



Reconecta Crianas (e Adultos) com a Natureza

Processo para conduzir atividades ao ar livre

Por que [] que isto [] importante?

Vios estudos tim mostrado que a natureza oferece vios beneficios para o ser humano, tanto fisica quanto mentalmente: alivio do stresse, melhoria da memiria, melhoria do estado de saile mental. A populatio urbana tende a perder contato com a natureza, mantendo-se i parte dos infineros beneficios para a saile que interagir com a natureza proporciona. Il ainda mi ais importante que crianilas e jovens mantenham este vinculo com o meio ambiente para o seu desenvolvimento pessoal em geral e particularmente nos primeiros estilgios do desenvolvimento cerebral: descoberta, criatividade, resolutio de problemas e educatio STEM (Ciincia, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemiltica) silo alguns dos beneficios trazidos pelo contacto com a natureza.

□ tamb□m importante sensibilizar as gera□□es futuras para as quest□es ambientais. Os impactes atuais das altera□□es clim□ticas devem ser ensinados aos jovens, a fim de sensibiliz□-los para esta amea□a e ajud□-los a serem agentes de mudan□a.

O que s\(\text{o} \) interven\(\text{\text{\text{l}}}\) es que t\(\text{\text{m}}\) por base a natureza?

Interven es que tem por base a natureza se o programas, atividades ou estrategias que visam envolver as pessoas em atividades associadas ao meio natural com o objetivo específico de melhorar a sua sade e bem-estar (Biblioteca Nacional de Medicina). Pesquisas demonstram haver uma correla do direta entre uma consistente melhoria da sade e a envolvencia de indiveduos com o ambiente ambiente/ ar livre.

Processo

Organiza um passeio pela Natureza

O objetivo desta atividade 🛘 reconectar os membros da comunidade com a natureza, com foco particular em crian 🖰 as e jovens.

Trata-se de organizar um passeio a uma 🛘 rea natural e apresentar os benefícios da natureza a um pBlico urbano.

A atividade pretende aumentar a consciûncia sobre questies ambientais, especialmente as mudanias climiticas. A consciencializatio desses problemas junto das camadas mais jovens da populatio vai ajudar a gerar futuros agentes proativos de mudania sobre o meio ambiente e minimizar o impacto ambiental a longo prazo.

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publica reflete apenas a visão do pode ser responsabilizada pelo uso da informa aqui contida.

autor e a Comissio nio



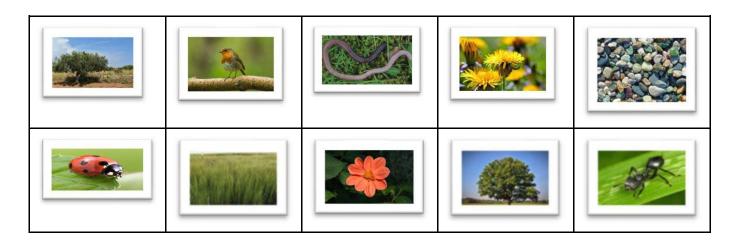


Isso envolve a organiza lo de uma viagem ao espa lo verde ou le anatural mais proxima. Como dinamizador, ter la de adaptar o tamanho do teu grupo de acordo com a capacidade de supervis lo posso vel para permitir que a atividade ocorra sem problemas.

Antes de organizar o passeio, deves preparar uma lista de verifica\(\begin{align*} \text{0} \) (fig.1) semelhante \(\begin{align*} \text{fornecida em baixo, incluindo elementos naturais locais (vegeta\(\begin{align*} \begin{align*} \text{0} \), animais, insetos, etc.) presentes na \(\begin{align*} \text{rea a visitar.} \) Esta lista de verifica\(\begin{align*} \begin{align*} \text{0} \) pode ser feita com fotos tiradas no local ou imagens on-line. Imprime esta lista de verifica\(\begin{align*} \begin{align*} \begin{align*} \begin{align*} \text{0} \\ \text{0} \end{align*} \) en fornece-a aos participantes (pelo menos uma para cada 3 participantes). Tens tamb\(\begin{align*} \begin

Pode ser interessante preparar um pequeno documento comparando fotos antigas e recentes que ilustram o impacto negativo das alteralles climiliticas ou efeitos antropoginicos na biodiversidade. Esta atividade deve ser realizada como uma "calla ao tesouro", de forma a motivar e apoiar o grupo na parte da conscientizallo e educallo ambiental.

Tabela 1 Fig1



Ao realizar a atividade, pede aos participantes que marquem as caixas dos itens ilustrados aquando da sua descoberta.

Observa as suas realles e incentiva a discussio e o debate. O teu conhecimento do local deve ajudar a responder is suas perguntas e sensibilizilos para as questies ambientais. Nilo esquecer que acima de tudo, esta trata-se de uma atividade que visa apresentar os jovens il natureza, permitindo-lhes desfrutar dos seus beneficios e crescer.

Para terminar a atividade e se tiveres tempo suficiente para o fazer, cria um e-portfilio (ex., usando o Canva) para serem recolhidas todas as fotos, conhecimentos e ferramentas utilizadas durante a atividade e para manter um registo da experiincia. Isso pode permitir que as crianias revisitem os seus

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publica reflete apenas a visão do pode ser responsabilizada pelo uso da informa aqui contida.

autor e a Comissio nio





conhecimentos e serve de ferramenta de divulga\(\Pi\) o para aumentar a conscientiza\(\Pi\) o sobre a import\(\Pi\) ncia de proteger a natureza.