-cola ou giz ou dadeiras e mesas. <p>Construa o tabuleiro ou desenhe-o no chão. Escreva cartões onde, num lado tem a numeração e, de outro lado, as questões. Elabore as questões que vai escrever nos cartões. Exemplos:</p>

1. Para não estragar o alimento que acabou de sair do forno, devo colocá-lo imediatamente no frigorífico? (Não, debes deixar arrefecer a comida, caso contrário, é preciso energia extra para o frigorífico arrefecer).
2. Preciso encher a chaleira toda para ferver água? (Não, basta enchê-la com a quantidade de água necessária, porque assim evitas gastar eletricidade não necessária para aquecer a água que desperdiças).
3. Quando saio de casa, devo apenas apagar as luzes? (Não, debes desligar da tomada todos os aparelhos elétricos possíveis).
4. Posso deixar o computador ligado quando não o estiver a usar? (Não, ele consome energia se o deixares ligado à tomada).
5. É melhor aquecer uma sopa no fogão ou no micro-ondas? (No micro-ondas, porque aquece a sopa em menos tempo e consome menos eletricidade).
6. É melhor abrir a porta do frigorífico várias vezes seguidas por alguns segundos de cada vez, ou deixá-la aberta por um minuto? (Evita abrir várias vezes e por tempo prolongado a porta do frigorífico. Reúne todos os alimentos para colocar e retirar de uma só vez e rapidamente).
7. É da responsabilidade do professor desligar as luzes da sala de aula? (Não, todos têm essa responsabilidade e todos podem contribuir).
8. O ideal é que as luzes do corredor da escola estejam sempre acesas para que os alunos não caiam? (Não, podem ser desligadas dependendo das circunstâncias).
9. Poupo eletricidade se usar tomadas triplas? (Não, gasta a eletricidade de todos os equipamentos que estiverem ligados).
10. Devo usar o micro-ondas para descongelar alimentos? (Não, debes descongelar os alimentos ao natural).
11. Depois do telemóvel carregado, podemos deixá-lo ligado à tomada? (Não, porque fica a consumir eletricidade na mesma).

	<p>12. Pouparamos mais eletricidade se colocarmos a televisão em <i>standby</i> ou desligando-a no botão? (Desligando-a no botão e, idealmente da tomada).</p> <p>13. O que fazer com as cortinas no inverno? (Feche-as porque muito calor pode ser perdido pelas janelas ou se o espaço/janelas tiverem bom isolamento, abra-as para deixar entrar a luz exterior).</p> <p>14. O que fazer com as cortinas no verão (abri-las para aproveitar ao máximo a luz solar).</p>
<p>Preparação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tem várias opções/formatos para o jogar: <ul style="list-style-type: none"> - Jogo de tabuleiro (feito em cartão) para jogar numa mesa. - Jogo de tabuleiro (feito em cartão) para jogar no chão. - Jogo de tabuleiro feito com giz para jogar no chão, por exemplo no pátio da escola. - Pode ainda, por exemplo, organizar as cadeiras em fila (2 filas=2 grupos) para que os alunos possam passar de uma cadeira para outra dependendo das suas respostas corretas (neste caso não precisa de tabuleiro de jogo).
<p>Descrição da atividade</p>	<p>Divida a turma em 2 grupos.</p> <p>Cada grupo seleciona o seu representante que vai ser o seu peão. Qualquer membro do grupo que está a jogar pode responder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambas as equipas lançam o dado para ver quem inicia o jogo. • O professor coloca a questão correspondente à casa/número onde o aluno “caiu”. <ul style="list-style-type: none"> - Se o peão/grupo acertar, avança e joga novamente o dado. - Se não acertar passa para o outro peão/equipa e assim sucessivamente até ao fim do jogo. • Entregue um prémio simbólico à equipa vencedora – por exemplo, ficar responsável por vigiar o uso das luzes na sala de aula na próxima semana (desligar se a sala tiver luz solar, desligar quando terminar a aula etc.).



Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade

- Lista quantas vezes utilizaste eletricidade no dia anterior.
- Enumera o que deverias ter feito e o que não fizeste para poupar eletricidade.
- Achas que segues as recomendações de poupança de eletricidade no teu dia-a-dia?
- Se sim, o que fazes especificamente? E como o consegues fazer?

	<ul style="list-style-type: none"> • Se não, quais as ações específicas que poderias fazer mas não fazes? E quais as razões para não o fazeres? • Quando te pedem para poupar eletricidade, sentes-te limitado? Isso impede-te de fazer alguma coisa? • Se sim, em que é que, especificamente, te sentes limitado? • Por que é que poupar eletricidade, especificamente em Tua casa, é tão importante? • Por que é que poupar eletricidade em geral é importante na tua comunidade, na tua cidade e pelo mundo? • Depois desta atividade e desta conversa, achas que vais ser capaz de implementar mais ações de poupança de eletricidade e com mais frequência na tua casa? • Se não, por que não?
Potenciais barreiras	<p>Dificuldades em responder a perguntas mais específicas ou “traíçoeiras” como “Economizo energia se usar fichas triplas?” ou perceber porque equipamentos em <i>standby</i> ou ligados, mesmo que não estejam em uso, também consomem energia.</p> <p>O professor deve estar preparado para ajudar e explicar.</p>
Ideias adicionais para atividades	<p>Pode convidar os alunos a usar os seus registos diários durante um mês inteiro e organizar uma competição de “poupança de eletricidade”. O vencedor é o aluno que registar diariamente (ou semanalmente) o maior número de comportamentos desejados. Pense num prémio simbólico.</p>
Fontes gratuitas e sites recomendados	<p>O que é eletricidade/De onde vem: https://www.youtube.com/watch?v=t09pAwLICCC4</p> <p>Como poupar eletricidade: https://www.youtube.com/watch?v=h4RmNNve3lc</p> <p>Pegada ecológica: https://www.youtube.com/watch?v=p9cCFBcVRO4</p>

• **Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 12–14)**

Esta é uma atividade alternativa para os mais velhos (pode fazê-la com alunos mais jovens se estiverem familiarizados com o TikTok)

Objetivo principal	O mesmo da atividade 1
Título da atividade	TikTok Choque Elétrico – Cria o vídeo mais energético!
Faixa etária recomendada	12-14
Tempo estimado	65 minutos
Materiais necessários	Qualquer equipamento que permita a gravação de vídeo e áudio (por exemplo, telemóvel)
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> • Abra uma conta TikTok (a ser gerida pelo professor)
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Convide os alunos a formarem grupos de 4 a 5. • Explique-lhes que vão fazer o cenário para um vídeo para depois ser carregado no TikTok. O tema é poupar eletricidade e o objetivo é tornar o vídeo aliciante e moderno com o objetivo de influenciar outras pessoas da mesma idade. • Enquanto o professor modera, os alunos discutem entre si ideias para gravar um vídeo cujo foco seja a poupança de eletricidade. O vídeo pode ser uma música criada por eles (rap, hip-hop, etc.), uma dança coreografada, teatro, ou o que for mais adequado desde que o conteúdo chame a atenção para o tema em questão – poupança de eletricidade. • Convide os alunos a discutir sobre como criar o cenário do vídeo do TikTok: o que diriam, o que fariam... como dirigiriam o vídeo? Que música escolheriam? Como vai ser apresentado? • Após definirem o estilo do vídeo, crie o cenário e o roteiro, escolhendo os protagonistas e os figurantes. • Cada grupo escolhe um representante para fazer a apresentação do vídeo do TikTok aos restantes. • Instruções e objetivos para o vídeo do TikTok: <ul style="list-style-type: none"> - Informe os alunos que têm 40 minutos para preparar e fazer o vídeo. Depois têm 5 a 6 minutos para cada grupo apresentar o seu vídeo. - Deve ser curto (até 5-6 minutos).

	<ul style="list-style-type: none"> - Deve fornecer informações sobre o assunto da poupança de eletricidade e propor pelo menos 3 ações específicas a serem tomadas. - Deve ser cativante para os jovens - Deve originar muitas visitas, gostos e comentários. Cada grupo vai pretender atingir o maior número de visitas, gostos e comentários positivos. • Assista ao vídeo em conjunto com os seus alunos e verifique se está tudo correto antes de carregar na conta TikTok. • Carregue o vídeo na conta TikTok. • O professor vai continuando a verificar a conta TikTok para ir verificando visitas, gostos e comentários em conjunto com os alunos. Dos comentários, positivos e negativos, poderá surgir bastante conteúdo para debate.
<p>Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<p>Peça aos grupos que deem feedback sobre as ideias de outra equipa, lembrando-os de serem educados e de se concentrarem em críticas construtivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajude os alunos a dar feedback, perguntando-lhes: <ul style="list-style-type: none"> - O que mais te chamou a atenção nos vídeos dos teus colegas? - O que aprenderam de novo nos vídeos dos colegas acerca da poupança de eletricidade? - Depois de verem os vídeos, comprometer-se-iam com as ações/soluções propostas durante uma semana? - Tiveram alguma dificuldade em pesquisar, identificar cenários e apresentar soluções? Em caso afirmativo, identifiquem-nas e expliquem porquê. - Acham que esta atividade vos abriu mais os olhos sobre este assunto e, portanto, sentem-se encorajados a estar mais conscientes daqui para frente? • Pode ainda colocar outras questões, tais como: <ul style="list-style-type: none"> - Tencionas fazer mais vídeos sobre o assunto e partilhá-los, isto é, sobre a poupança de eletricidade em particular ou sobre a poupança de energia em geral?

	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera algumas prioridades relativas à poupança de energia em geral que achas não estarem nas tuas mãos resolver, mas são da responsabilidade dos adultos e que apenas eles podem resolver. - Por que é que poupar eletricidade é importante para nós e para o meio ambiente? - O que podes fazer para poupar eletricidade na tua casa e na tua escola? - O que vais fazer de diferente a partir de hoje? - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas que te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível usando a sua criatividade e imaginação. - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que os motivaria a fazê-lo? - O que queres aprender mais sobre este tema? - Como podes incorporar o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola? - O que aprendeste que gostarias de partilhar com outra pessoa? Com quem?
<p>Potenciais barreiras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Algum nível de dificuldade para os professores que podem não estar habituados ao TikTok ou até mesmo nunca terem manuseado esta rede social. • Algum nível de dificuldade para os alunos, pois alguns embora conheçam o TikTok, podem nunca o ter experimentado (devem ter pelo menos 13 anos para abrir conta).
<p>Ideias adicionais para atividades</p>	<p>http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html https://www.footprintcalculator.org/home/en http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/</p>
<p>Fontes gratuitas e sites recomendados</p>	<p>Tutorial para iniciantes em 2022 - Como usar o TikTok: https://www.youtube.com/watch?v=rjjjJw2cgM Tutorial - Como fazer vídeos do TikTok para iniciantes: https://www.youtube.com/watch?v=FFL-mgdyOg8</p>

- **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “A minha viagem diária”**

Peça aos alunos que se sentem confortavelmente e fechem os olhos ou baixem o olhar. Peça-lhes que se lembrem de um dia típico. Que se imaginem a acordar. O que fazem? Que atividades precisam de eletricidade? Vão do quarto para o quarto de banho e esquecem-se de apagar as luzes? Ficam muito tempo com o frigorífico aberto à procura de alguma coisa para o pequeno almoço? Desperdiçam água porque aqueceram mais do que o necessário? Tomam banhos demorados? Deixam o computador ligado?

Peça-lhes que se sigam a eles próprios durante o dia, pela noite e até à hora de dormir. Desligam os aparelhos que não usam? Deixam a TV em Standby? Adormecem a ver TV?

Agora peça-lhes que se sigam novamente ao longo do dia, desde o acordar até ao adormecer. Desta vez, convide-os a imaginar que se lembram de fazer todas as coisas que normalmente se esqueçam. Dê-lhes exemplos, como: «Agora vê-te a encher a chaleira apenas com um pouco de água...” “Agora vê-te a desligar a TV antes de dormir”.

- **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para poupar eletricidade no teu dia-a-dia?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir com o objetivo da utilização racional da eletricidade e da poupança de eletricidade.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

<p>O meu plano pessoal de compromisso</p>	<p>Comportamento 1</p>	<p>Comportamento 2</p>	<p>Comportamento 3</p>
--	------------------------	------------------------	------------------------

Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

• Passo 5: Lembrete

Peça aos alunos que decidam uma frase ou palavra que funcione como um lembrete das suas metas diárias para a semana seguinte. Podem escolher a mais inspiradora ou a mais engraçada. Pode ser algo que surgiu como mote da atividade do TikTok (se escolher este para a sua aula) ou outra opção. Escreva num papel e peça a todos que assinem. Coloque-o num local onde todos possam vê-lo. Lembre-os diariamente de olhar para o papel.

• Passo 6: Breve conversa após uma semana

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilharem os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha, colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da utilização sensata da eletricidade e da poupança da mesma no teu dia-a-dia e nas tuas escolhas, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*

- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como?* (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entreajudarem-se partilhando ideias).
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

3. Poupança de Água

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão.

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 10–11)

Objetivo principal	Estimule pensamentos e ideias para um consumo de água mais inteligente no dia-a-dia e estabeleça metas de poupança de água, demonstrando o conceito de pegada hídrica.
Título da atividade	Um postal para recordar! “Para um amigo que é muito esquecido”
Faixa etária recomendada	10-11
Tempo estimado	60 minutos
Materiais necessários	Papel ou cartão para fazer um postal, canetas de cores, etc.
Preparação	Antes da atividade será útil ler acerca do conceito de pegada hídrica: https://waterfootprint.org/en/
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Peça a todos os alunos que contribuam para uma discussão sobre as atividades quotidianas que eles acham estarem relacionadas com o consumo de água e como essas atividades afetam a economia de água em todo o mundo. • Escreva-as no quadro para que todos os alunos possam ver.

- Estabeleça a ligação entre essas atividades e o conceito de pegada hídrica.
 - Divida os alunos em pequenos grupos (3-4 alunos cada).
 - Explique que o objetivo do projeto é escrever um postal e enviá-lo a um amigo no Dia Mundial da Água, comemorado o dia 22 de março.
 - Convide-os a debater sobre qual deve ser o conteúdo do postal. Têm 40 minutos para pensar e escrever o conteúdo.
 - Dê-lhes pistas como:
 - Por que é importante poupar água?
 - Como seria a vida se não houvesse água potável?
 - Formas de poupar água no dia a dia.
 - Formas de poupar água na escola.
 - Convide-os a serem criativos, não mencione apenas coisas de que já têm conhecimento. Podem pensar nas suas famílias, hábitos e rotinas diárias. Incentive-os a pensar e oferecer soluções ao amigo, caso ele enfrente desafios como: não tem máquina de lavar loiça ou não funciona.
 - Por fim, peça aos alunos que pensem em formas de ajudar o amigo a lembrar o que é importante fazer, pois ele tem boas intenções, mas é extremamente esquecido.
 - Façam um cartão apelativo, de tal forma que o destinatário amigo o queira guardar.
 - Considere também o espaço do postal: as mensagens devem ser curtas, diretas, incisivas e motivacionais, pois não há espaço para um texto muito extenso.
 - Depois de terminar o cartão, cada grupo entrega o seu a outro grupo.
 - Os alunos leem os postais uns dos outros e são convidados a fazer alguns comentários sobre por que determinado postal é interessante, divertido etc.
- Lembre-os de serem educados ao dar e receber feedback.

**Questões
recomendadas**

- O que te impressionou nos postais dos teus colegas?
- O que aprendeste de novo com os postais deles?

<p>para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Depois de os veres, és capaz de te comprometer com as ações propostas durante uma semana? - Achaste úteis os lembretes para o amigo esquecido? De que forma? - Por que é que poupar água é importante para nós e para o meio ambiente? - O que aprendeste de novo sobre formas de reduzir o desperdício de água? - O que podes fazer para minimizar o desperdício de água individualmente, na tua família e na tua escola? - O que vais fazer de diferente a partir de hoje? - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que os motivaria a fazê-lo? - O que queres aprender mais sobre este tema? - Como podes incorporar o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola? - O que é que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem?
<p>Potenciais barreiras</p>	
<p>Ideias adicionais para atividades</p>	
<p>Fontes gratuitas e sites recomendados</p>	<p>http://www.greeneducationfoundation.org/green-energy-challenge-menu/curriculum-and-activities/energy-activities.html https://www.footprintcalculator.org/home/en http://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/</p>

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 12–14)

Objetivo principal	O mesmo da atividade 1
Título da atividade	“A água está em todo o lado: vamos fazer contas!”
Faixa etária recomendada	12-14
Tempo estimado	35 - 45 minutos
Materiais necessários	Acesso à internet. https://www.watercalculator.org/
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> • O professor deve explorar a ideia do uso indireto (virtual) da água para ajudar os alunos a compreenderem a ligação entre as escolhas do seu estilo de vida diário e a utilização sensata da água e da sua poupança. • Antes da apresentação em aula veja o vídeo: Onde está a água? The Water Rooms - uma iniciativa do Programa Mundial de Avaliação da Água das Nações Unidas (The United Nations World Water Assessment Programme). https://www.youtube.com/watch?v=b1f-G6v3voA&t=338s
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Divida a turma em grupos de 3 a 5 alunos para analisar como utilizam a água diariamente. Peça-lhes que escrevam todas as atividades que acham serem relacionadas com o consumo de água. • Peça a cada grupo que partilhe as suas conclusões. • O que é que os alunos incluíram nas respostas? Espera obter-se respostas sobre a utilização doméstica, como: cozinhar, limpar, escovar os dentes, tomar banho, descarregar a sanita, regar a relva, etc. Este é o uso direto da água (o óbvio). • Mas estarão os alunos cientes do uso indireto (virtual) da água nas suas escolhas e atividades quotidianas? (O oculto). <ul style="list-style-type: none"> - Se sim, peça-lhes que expliquem como entendem o conceito da utilização indireta (virtual) da água. - Se não, coloque a questão: O que achas que é o uso indireto (virtual) da água? É importante? Porquê? • Peça aos grupos para partilharem.

É importante compreender que precisamos de água para tudo o que fazemos, desde o transporte à eletricidade, ao que vestimos, para cozinhar, limpar, etc.

Escreva no quadro:

Pegada hídrica pessoal = Óbvia (Direta) + Oculta (Virtual)

Convide-os a identificar a sua pegada hídrica, providenciando alguns factos. “Já ouviram falar sobre a necessidade de reduzir o nosso consumo de água. Mas onde é que vocês consomem?”

- Além do uso óbvio (beber, tomar banho, cozinhar), sabia que um quilo de algodão necessita de cerca de 20.000 litros de água? Esta quantidade de algodão é suficiente apenas para fazer uma t-shirt e um par de calças de ganga!
- Vamos agora fazer umas contas. Quantas camisolas e calças de ganga temos vestido agora? Escreva o número no quadro. Quanto é que isso representa em litros?”
- Calculem e escreva no quadro a quantidade total em litros.
- Continue: “Quantas camisolas e calças de ganga têm em casa? Em média? Calcule novamente. “A quanto é que isso corresponde em litros? ”Calculem e escreva no quadro a quantidade total em litros.
- “Já pensaste quanta água é necessária para fazer crescer a comida que temos no prato? Por exemplo: sabia que um hambúrguer precisa de 3.000 litros de água para ser feito? Com que frequência comes hambúrgueres? E os teus amigos? E família?”
- Até o combustível que usamos para viajar precisa de água no seu processo de produção. Com que frequência viajas todos os dias? A tua família? Vamos fazer as contas!”
- Depois de discutirem estas situações e fazerem as contas, peça aos alunos que trabalhem novamente em grupos e discutam:

Como é que os alimentos que comemos, os produtos que compramos, os meios de transporte afetam os recursos de água doce potável? Faça uma lista dos hábitos dos alunos, dos produtos

	<p>que comprem ou dos alimentos que precisam de água. Adicione-os à lista que eles fizeram acima (da água para uso doméstico óbvio).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peça-lhes que usem a calculadora de pegada hídrica (https://www.watercalculator.org/) para calcular quanta água consomem diariamente. Deixe-os explorar a ideia da pegada hídrica pessoal. Não é necessário chegar a um valor final rigoroso, serve apenas para que tomem conhecimento da quantidade de água que consomem. Convide-os a explorar mais usando a calculadora novamente em casa. • Por fim, estabeleça uma meta para a equipa: reduzir ao máximo a pegada hídrica: por onde vão começar? Faça uma troca de ideias! Peça-lhes que sejam criativos e produzam o máximo de ideias possível. • Peça aos grupos para partilhar e escrever no quadro as ideias. • Vote no mais divertido e criativo. Vote nos mais realistas, aqueles que os alunos podem implementar já a partir de hoje.
<p>Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Como podemos repensar os nossos hábitos de consumo de água para criar um futuro mais sustentável? - Que ações podemos concretizar para ajudar a conservar, diretamente, os recursos de água doce potável? Foque-se na utilização doméstica (alterações que podem ser feitas no uso da água para escovar os dentes, tomar banho, lavar os pratos etc.). - Que ações podemos concretizar para ajudar a conservar, indiretamente, os recursos de água doce potável? - Como é que isso afeta o abastecimento de água doce potável para as pessoas em países onde este recurso é limitado? - Como podes diminuir a tua pegada hídrica pessoal? Da tua família? Da tua escola? - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação.

	<ul style="list-style-type: none"> - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que os motivaria a fazê-lo? - O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem? - O que queres aprender mais sobre este tema? - Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola?
Potenciais barreiras	
Ideias adicionais para atividades	
Fontes gratuitas e sites recomendados	<p>https://www.watercalculator.org/wfc2/</p> <p>https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/</p> <p>https://www.waterwise.org.uk/save-water/</p>

● **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “Uma gota de água”**

Peça aos alunos que se sentem confortavelmente e fechem os olhos ou baixem o olhar. Faça com eles algumas respirações profundas.

Guie-os com um tom de voz calmo e constante com uma descrição que os faça imaginar o ciclo de vida da água.

“Lembra-te do mar límpido e azul. Respira e imagina uma pequena gota de água do mar, que evapora para o céu e que se torna parte de uma nuvem branca. (Pausa)

Imagina a nuvem a viajar na imensidão do céu, levada pelo vento. (Pausa)

Com a mudança das estações, a nuvem fica escura e começa a chover. (Pausa)

A pequena gota torna-se novamente numa gota novamente e chega ao solo.

Alimentando o solo. Alimentando o alimento que entra no teu corpo. Tornando-se a água que bebes para te refrescares. (Pausa).

Esta pequena gota de água torna-se assim parte de ti. (Pausa)

- **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para poupar água no teu dia-a-dia?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir com o objetivo da utilização racional e da poupança de água.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

• Passo 5: Lembrete

Mostre novamente aos alunos as sementes que plantou com eles. Observe-as à medida que crescem. Deixe que se tornem mais uma vez um lembrete para a semana seguinte das metas diárias deles. Podem escolher como vão poupar água para a rega.

Coloque o vaso num local onde todos possam vê-lo. Lembre os alunos diariamente de olhar para o vaso e observá-lo, cada pequena mudança, cada pequeno detalhe. Lembrem-os da importância de cada pequena gota de água e da sua contribuição para a vida.

• Passo 6: Breve conversa após uma semana

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da utilização sensata da água e da poupança da mesma no teu dia-a-dia e nas tuas escolhas, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como?* (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entretajudarem-se partilhando ideias)
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

4. Transporte Ecológico

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo

Objetivo principal	Estimule pensamentos e ideias sobre o impacto do transporte no meio ambiente. Estabeleça metas de transporte ecológico e para a redução da pegada de carbono.
Título da atividade	“Se fosse uma cor”
Faixa etária recomendada	10-14
Tempo estimado	50 minutos
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografias de meios de transporte sobre os quais os alunos vão trabalhar, cola, canetas de cor, cartolina para fazer um cartaz. • Acesso à Internet para pesquisa de informações. • Calculadora online para cálculo da quantidade de CO2 libertada por indivíduos e famílias. https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx
Preparação	
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Divida os alunos em grupos de 3-5.

- Cada grupo é responsável por fazer a apresentação sobre um meio de transporte:
 1. Avião
 2. Barco
 3. Comboio
 4. Autocarro
 5. Bicicleta
 6. Caminhar
 7. Carro
- Os membros de cada grupo trabalham de forma colaborativa para encontrar informações sobre cada meio de transporte: a sua história, prós e contras da sua utilização e consequências para o meio ambiente. Calculem o respetivo CO2 que libertam (Calculadora *online*).
- Quando terminado, cada grupo faz uma apresentação sobre o seu meio de transporte. A apresentação deve deixar claro o motivo pelo qual se deve usar esse meio e quando, bem como quando evitar e como.
- O verde é a cor que representa aquele meio com menor ou nenhuma pegada de carbono e o preto a cor que representa aquele com maior pegada de carbono. Que cor melhor descreveria cada meio de transporte?
- Use cola e coloque as figuras de cada meio de transporte na cartolina dentro de dois círculos: verde ou preto dependendo das conclusões acima.
- Convide os alunos a refletir sobre as informações obtidas ao ver o vídeo e ouvir as apresentações de cada grupo. Que conclusões retiram?

Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade

- Como poderemos repensar a forma como viajamos para criar um futuro mais sustentável?
- Por que é que os meios de transporte são importantes para nós e para o meio ambiente?
- O que aprendeste de novo relativamente a meios de transporte e problemas ambientais?

	<ul style="list-style-type: none"> - O que podes fazer para apoiar uma forma ecológica de viajar e de te locomoveres individualmente, com a tua família, na tua escola? - O que vais fazer de diferente a partir de hoje? - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que as motivaria a fazê-lo? - O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem vais fazê-lo? - O que queres aprender mais sobre este tema? - Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola?
Potenciais barreiras	
Ideias adicionais para atividades	
Fontes gratuitas e sites recomendados	<p>https://ourworldindata.org/ghg-emissions-by-sector</p> <p>https://ourworldindata.org/co2-emissions-from-aviation</p> <p>https://www.epa.gov/transportation-air-pollution-and-climate-change/carbon-pollution-transportation</p>

• **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “Uma caminhada consciente”**

Vá com os alunos para o ar livre. Escolha um local no recreio da escola onde tenha algum espaço tranquilo para esta atividade. Se as condições meteorológicas não permitirem que saiam, fique na sala de aula, mas peça aos alunos que o ajudem a reorganizar os móveis para que haja algum espaço livre para caminharem.

Peça aos alunos que se levantem e respirem fundo algumas vezes.

De seguida, peça-lhes que fechem os olhos e deem um passo consciente. Isso significa que eles devem focar a atenção nos detalhes desse único movimento. Peça-lhes depois para

levantarem o pé do chão lentamente, observando o movimento de todo o corpo, e sentindo as sensações. Coloque o pé no chão.

Peça-lhes que abram os olhos e que façam o mesmo com o passo seguinte.

Convide-os a explorar como é caminhar com toda a atenção nessa experiência do caminhar.

Observem cada detalhe dessa experiência e como se sentem ao caminhar num espaço aberto. Diga-lhes para sentirem o ar no rosto e o sol na pele.

Convide-os a estarem abertos aos sons.

Deixe-os continuar sozinhos por alguns momentos.

- **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para diminuir a tua pegada de carbono escolhendo um meio de transporte amigo do ambiente?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir com o objetivo da utilização de transportes sustentáveis e amigos do ambiente.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			

Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

● Passo 5: Lembrete

Coloque o cartão da atividade num local que todos os alunos possam ver. Peça-lhes para que o vejam diariamente e o usem como um lembrete para a semana seguinte nas suas metas diárias.

● Passo 6: Breve conversa após uma semana

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da tua redução da pegada de carbono, através da escolha de meios de transporte amigos do meio ambiente, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como?* (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entretajudarem-se partilhando ideias).
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

5. Reutilização

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo

Objetivo principal	Estimule pensamentos, ideias e objetivos pessoais para a reutilização de produtos e redução do desperdício.
Título da atividade	“Organize uma loja de trocas”
Faixa etária recomendada	10-14
Tempo estimado	45 - 60 minutos
Materiais necessários	Vários itens que os alunos gostariam de trocar (roupas, CDs, DVDs, brinquedos, livros, etc.) em boas condições e que não estejam danificados ou sujos.
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> • Informe os seus alunos sobre a loja de troca e incentive-os a juntar itens que não precisam e que gostariam de trocar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Decida quando os alunos devem começar a juntá-los, quantos alunos deverão estar na “loja” ao mesmo tempo e como a troca decorrerá. • Planeie onde os restantes itens que não foram trocados serão distribuídos. Entregues a uma instituição de caridade? Ou regressam a casa dos alunos que os trouxeram. Certifique-se de que todos tomam conhecimento do funcionamento de atividade e concordem com a mesma.
<p>Descrição da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faça uma introdução à importância da reutilização e redução do desperdício. • Designe alunos e voluntários para ajudar na organização dos itens. • Convide-os a ver a quantidade de itens que, de outra forma, seriam desperdiçados. • Ilustre como os objetos que não usam mais podem dar alegria e serem usados por outras pessoas, contribuindo para a redução do desperdício.
<p>Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Como te sentes e pensas depois de concluir esta atividade? - Por que é que esta questão (excesso de consumo, redução de desperdício) é importante? - Quais são algumas das novas ideias ou descobertas sobre o assunto? - O que é que precisa de ser feito para reduzir a quantidade de lixo que produzimos diariamente (troca de ideias)? Se é avassalador pensar no assunto a uma escala global, pensa no que poderia ser feito individualmente, na tua casa e na tua escola. - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas que te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? (Incentivar a resolução de problemas). - Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola? - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que as motivaria a fazê-lo?

	<ul style="list-style-type: none"> - O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem vais fazê-lo? - O que queres aprender mais sobre este tema?
Potenciais barreiras	- Caso mais alunos queiram o mesmo item, faça um sorteio para evitar conflitos.
Ideias adicionais para atividades	<ul style="list-style-type: none"> • Organize, a longo prazo, um bazar beneficente com itens em bom estado que os alunos não precisam e que, de outra forma, deitariam fora. Venda os itens a um preço razoável, para que os alunos possam comprar algo de que gostem a outro aluno. Doe o valor para uma instituição de caridade escolhida pelos alunos ou para uma causa ambiental. • Proponha a ideia de troca de presentes (por exemplo, no Natal, Páscoa, um dia dedicado ao meio ambiente como o Dia da Terra) oferecendo itens que já não usam (roupa, livros, equipamentos, jogos, etc.). Embrulhe os presentes em materiais recicláveis (pano, papel). Faça um sorteio e cada aluno escolhe um número. Dê-lhes a opção de troca se, por exemplo, for uma peça de roupa e não lhes servir.
Fontes gratuitas e sites recomendados	<p>https://www.epa.gov/recycle/reducing-and-reusing-basics#ideas</p> <p>https://lessismore.org/materials/30-reuse-tips/</p>

• **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “Preciso realmente disto?”**

Peça aos alunos que fechem os olhos ou baixem o olhar por alguns momentos. Peça-lhes que respirem fundo algumas vezes.

Agora, peça a eles que lembrem de algo que desejam comprar, embora já tenham um item semelhante. Pode ser um novo telefone, uma carteira nova ou uma nova camisola.

Peça-lhes que se questionem: por que esse novo item é tão importante para mim? Quais são as razões pelas quais o quero ter? Preciso mesmo disso? Porquê?

• **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para contribuir para a reutilização e redução do lixo?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir para o objetivo da reutilização e redução do lixo que produzem.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

- **Passo 5: Lembrete**

Leve de casa um item que não precisa e que deitaria fora. Coloque-o num local que todos os alunos possam ver. Convide-os a escrever num papel todas as formas diferentes de o reutilizar. Peça-lhes que sejam criativos e usem a imaginação. Convide-os e ver a peça diariamente e usá-lo como um lembrete para a semana seguinte para as suas metas diárias.

- **Passo 6: Breve conversa após uma semana**

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da reutilização e redução do lixo que produzes, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como?* (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entreajudarem-se partilhando ideias).
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

6. Reciclagem

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 10–12)

Objetivo principal	Estimule pensamentos, ideias e objetivos pessoais para a reciclagem, demonstrando o impacto de certos materiais no meio ambiente.
Título da atividade	“Reciclagem: Faz de forma correta!”
Faixa etária recomendada	10-12
Tempo estimado	60 minutos
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> • 5 caixas grandes de cartão • Papel, canetas de cores, cola
Preparação	
Descrição da atividade	<ul style="list-style-type: none"> • Divida os alunos em 5 grupos. • Cada grupo pesquisa na internet sobre os diferentes símbolos de reciclagem usados para: <ol style="list-style-type: none"> 1. Papel

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Alumínio 3. Resíduos orgânicos 4. Vidro. 5. Plástico <ul style="list-style-type: none"> • Convide-os a pesquisar o máximo de informação possível para que possam diferenciar se um item é reciclável, mesmo que seja feito de um material reconhecidamente reciclável (por exemplo, plástico). • Um membro do grupo escreve todas as informações e detalhes. • Todos os membros contribuem para desenhar num papel o símbolo da reciclagem que lhes foi atribuído. Peça-lhes para torná-lo cativante, convidativo e divertido, adicionando imagens e palavras. • De seguida, cole o papel na caixa de cartão. • Coloque todas as cinco caixas de reciclagem num local onde todos os alunos as possam ver e utilizar. • Discuta com todos os alunos o que fazer com os itens que eles lá colocarão (quem irá levar o conteúdo dessas caixas para o posto de reciclagem no exterior da escola ou, caso não exista, o que fazer e onde levar). • Em particular no caso de resíduos orgânicos, vejam juntos recomendações e ideias sobre como decompô-los (P.ex.: Faça compostagem de resíduos alimentares facilmente em casa:: https://www.youtube.com/watch?v=eFlhYS-tpY) <p>Convide os alunos a reunir todas as informações de todos os grupos para escreverem um folheto em conjunto para distribuição noutras turmas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Devem incluir informações úteis sobre os símbolos de reciclagem e convidar outros alunos a lembrarem-se de reciclar e de o fazerem corretamente.
<p>Questões recomendadas para a promoção do</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Como te sentes e pensas depois de concluir esta atividade? - Por que é que a questão da reciclagem é importante? - Quais são as ideias novas ou descobertas sobre o assunto?

diálogo após a atividade	<ul style="list-style-type: none"> - O que precisas fazer para reciclar adequada e diariamente? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação? - Se é avassalador pensares no assunto a uma escala global, pensa no que poderia ser feito individualmente, na tua casa e na tua escola. - Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola? - Por que achas que algumas pessoas não se envolvem nessas ações de poupança? O que achas que as motivaria a fazê-lo? - O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem vais fazê-lo? - O que queres aprender mais sobre este tema?
Potenciais barreiras	
Ideias adicionais para atividades	
Fontes gratuitas e sites recomendados	

• **Passo 2: Atividade e diálogo construtivo (opção para alunos entre os 13–14)**

Objetivo principal	O mesmo da atividade 1
Título da atividade	“Análise do ciclo de vida do material”
Faixa etária recomendada	13-14
Tempo estimado	45 – 60 minutos
Materiais necessários	Acesso à internet, papel, caneta.
Preparação	

<p>Descrição da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Divida os alunos em grupos de 3-5. • Cada grupo tem como tarefa pesquisar e fazer uma Análise do Ciclo de Vida dos materiais que eles encontram e usam com frequência: por exemplo: 1. Caixas de cartão / 2. Garrafas de plástico / 3. Latas de refrigerante / 4. Sacos plástico / 5. Papel, etc. • Peça a cada grupo para completar uma Análise do Ciclo de Vida de cada material, pesquisando na internet. O que devem tentar encontrar é qualquer coisa como o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> - De que recurso natural provém este material? (por exemplo, petróleo, minério, árvores, etc.). - Como é o processo de extração e produção? - Que efeito têm estes processos no meio ambiente? - Este produto pode ser reciclado? - Qual é o impacto ambiental de reciclar ou depositar esta peça num aterro? - Qual é o impacto ambiental desta peça se for deitada fora, seguindo para o meio ambiente? - Quantos anos demora esse material a decompor-se, se não for reciclável? • Oriente os alunos para que utilizem as suas descobertas e organizem uma breve apresentação para a turma, incluindo as suas recomendações relativamente ao uso desses produtos na vida quotidiana (escola, casa, atividades).
<p>Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Como te sentes depois desta atividade? - O que pensas sobre este assunto da reciclagem? - Porque é que este assunto é importante? - Quais são as ideias novas ou descobertas sobre o assunto? - O que é que precisa ser feito para resolver a questão ambiental individualmente, nas nossas casas ou na escola? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação. - Encoraje os seus alunos a pensar em 1-3 ações concretas que possam realizar para ajudar a resolver este problema. - O que vais fazer de diferente, a partir de hoje?

	<p>- Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas te vais deparar? O que é que vai ser difícil ou confuso? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação</p> <p>- Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola?</p> <p>- O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem vais fazê-lo?</p>
Potenciais barreiras	O professor deve disponibilizar ajuda durante a pesquisa na internet e ter em mente as principais perguntas a serem respondidas. Se o tempo não for suficiente, considere o restante como trabalho de casa.
Ideias adicionais para atividades	- Incentive os alunos a fazerem a apresentação aos seus pais, amigos, etc.
Fontes gratuitas e sites recomendados	<p>A vida secreta de um telemóvel: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-06/documents/smart_phone_infographic_v4.pdf</p> <p>A vida secreta de uma bola de futebol: https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-09/documents/the_life_of_a_soccer_ball.pdf</p> <p>O ciclo de vida de um CD ou DVD: https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P1001UU0.PDF?Dockkey=P1001UU0.PDF</p>

- **Passo 3: Prática de Mindfulness - “Compaixão pela natureza e por todos os seres”**

Peça aos alunos que se sentem confortavelmente e fechem os olhos ou baixem o olhar. Faça, com eles, algumas respirações profundas.

Guie-os com um tom de voz calmo e constante para levar à mente uma imagem da natureza. Pode ser qualquer imagem, não é necessário forçar o pensamento em algo específico. Basta a primeira imagem que vem à mente quando ouvem a palavra “natureza”.

Convide-os a sentirem o apreço pela natureza e tudo o que ela nos proporciona. Apreço pelo sol, pela luz, pelo mar, pela imensidão do céu, pelo oxigénio, pela água potável....

Todas as coisas que a natureza nos oferece...

Pausa.

Agora peça aos alunos que pensem num animal selvagem. Novamente, não é necessário pensar em algo específico, apenas no primeiro animal selvagem que vem à mente.

Observe como ele nasce, como a sua mãe cuida dele, como ele cresce e envelhece, tentando viver a sua vida, ter as suas crias e providenciá-las.

Veja como nós, humanos, e um animal selvagem têm os mesmos objetivos... viver a sua vida, cuidar dos seus entes queridos.... Sinta compaixão por ele, pelas dificuldades que vai encontrar, pelas lutas que vai ter na vida.

Peça aos alunos que vejam uma imagem deles mesmos na natureza. Uma imagem de si mesmos perto da natureza. Sintam o sol no rosto, a brisa fresca nos cabelos, o calor da areia, o cheiro das árvores e da terra molhada.

Fiquem com esta imagem por um tempo.

● Passo 4: Definição de Metas

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, lembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para aumentar o número de materiais que reciclas e reciclá-los corretamente?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir para o objetivo da reciclagem.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

• Passo 5: Lembrete

Coloque num local onde todos os alunos possam ver as caixas que fez para reciclagem (atividade 1). Peça aos alunos que os utilizem como um lembrete para os seus objetivos pessoais e os usem diariamente quando estiverem na escola.

Coloque num local onde todos os alunos possam ver e usar, o símbolo de reciclagem (atividade 2). Peça-lhes para usá-lo como um lembrete para os seus objetivos pessoais diários.

• Passo 6: Breve conversa após uma semana

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, lembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da reciclagem e da importância de o fazer corretamente, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*

- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como?* (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entreatudarem-se partilhando ideias)
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

7. Eliminação adequada de resíduos não recicláveis

- Passo 1: veja o vídeo com os alunos e, depois, abra espaço para uma breve discussão

Perguntas para a discussão de ideias e para o diálogo:

- “O que ouviste sobre...?”
- Quais são as principais consequências?
- Que consequências nos afetam no presente momento?
- Qual é o prognóstico para o futuro?
- Que diferentes aspetos do tema são destacados no vídeo?
- O que sabes e o que pensas sobre este assunto?
- É um assunto que conheces? Ou algo que não sabes e queres aprender mais?
- Pergunte-lhes como se sentem sobre esta questão ambiental (Esperançosos? Impotentes?)

Mantenha o diálogo curto e, sobretudo, que seja feito como uma introdução ao tema. Resuma as principais conclusões. Os alunos terão a oportunidade de discutir mais durante e após a atividade.

- Passo 2: Atividade e diálogo construtivo

Objetivo principal	Estimule pensamentos, ideias e objetivos pessoais na aprendizagem da gestão correta dos elementos do dia a dia. Educação acerca de materiais recicláveis e não recicláveis e como gerir corretamente cada um.
Título da atividade	“Vamos fazer arte!”
Faixa etária recomendada	10-14
Tempo estimado	60 minutos
Materiais necessários	Tintas, canetas, pincéis, aguarelas e outros materiais de pintura que tenham disponíveis, jornais ou revistas velhas e vários objetos/materiais aparentemente inúteis que podem ser usados numa obra de arte.
Preparação	Peça aos alunos que tragam de casa itens que iriam deitar fora e que possam ser utilizados num projeto de arte (garrafas de plástico, latas de alumínio, garrafas de vidro, caixas etc.).

<p>Descrição da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faça uma introdução acerca da diferença entre materiais recicláveis e não recicláveis. Mostre aos alunos o símbolo de materiais recicláveis e como é importante identifica-los antes de decidir onde deitar algo fora/ao lixo. • Convide-os a explorar a importância da redução do desperdício através da utilização de alguns objetos de forma alternativa. • Divida os alunos em grupos e peça-lhes que usem os itens que trouxeram de forma criativa para produzir obras de arte. • Cada grupo encontra um título para o seu trabalho artístico, apresenta-o a outros grupos e explica o que o seu trabalho simboliza no que diz respeito ao conceito de gestão do nosso lixo quotidiano.
<p>Questões recomendadas para a promoção do diálogo após a atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Por que é que esta questão (saber a diferença entre reciclável e não reciclável, aproveitamento dos objetos de forma diferente, redução de desperdício, gestão adequada do lixo quotidiano etc.) é importante? - O que vais fazer de diferente a partir de hoje? <ul style="list-style-type: none"> • Peça-lhes que desenvolvam uma troca de ideias. • Escreva no quadro as ideias dos seus alunos. - O que podes fazer para contribuir com o processo de reciclagem e, em geral, com a redução de resíduos? - Quais são as ideias novas ou descobertas sobre o assunto? - Existem algumas barreiras ou dificuldades com que achas te vais deparar? Se sim, como as vais enfrentar? Incentive os alunos a pensar em tantas soluções quanto possível, usando a sua criatividade e imaginação - Como podes incluir o que aprendeste com esta atividade na tua vida diária, com a tua família e na tua escola? - O que aprendeste que desejas partilhar com outra pessoa? Com quem vais fazê-lo? - É-te possível começares já, a partir deste momento? Por exemplo, o que vão fazer, durante o intervalo, com o lixo?
<p>Potenciais barreiras</p>	

<p>Ideias adicionais para atividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pode organizar uma exposição de pintura das obras de arte resultantes da atividade. • Em alternativa, os alunos podem fazer um poster/infográfico sobre um tópico relacionado com a redução de resíduos e partilharem o que aprenderam com a criação desse poster/infográfico. <ul style="list-style-type: none"> - Neste caso, vai precisar de papel (um por grupo) e marcadores (um conjunto por grupo). De seguida, cada grupo partilha e explica seu infográfico com a restante turma. A atividade termina com a discussão sobre a necessidade de redução do desperdício, em casa e na comunidade. • Outra opção pode ser ade orientar os alunos a tirar algumas fotografias sobre o tema das boas práticas em matéria de reciclagem e gestão adequada de materiais não recicláveis e organizar uma exposição de fotos na escola. <ul style="list-style-type: none"> - Neste caso vai precisar de máquinas fotográficas ou telemóveis com máquina. Os alunos podem tirar fotos realistas ou mais artísticas sobre este tema, e vão levá-las para a escola onde, em conjunto, vão escolher a(s) melhor(es). Vai precisar de projetor e impressora apenas para a(s) foto(s) escolhida(s) para a exposição. Os alunos podem partilhá-la(s) através do Instagram ou outras redes sociais com <i>hashtags</i> apropriadas para promover o seu trabalho. • Outra ideia pode ser uma escultura reciclada de materiais recicláveis e/ou não recicláveis.
<p>Fontes gratuitas e sites recomendados</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=USlstrM4fc https://www.youtube.com/watch?v=7ZYIN5C0aVM https://www.youtube.com/watch?v=9tfKFYmIJ-o https://www.youtube.com/watch?v=HkHEJEzMKwc</p>

• **Passo 3: Prática de *Mindfulness* - “Faça uma pausa”**

Peça aos alunos que se sentem confortavelmente e fechem os olhos ou baixem o olhar. Faça algumas respirações profundas.

Oriente-os com um tom de voz calmo e constante para que recordem os sinais de materiais recicláveis que aprenderam.

Pausa

Convide-os a imaginar que estão na frente de um caixote do lixo, prontos para deitar lixo fora. Peça-lhes que respirem fundo e façam uma pausa.

Antes de o fazerem, peça-lhes para se perguntarem:

Sei onde descartar isto, sem prejudicar o meio ambiente?

Se possível, como poderia aproveitar isto em vez de deitar fora?

- **Passo 4: Definição de Metas**

Peça aos alunos que fechem os olhos (ou baixem o olhar) por alguns momentos. Oriente-os, com um tom de voz calmo, relembrando toda a experiência: o vídeo, a atividade, os principais pontos que surgiram da discussão e a atividade de *mindfulness*.

Coloque uma questão refletiva:

“Com esta experiência na tua mente e coração, o que é que podes fazer na próxima semana para controlar os materiais não-recicláveis?”

Depois, convide-os a abrir os olhos e escrever 1-3 coisas que acham que podem comprometer-se a fazer na semana seguinte para contribuir para o objetivo de gerir adequadamente os materiais não recicláveis.

Mostre-lhes um exemplo de registo semanal para acompanhar o seu progresso. Ajuste se os alunos estiverem dispostos a comprometerem-se por 2 semanas.

O meu plano pessoal de compromisso	Comportamento 1	Comportamento 2	Comportamento 3
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			

Sexta			
Sábado			
Domingo			

- **Passo 5: Lembrete**

Coloque num local onde todos os alunos possam ver as obras de arte que criaram durante a atividade. Convide-os a vê-las diariamente e usá-los como lembretes para se comprometerem com os seus objetivos pessoais.

- **Passo 6: Breve conversa após uma semana**

Depois de uma semana (ou duas), volte ao tópico anterior, relembrando os seus alunos do mesmo.

Recorde o tópico e peça-lhes que fechem os olhos, respirem fundo e observem o que pensam e sentem, nesta fase, sobre o assunto.

Após uma breve pausa, peça-lhes que respirem fundo, convide-os a abrir os olhos e a partilhar os seus pensamentos.

Pode incentivar a discussão e a partilha colocando questões como:

- *Em que reparaste acerca da gestão adequada dos materiais não recicláveis, na semana após as nossas atividades e conversas?*
- *Fizeste algo de diferente?*
- *Atingiste os teus objetivos pessoais e, se não, que dificuldades sentiste?*
- *Tentaste superar essas dificuldades e, se sim, como? (Convide os alunos a desenvolver uma troca de ideias e resolver esses problemas. Convide-os a entreajudarem-se partilhando ideias)*
- *Pretendes juntar algo novo à tua lista de objetivos pessoais ou fazer alguma alteração aos anteriores para que seja viável?*
- *Como pretendes continuar?*

Por fim, prepare o terreno para explorar o próximo tópico e incentive-os a ver como complementa o anterior.

“Uma nota para mim mesmo”

Depois de concluir os 7 tópicos, dedique algum tempo, com a sua turma, à discussão de toda a experiência (vídeos, atividades, discussão em grupo, práticas de *mindfulness* e plano pessoal). Convide-os a partilhar os seus pensamentos e sentimentos. Além disso, convide-os ainda a elaborar propostas de como podem continuar, enquanto indivíduos e em grupo, a trabalhar em direção ao objetivo de fazer escolhas de um estilo de vida sustentáveis.

Pergunte-lhes o que retiraram de toda a experiência.

Depois, peça-lhes que fiquem alguns momentos em silêncio e pensem no que é importante lembrar nas semanas seguintes para que continuem a trabalhar rumo aos seus objetivos pessoais.

Peça-lhes que escrevam numa folha todos os seus pensamentos e ideias para manter viva a sua motivação. Podem escrevê-lo como um bilhete para si mesmos, colocar a data e assiná-lo como um símbolo da renovação do seu compromisso.

Incentive-os a guardá-lo num lugar onde possam vê-lo e lê-lo regularmente (como na mochila da escola).

Agradeça a todos os alunos pelo seu trabalho árduo, contribuições e criatividade!

Tire uma foto com todos os alunos e inclua as sementes que plantaram juntos no início desta intervenção.

Descubra, após 7 semanas, como cresceram!



Partilhe a sua foto com outras escolas que participam no projeto.