

ESCOTISMO

2019



AVENTURA SAUDÁVEL



XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



28º MUTIRÃO NACIONAL ESCOTEIRO DE AÇÃO ECOLÓGICA MUTEKO





XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL

Para criar o Escotismo, B-P utilizou sua experiência como explorador para insuflar nos jovens o espírito de aventura. Através da exploração de novos caminhos e da superação de desafios, o Escotismo consegue trazer os jovens para o caminho do bem. É “dar a isca que o peixe gosta”, como diria o fundador.

Em 2019, precisamos trabalhar a saúde como um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) e todos os esforços dos Escoteiros do Brasil, em consonância com organismos internacionais como a ONU Meio Ambiente, estarão voltados para essa temática. Um meio ambiente equilibrado e diverso é saudável, e por isso temos que trabalhar para garantir isto para nós e para as futuras gerações.

Em janeiro deste ano um novo incidente com barragem de mineração ocorreu em Minas com consequências catastróficas para o meio ambiente, e não podemos deixar de fazer uma profunda reflexão sobre o assunto. Algumas das atividades sugeridas este ano são voltadas para isto.

O 28º Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica será uma grande oportunidade para refletir sobre a importância do meio ambiente para garantir a nossa saúde, por isso, aproveite!

E compartilhe suas experiências conosco na Rede Ambiental Escoteira (RAE)*!

Grupo de Trabalho de Sustentabilidade

*A RAE está em www.redeambientalescoteira.org.br e no Facebook. Acesse e participe!



XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



I. ROTEIRO DO 28º Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica - MutEco

1.1 DETALHAMENTO DA ATIVIDADE

Data: poderá ser realizada de **01/06/2019** a **07/07/2019**.

Atenção! As atividades do 28º MutEco deverão acontecer entre 01/06/2019 e 07/07/2019!
Atividades fora deste período serão consideradas atividades ecológicas extras, p/ efeito do GRUPO PADRÃO e do PAXTU.

LOCAL: descentralizado, por distrito ou por Unidade Escoteira Local.

PÚBLICO ALVO: Ramos Lobinho, Escoteiro, Sênior, Pioneiro e comunidade em geral.

INVESTIMENTO DO PARTICIPANTE: conforme a organização local.

AUTORIZAÇÕES: eventos escoteiros realizados fora da sede e do horário de reuniões da UEL devem ser feitos com Autorizações de Pais e do Diretor-Presidente.

1.2 DESENVOLVIMENTO

No dia proposto, as UEL's realizarão QUALQUER número de atividades como as propostas deste Programa ou outras com o tema "ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL", observando as recomendações de segurança e a necessidade de autorizações.

As Unidades Escoteiras Locais terão até o dia 10/08/2019 para enviar o RELATÓRIO DE ATIVIDADE, contendo fotografias do evento, através do PAXTU (veja item IV - RECOMENDAÇÕES FINAIS).

Atenção! Os Relatórios Simplificados do 28º MutEco deverão ser enviados pelo PAXTU até o dia 10/08/2019 !

1.3 DISTINTIVOS E CERTIFICADOS

As Unidades Escoteiras Locais que participarem do 28º MutEco receberão Certificados de Eficiência Ecológica através do PAXTU, enquanto jovens e escotistas receberão certificados individuais, que poderão ser baixados, impressos e assinados localmente. Os distintivos do 28º MutEco poderão ser adquiridos conforme instruções que serão publicadas também no site dos Escoteiros do Brasil.

II. A INSÍGNIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE (IMMA)

2.1 O QUE É A IMMA

A **Insígnia Mundial do Meio Ambiente (IMMA)** é a parte do Programa Escoteiro que busca melhorar a consciência ambiental dos nossos jovens. É composto de duas partes:

A **PARTE A** é um programa de atividades de educação ambiental que buscam levar o jovem a “**EXPLORAR E REFLETIR**”, chamando a atenção para 5 grandes temas ambientais:

1. garantir ar e água limpos para todas as espécies;
2. preservar habitats naturais e biodiversidade;
3. diminuir a emissão de substâncias perigosas no meio ambiente;
4. adotar as melhores práticas ambientais;
5. prevenir riscos ambientais e desastres naturais.

A **PARTE B**, ou seja, “**FAZER ALGO**”, pede que o jovem identifique os problemas da sua comunidade local, planejando e implementando um projeto simples. Pode ser uma ação com um objetivo que seja viável de ser atingido como, por exemplo, “divulgar a importância de recolher o óleo usado na sua comunidade”. Também pode ser a programação de uma atividade de educação ambiental no seu bairro com sua equipe ou seção. Veja, no site da RAE, a Ficha Técnica 6 – Elaboração de projetos.

2.2 COMO FUNCIONA A IMMA

Na **PARTE A**, o jovem deve realizar uma atividade de cada objetivo acima, podendo ser com sua patrulha ou matilha, sua tropa ou alcatéia ou, em alguns casos, até sozinho. Quando o escotista não estiver presente, o jovem pode comprovar que realizou a atividade apresentando um relatório simplificado ou um relato oral. O jovem também deve apresentar um relatório da execução do projeto da **PARTE B**. A **IMMA** é concedida pelo próprio Grupo Escoteiro, após aprovação da Diretoria.

2.3 UNINDO O ÚTIL AO AGRADÁVEL!

Colocamos algumas atividades neste Programa que você pode realizar em locais públicos, com sua tropa ou alcateia, convidando a comunidade para participar. Assim, você cumpre os objetivos da **IMMA**, contribui para melhorar a consciência ecológica da sua comunidade e ainda divulga seu Grupo Escoteiro!

Além das atividades que colocamos aqui, você encontra outras atividades em www.redeambientalescoteira.org.br, mas também pode criar a sua própria atividade. Defina o objetivo da **IMMA que ela atende, a faixa etária ideal, materiais, passo-a-passo, questões para avaliação etc. Depois de pronta, mande para nós pelo e-mail sustentabilidade@escoteiros.org.br! Nós formatamos e divulgamos para você !**



XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



III. SUGESTÕES DE ATIVIDADES



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



III. SUGESTÕES DE ATIVIDADES

3.1 POLUIÇÃO DO AR E SISTEMA RESPIRATÓRIO

- RAMO: Lobinhos e Escoteiros
- MATERIAL: bambolês, sisal, baldes com água e balões pretos e brancos
- Texto explicativo:

O sistema respiratório

Nosso sistema respiratório é formado pelo nariz, por onde o ar entra, e por estruturas semelhantes a tubos que permitem a passagem do ar, que são chamados de faringe, laringe, traqueia e brônquios. A respiração é a troca do oxigênio que precisamos para sobreviver e o gás carbônico que está nas células. O ar que respiramos é cheio de oxigênio. Esse oxigênio entra no corpo através da respiração e vai para os pulmões, onde acontece a troca do oxigênio do ar pelo gás carbônico que está no sangue. Essa troca acontece em pequenos sacos que são chamados de alvéolos, onde o oxigênio vai para o sangue e é levado para todos os órgãos do corpo humano. O gás carbônico faz o caminho de volta, subindo todo o caminho e passando pelos brônquios, traqueia, laringe, faringe, até sair do nosso corpo pelo nariz outra vez.

Como o sistema respiratório se protege das impurezas do ar?

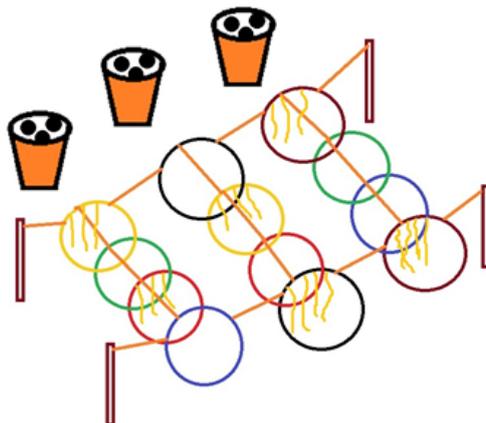
Os pelos do nariz evitam a entrada de impurezas. A traqueia e brônquios possuem cílios e células produtoras de uma substância gosmenta chamada muco que absorve as impurezas inaladas. Todas essas impurezas são varridas através da movimentação dos cílios para fora dos pulmões como vassouras, onde são eliminadas. E células de defesas destroem as impurezas inaladas. Quando nós espirramos, tossimos ou assoamos o nariz essas impurezas são eliminadas.

Qual a consequência da poluição do ar para a respiração?

O ar poluído é uma mistura de substâncias que são emitidos para a atmosfera principalmente por indústrias, veículos automotivos, termoelétricas e queima de biomassa (madeira, carvão vegetal, esterco animal seco e resíduos agrícolas). As pessoas, como nós, que moram em cidades e aglomerados urbanos, estão expostas a níveis cada vez maiores de poluição do ar. As impurezas do ar que passam pelas defesas do nosso sistema respiratório levam a doenças respiratórias, pois a inalação de poluentes causa inflamações no aparelho respiratório, provocando tosse, espirro, produção de catarro e dificuldade para respirar. Crianças e idosos são mais vulneráveis às agressões resultantes da exposição aos poluentes do ar.

• Procedimento:

Monte o sistema respiratório como indicado a seguir. Os bambolês representam a traqueia, o sisal pendurado representa os cílios, os baldes são os alvéolos, a água é o sangue e os balões pretos e brancos representam o gás carbônico e o oxigênio, respectivamente.



O sistema respiratório:

- Os jovens devem correr, passar pela traqueia, levando os balões brancos e trocá-los pelos balões pretos.



08º./CE



05º./MS

3.2 JOGO DA MEMÓRIA – PREVENÇÃO CONTRA A DENGUE

- RAMO: Todos
- Material: kits para jogo de memória (veja a seguir)
- Procedimento:
 - Colocam-se as peças de figuras separadas das peças com os textos correspondentes. Providencie 2 cartões de figuras e 1 cartão do texto correspondente.
 - Sorteia-se uma das equipes para iniciar o jogo
 - Cada jovem corre e vira um par de peças no monte das figuras
 - Caso ache o par de imagens idênticas, tentará encontrar a peça no monte com as frases que descrevem as figuras. Por exemplo:

DEVEMOS RETIRAR A ÁGUA DE DENTRO DOS PNEUS!



- Caso não tenha encontrado o par de imagens, ou não acerte a frase, vira todas as peças



148º./MG



12º./PI



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



para baixo novamente e passa a vez para a próxima equipe.

- Quando todas as peças estiverem viradas para cima com suas frases, a equipe que acertou mais peças vence o jogo.

O monte das figuras (faça 2 cartões de cada):





ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



O monte das frases:

Retirar a água de dentro dos pneus	Encher os pratos de plantas de areia	Manter baldes, toneis e barris tampados	Manter o lixo tampado
Manter o lixo longe dos animais	Colocar o lixo em sacos plásticos	Guardar garrafas de cabeça para baixo	Xô dengue!
Manter a caixa d'água tampada	Lavar a caixa d'água	Lavar vasos de plantas e trocar a água diariamente	Limpar folhas das calhas
Não deixar a água da chuva na lage	Manter as piscinas com cloro	Sintoma: Manchas vermelhas na pele	Sintoma: Dor de cabeça
Sintoma: Dor nos olhos	Sintoma: Falta de apetite	Sintoma: Dor nas articulações	Sintoma: Febre



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



212º./PR



01º./TO

3.3 EXPLICANDO O QUE É A NEUROPLASTICIDADE

- **RAMO:** Escoteiros e Sêniores
- **MATERIAL:**
 - Uma estaca;
 - um pedaço de sisal para cada jovem;
 - papel e caneta para cada patrulha.

Texto explicativo:

Nosso cérebro pode ser entendido como uma série de caminhos e passagens que nossas sinapses fazem ao longo do neurônio, e ele está acostumado a fazer certo caminho todo tempo. Há algum tempo, acreditava-se que nosso cérebro não se alterava depois do indivíduo se tornar adulto, que era uma fórmula imutável, e que lesões neurais seriam permanentes. Porém, estudos recentes provam o contrário: por mais grave que seja a lesão cerebral, o sistema nervoso mostra como nosso cérebro pode ser adaptável às mudanças!

Exercitamos nosso corpo para poder ter um bom condicionamento físico, e com o cérebro, acontece a mesma coisa: podemos treinar nosso cérebro para pensar, agir e refletir sobre o que bem entendermos.



570º./SP



96º./PE

A neuroplasticidade é a capacidade de mudança e reorganização dos neurônios de acordo com mudanças ambientais, experimentais, sociais, físicas e lesões mais graves. É um processo involuntário do nosso corpo e muito benéfico para nosso dia a dia.

A neuroplasticidade tem três importantes ligações com o meio ambiente:

- a primeira é que essa adaptabilidade nos possibilitou evoluir nos mais diferentes habitats, fazendo de nós a espécie de maior sucesso
- a segunda é que os estímulos do meio ambiente moldaram nosso cérebro
- a terceira é que, se não mudarmos hábitos, não conseguiremos mudar nossos padrões de consumo, nossos maus hábitos (jogar lixo no chão, reciclar, etc)

Nesta atividade, vamos fazer alguns exercícios que ajudam a desenvolver novas conexões neuronais, ou seja, melhorar a nossa neuroplasticidade.

Procedimento:

- As patrulhas farão um jogo de revezamento em que cada jovem corre até o ponto de chegada que será na estaca, parando em 2 bases. Os sisais representam as ligações entre os neurônios.
- na 1ª. base, na 1ª Base, escrevem um artigo da Lei Escoteira numa folha de papel COM A MÃO TROCADA (se for canhoto escreve com a direita e vice-versa)
- na 2ª. base, passarão pela "trilha de 4", colocando as mãos onde houver mãos e pés onde houver pés (veja figura)
- na 3ª. base, deverão, AO MESMO TEMPO:
 - > esfregar uma mão na barriga em círculos
 - > bater a outra mão na cabeça ritmadamente
 - > piscar o olho direito
 - > colocar e tirar a língua para fora
- Opção: na 4ª. base, providencie um "pé monstro" de papelão ou EVA com um copinho colado, que será usado para transportar uma bolinha entre uma base e outra.
- Ao chegar no final, o primeiro jovem deve amarrar o seu sisal na estaca; os seguintes amarrarão os sisais na ponta dos sisais da sua patrulha, formando uma rede de "neurônios". Fazer uma rede para a tropa toda, colocando um objetivo final COOPERATIVO (veja figura).

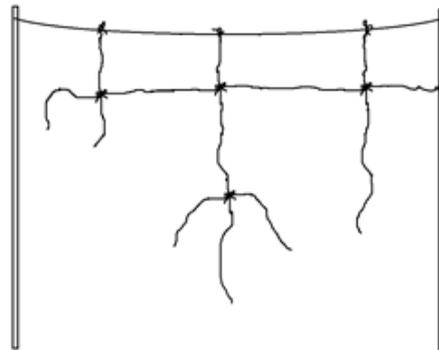
Trilha de 4



Opção: "Pé monstro"



REDE DE NEORÔNIOS



08º./DF



38º./GO

3.4 REUNIÃO DO COPAM

Em 2016, como todos se lembram, ocorreu uma grande tragédia com o rompimento de uma barragem de mineração em Mariana/MG. Milhões de litros de lama escoaram para o leito do Rio Doce, um rio que corta os Estados de Minas Gerais e Espírito Santo, o que prejudicou a vida aquática, e consequentemente a vida humana, em vários quilômetros de extensão atingindo inclusive duas reservas marinhas. Durante o XXVII MutEco, por isso, divulgamos ações de recuperações em nascentes do Rio Doce, com o objetivo de proteger 1.000 nascentes, além de fomentar a preservação ambiental dos rios através de várias ações de educação ambiental em escolas, faculdades e outros meios. Como resultado do evento, 1.000 grupos escoteiros mobilizaram mais de 50.000 pessoas para que as futuras gerações entendam a importância de preservar o meio ambiente.

Entretanto, outra tragédia aconteceu em Minas. Desta vez foi na cidade de Brumadinho, com o rompimento de uma barragem da Vale S/A. Centenas de pessoas morreram e a maioria está desaparecida. Esta situação em Minas é especialmente grave, visto que são centenas de barragens antigas, muitas delas com risco de rompimento.

Isto suscita várias perguntas: É possível minerar sem prejudicar o meio ambiente? Precisamos mesmo da mineração?

Por outro lado, a política ambiental é executada no Brasil por Conselhos Participativos e Paritários de meio ambiente, os Conselhos de Política Ambiental Estaduais e Municipais. Nestes Conselhos estão representados o poder público e a sociedade civil que, a partir de pareceres técnicos, têm o poder de emitir licenças e aplicar multas. É nestes Conselhos que a sociedade pode se manifestar e é neles que se tenta compatibilizar a mineração com a proteção ambiental.

Por isso, sugerimos que vocês façam um julgamento simulado do Conselho de Política Ambiental do seu Estado, e decidam se vão ou não conceder a Licença de Operação a uma mineradora.



39º./PB



21º./MT

O empresário deve defender sua empresa, mostrando que existe benefício para a comunidade local na construção da barragem da mineradora. O fiscal do meio ambiente tem obrigação de SER IMPARCIAL, isto é, ele não é contra nem a favor da empresa, mas ele tem que relatar ao conselho o que ele viu na empresa, isto é, quais os impactos que ainda não foram corrigidos, se há algum risco na barragem, etc.

A partir das informações trazidas, os conselheiros VOTAM CONTRA OU A FAVOR à concessão da licença, e impõem, caso necessário, CONDICIONANTES para que a empresa funcione, por exemplo:

CONDICIONANTE

1. Instalar sistema de despoejamento
2. Apresentar laudo comprovando a segurança da barragem

PRAZO

- 1 ano
6 meses



ESCOTEIROS DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL

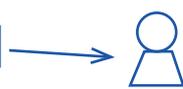


Estas são apenas algumas sugestões. Use a criatividade e crie a sua própria reunião!
A composição sugerida para o conselho é:

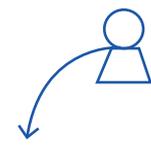


Representante da empresa mineradora, que vai defender os motivos pelos quais a Licença DEVE ser concedida:

1. A mineração trará impostos para a cidade.
2. Foram tomadas todas as medidas para evitar os impactos ao meio ambiente
3. Trará muitos empregos
4. A barragem é segura



Empresa de consultoria, que elaborou os estudos ambientais e propôs as medidas de controle de impacto ambiental. Deve orientar o empreendedor.



Fiscal de meio ambiente, que vai informar ao Conselho a situação da empresa que ele verificou:

1. A mineração emite muita poeira.
2. A barragem foi vistoriada e foi encontrada uma RACHADURA.



Reunião do COPAM em Minas



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



131º./RJ



34º./ES

3.5 PARTICIPE DE UMA REUNIÃO DO CONSELHO DE POLÍTICA AMBIENTAL

Uma excelente opção é enviar os sêniores do seu grupo para assistir a reunião do Conselho de Política Ambiental do seu Estado ou Município como OUVINTES. Lá eles verão na prática como são tomadas as decisões que afetam o meio ambiente da sua localidade. Mas, claro! Não se esqueçam de que vocês devem ter comportamento exemplar, já que representam os Escoteiros do Brasil!

Vocês conhecem algum conselheiro? Para conhecer o funcionamento do Conselho e as forças que movem as decisões, vocês podem também entrevistá-lo!

3.6 TRASH CHALLENGE

Você pode participar de uma onda que está mobilizando milhares de pessoas no mundo inteiro: fotografe uma área suja ANTES, limpe a área e fotografe DEPOIS!

Você também pode executar uma divertida gincana ambiental em que as patrulhas competem pra ver quem coleta mais lixo.



2º./RN



5º./RS



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



3.7 SINTOMAS DA DENGUE

RAMO: Lobinhos

MATERIAL:

- Boneco do mosquito da dengue feito com garrafa de PET
- Boneco com órgãos internos do corpo humano (laringe, estômago, intestino delgado, intestino grosso, fígado, pâncreas).
- Fichas contendo os seguintes sintomas:
 - Febre,
 - dor muscular, abdominal e nas articulações,
 - dor de cabeça,
 - dor atrás dos olhos,
 - náusea,
 - vômito,
 - diarreia,
 - manchas vermelhas na pele,
 - hemorragia,
 - aumento do fígado,
 - insuficiência circulatória e comprometimento neurológico.



O boneco do corpo humano e seus órgãos Procedimento:

- Apresentar o boneco do Aedes Aegypti de PET, entregando-o para que seja passado de mão em mão.
- Expor quais doenças o mosquito transmite (Dengue, Chikungunya, Zica e Febre Amarela)
- Os participantes deverão correr e pegar um dos órgãos numa caixa e colocar cada órgão no lugar certo em cima de um boneco localizado no final da pista (pegando um de cada vez)
- Depois de montado o boneco, entregar as fichas para os lobinhos e pedir para que coloquem o sintoma no órgão onde o sintoma é sentido.

Jogo dos sintomas da dengue





165°./SC



5°./AC



6°./SE



37°./AM



6°./SE



15°./BA



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

EscoteirosdoBrasil
São Paulo

Ficha de Atividades

DISCUTINDO A INFLUÊNCIA DA
MÍDIA NAS PRÁTICAS ALIMENTARES.

Título	Discutindo a influência da mídia nas práticas alimentares.
Público Alvo	Ramos Escoteiro e Sênior (De 11 a 18 anos)
Duração	30'
Número de Aplicadores	2
Quantidade de participantes	de 6 a 32 (1 a 4 patrulhas)
Materiais	Propagandas de alimentos (revistas, jornais, panfletos, propagandas na internet).
Objetivos	Promover reflexão sobre a influência da publicidade nos hábitos alimentares.
Desenvolvimento	Primeiramente, o educador deve entregar uma propaganda para cada participante ler e apresentar a todos da turma. Algumas questões podem ser levantadas, como quais os alimentos estão envolvidos na publicidade, a quem é destinado o alimento da publicidade (crianças, adolescentes, adultos), quais os interesses/desejos/sentimentos são despertados pelas propagandas. Após a discussão, o educador pode orientar os participantes a construir um mural compartilhando o que foi discutido, utilizando frases para chamar a atenção e promover a reflexão de outras pessoas.
Referências Bibliográficas	http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf Acessado em 14/12/18
Competências trabalhadas	Ramo Escoteiro Pista e trilha Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições. Ramo Sênior Mantenho-me informado da atualidade pelos mais diversos meios, avaliando-os criticamente e fundamentando minhas opiniões.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável


Fundação Cargill

 Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Título	É feito de quê?
Público Alvo	Ramos Lobinho e Escoteiro (De 6,5 a 15 anos)
Duração	1h30
Número de Aplicadores	
Quantidade de participantes	A partir de uma patrulha
Materiais	Rótulos de alimentos processados Copos de vidro de 200 ou 300ml 1kg de açúcar 1kg de farinha de trigo 1l de óleo 1 balança (caso seja possível)
Preparo	1. Assista ao documentário Fonte da Juventude e consulte o referencial teórico para esta atividade, onde estão informações sobre a leitura dos rótulos dos alimentos e as quantidades de açúcar e óleo que são utilizadas. 2. Leve para a atividade um rótulo de algum alimento processado que seja bastante consumido pelas crianças, como bolachas ou suco de caixinha. 3. Leve também copos de vidro de mesmo volume, açúcar, farinha de trigo e óleo para realizar a demonstração das quantidades destes alimentos nos produtos. 4. Se possível, leve uma balança de cozinha para pesar ingredientes. A balança é um ponto alto da atividade, caso não seja possível, providencie um copo medidor de volume e faça a conversão de volume para massa.
Objetivos	Espera-se que ao final desta atividade as crianças sejam capazes de identificar a partir das informações contidas nos rótulos das embalagens, a composição dos alimentos processados. Espera-se que os alunos se sintam dispostos a pesquisar e a refletir sobre seus hábitos alimentares, com vistas a priorizar o consumo de mais alimentos in natura ou pouco processados, em especial nas principais refeições do dia.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável


Fundação Cargill

 Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Desenvolvimento

Conhecendo os rótulos Apresente para a turma um rótulo de alimento ultraprocessado (como suco de caixinha, refresco em pó, bolacha recheada, macarrão instantâneo, entre outros) e faça um levantamento a partir da seguinte questão:

“A partir da propaganda da embalagem, quais ingredientes vocês acham que foram utilizados para fazer esse alimento?”. Anote no quadro as respostas. Depois de anotados os palpites com as expectativas da turma, leia em voz alta, ou peça para algum estudante fazê-lo, a lista de ingredientes no verso da embalagem.

Estabeleça o comparativo da propaganda do produto com o próprio alimento, fazendo a seguinte questão: “Os ingredientes do alimento correspondem à propaganda da embalagem? Quais ingredientes estão a mais e quais estão faltando na concepção de vocês?”. Você sabia?

Os ingredientes listados no rótulo aparecem obrigatoriamente na ordem decrescente em relação às quantidades no alimento. Dessa forma os primeiros nomes que aparecem são os dos ingredientes em maiores quantidades.

Composição dos alimentos

Forme grupos de 3 a 4 pessoas e instrua para que peguem as embalagens que trouxeram de suas casas, observando a propaganda e observem as informações da embalagem.

Perguntas geradoras:

- 1) “Observando apenas a propaganda de cada embalagem do grupo, quais suas expectativas quanto aos ingredientes utilizados?”
- 2) “Agora observando o rótulo, de que são realmente feitos esses alimentos? Quais os principais ingredientes?”. Cada grupo relata para a turma quais foram três ingredientes mais abundantes nos alimentos analisados e o educador anota na lousa os alimentos relatados, formando uma lista. A cada vez que o ingrediente se repetir, faça uma marcação ao lado, para que fique visível quantas vezes cada um se repete. É esperado que ingredientes como açúcar, óleo e farinha de trigo figurem entre os mais frequentes



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



Educação
ambiental
e alimentação
saudável



Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Desenvolvimento

Informações complementares para a discussão

Açúcares e lipídios possuem muitos nomes diferentes na indústria alimentícia, com pequenas diferenças na sua composição química, podendo ser apresentados de forma separada no rótulo, de forma que é sempre indicado verificar todos os ingredientes e, quando for o caso, somar as quantidades indicadas nos rótulos para se ter uma ideia do total que será ingerido. A identificação de açúcares, lipídeos e sais pode ser feita com o auxílio da lista a seguir: Açúcares: glicose, glucose, lactose, xarope, frutose, açúcar cristal, sacarose, açúcar invertido, melado/melaço, caldo de cana, dextrose, maltose, lactose, galactose. Óleos e gorduras: gordura vegetal, gordura parcialmente hidrogenada, gordura hidrogenada, gordura interesterificada, margarina vegetal hidrogenada, creme vegetal, composto lácteo com gordura vegetal. Sal: sódio, cloreto de sódio, glutamato monossódico, sacarina e ciclamato de sódio. Dica sobre a condução: Se sentir a necessidade, anote na lousa os nomes que açúcares, sais e óleos podem assumir nas embalagens conforme eles forem apresentados nos exemplos presentes em sala. Essa anotação pode auxiliar a organização dos nomes, conforme forem aparecendo, facilitando a associação entre nomes e tipos de ingrediente.

Exercício visual: o que os olhos veem o coração sente

Em sua mesa, ou local visível a todos, monte os materiais para a demonstração da composição dos alimentos. Coloque os copos transparentes e em seguida complete, com a ajuda dos alunos, um dos copos com a quantidade de açúcar utilizada como ingrediente para a fabricação de um pacote de bolacha recheada ou outro produto alimentício processado popular entre as crianças, à sua escolha. Em seguida faça o mesmo processo para a quantidade de óleo com o segundo copo. É interessante levar também algum produto líquido para realização do mesmo exercício, podendo ser um suco ou refrigerante. Você pode se surpreender com a quantidade de açúcar necessária para adoçar as bebidas. Sugestão: Leve uma balança de cozinha para pesar as quantidades destes alimentos. (açúcar, óleo, farinha de trigo). Caso a UEL disponha de balança, sugerimos que os próprios jovens pesem os ingredientes. Dessa forma a atividade fica mais interativa.

Dica para pesagem: Peça para que voluntários ajudem com os processos de pesagem. Em geral os jovens gostam muito de manipular os ingredientes e utilizar a balança! A mesma dica vale para o copo de medidas, caso seja a alternativa. Lembre-se sempre de forrar a balança e tarar antes da pesagem.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

MINHA HORTA

Título	Minha horta
Duração	Contínua - Período necessário para o cultivo da horta
Número de Aplicadores	Pelo menos um escotista
Quantidade de participantes	Individual, em patrulha ou tropa
Materiais	Sementes e/ou mudas de ervas e temperos, ferramentas de jardinagem (pá para jardinagem, regador, etc), insumos para plantio (terra, composto orgânico) e local para plantio
Objetivos	Trazer a tecnologia para a tropa escoteira e também estimular o cumprimento de competências relacionadas ao desenvolvimento intelectual dos jovens. Além de contribuir na adaptação de atividades propostas pelos escotistas, integrando cada vez mais as tecnologias, assim garantindo a inclusão, segurança e responsabilidade digital dos jovens. Participar do projeto 1000 hortas e trazer a reflexão sobre alimentação saudável, cuidados com a saúde e meio ambiente.
Desenvolvimento	Os jovens devem escolher um local para o cultivo de uma horta orgânica, pode ser individualmente, em patrulha ou em sede, desde que tenham condições de cuidar regularmente. Deve-se plantar, manter e posteriormente utilizar os frutos da horta para a elaboração de pratos que serão consumidos pelos jovens, escotistas e famílias. Após o plantio, os jovens devem levar suas mudas para casa, cultivá-las e, após a colheita, fazer uma receita utilizando os ingredientes cultivados. Durante o período de plantio, cultivo e realização das receitas, os jovens devem interagir na plataforma 1000hortas.escoteirossp.org.br , postando o desenvolvimento das mudas, das receitas e respondendo os desafios disponíveis na plataforma. Poste no instagram usando a #1000hortas e #escoteirossp Sugestão de plantio: manjeriço, alecrim, alface, tomilho, sálvia, agrião, tomate cereja.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

MINHA HORTA

Descrição	Utilização de aplicativo para controle de plantio de horta orgânica.
<p>Competências trabalhadas</p>	<p>Ramo Lobinho 3. Esforça-se para fazer uma alimentação saudável e adequada para sua idade e pratica atos de higiene na manipulação dos alimentos.</p> <p>21. Compreende e participa da economia de água e de energia elétrica, reconhece a importância da coleta seletiva do lixo e dispensa cuidados a plantas e animais.</p> <p>4. Consome alimentos que o (a) ajudem a crescer forte e sadio (a) e sabe preparar uma refeição.</p> <p>Ramo Escoteiro Pistas e Trilha: Percebo que meu corpo está mudando, e faço atividades que o ajudam a ser forte e sadio, evitando aquilo que pode me fazer mal.</p> <p>Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuido da limpeza ao preparar refeições.</p> <p>Ramo Sênior Preparo programas de alimentação apropriados para diversos tipos de atividades da minha patrulha, distribuindo-os corretamente ao longo do dia, incorporando também uma alimentação saudável ao meu cotidiano.</p>



Educação
ambiental
e alimentação
saudável


Fundação Cargill

 Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

Atividades
do programa
educativo
relacionadas

Ramo Lobinho

F8. Conhecer a importância de uma boa alimentação para a saúde e consumir alimentos variados, praticando cuidados com a higiene

F24. Preparar uma refeição simples e saudável em atividade da alcateia.

S16. Ajudar a cuidar de uma planta ou de um animal de estimação em casa.

Ramo Escoteiro

Pistas e Trilha:

2. Conhecer e aplicar normas de limpeza no tratamento e na conservação de alimentos nas atividades de patrulha.

13. Colaborar na elaboração de alimentos (como cozinheiro ou copeiro) em pelo menos três atividades ao ar livre da patrulha; (jornadas, excursões ou acampamento de patrulha).

Especialidades:

Horticultura, item 8

“Projetar e construir uma horta caseira”

Colaborador

Tissiane Vieira dos Santos



ESCOTEIROS
DO BRASIL

XXVIII Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica
ESCOTISMO: AVENTURA SAUDÁVEL



AÇÃO EXCLUSIVA PARA O RIO DE JANEIRO – VÁLIDO PARA O MUTEKO 2019

Aproxima-se o dia 08 de junho (sábado), Dia Mundial dos Oceanos, e o dia em que daremos “Aquele Abraço” na Praia da Barra da Tijuca e, em seguida, faremos um Mutirão de Limpeza na praia.

Essa é uma Ação que contará para o MutEco e que faremos em conjunto com a Route Brasil, a ONU Meio Ambiente e diversos outros parceiros. Estima-se que 18.000 voluntários participarão dessa Ação.



No que toca aos Escoteiros, a nossa concentração será no Posto 9 da Praia da Barra da Tijuca, às 9h da manhã, com previsão de término às 13h.

Com relação ao ponto de encontro, há duas possibilidades:

- 1) quem quiser ir direto para a praia, pode se encontrar às 09:00 no Posto 9 da Praia da Barra da Tijuca;
- 2) outra opção é se encontrar às 08:30 na Estação Jardim Oceânico do Metrô, onde haverá ônibus para transportar para o Posto 9. Os ônibus sairão impreterivelmente às 08:30, daí a importância de se chegar um pouco antes. Os ônibus, depois, sairão da praia às 13h, e regressarão para a Estação Jardim Oceânico.

Não haverá cobrança de taxa de inscrição para os participantes (mesmo para aqueles que optarem pelo traslado da Estação Jardim Oceânico para o Posto 9, e do Posto 9 para a Estação Jardim Oceânico), e forneceremos luvas e sacos para a coleta do lixo. Mas é importante que cada participante leve a sua própria água e o seu lanche.

Todos deverão estar de uniforme/vestuário escoteiro e, por se tratar de uma atividade na praia, recomendamos que todos passem protetor solar e estejam de bermuda e boné (recomendamos também o uso de tênis de cano baixo, em vez de sandálias ou chinelos).

Os jovens menores de 18 anos deverão estar acompanhados de, pelo menos, um Escotista do Grupo Escoteiro, e com a autorização dos respectivos responsáveis para a participação na atividade.

Para fins de organização do transporte e da logística do evento, peço que **os Escotistas responsáveis que irão participar da Ação informem, impreterivelmente, até o dia 20 de maio, segunda-feira, pelo e-mail rubemtadeu@escoteirosrj.org.br**, detalhando o numeral e o nome do grupo, a seção, o número de participantes juvenis, o número de participantes adultos, o nome e e-mail de contato do Escotista responsável, bem como a opção pelo ponto de encontro (opção 1 – encontrar direto no Posto 9; opção 2 – encontrar às 08:30 na Estação Jardim Oceânico). Peço que observem o prazo de 20 de maio porque não será possível prorrogá-lo, em razão das informações que precisamos passar para a organização do evento.

A AÇÃO É ABERTA A TODOS OS RAMOS.

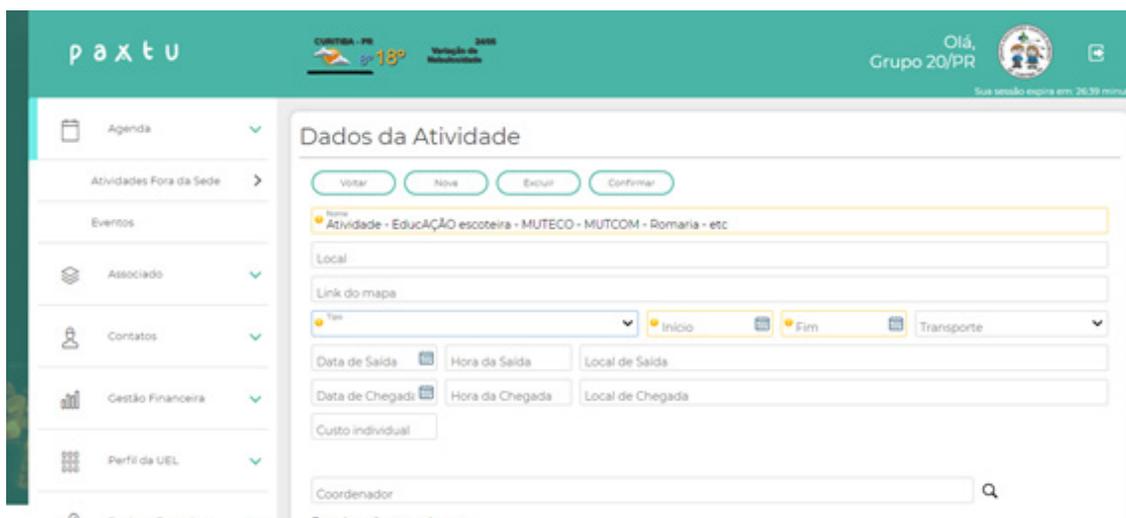
Venha dar Aquele Abraço na Praia da Barra e participar do maior Mutirão de Ação de Limpeza de Praia de todos os tempos!!!

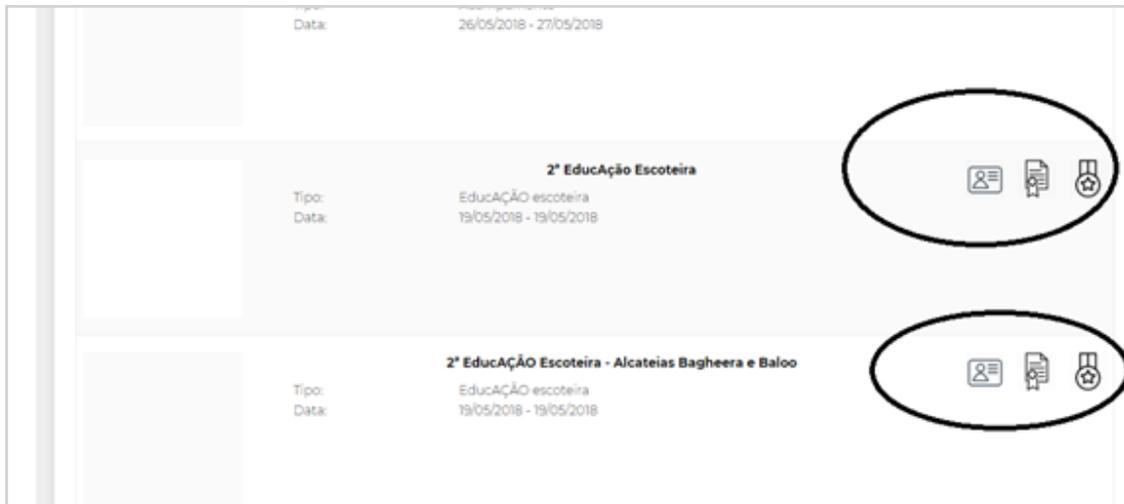
Fonte: <https://www.escoteirosrj.org.br/agendas/muteco/?fbclid=IwAR1dQ0arrKyRt6V6e3FExaYscsF8V6Ajxs6L-y6vKyESlyJ-NiXayR3oGos>

IV. RECOMENDAÇÕES FINAIS

4.1 PARA INSERIR SEU RELATÓRIO NO PAXTU

O cadastro é feito como uma atividade normal (Atividades Fora de Sede) da Unidade Escoteira Local no botão "Atividades" do menu principal. Dentro do cadastro, escolher "MutEco" na opção do campo "Tipo":





4.2 DICAS PARA TIRAR UMA BOA FOTOGRAFIA

Procure tirar as fotografias com as pessoas:

- executando a tarefa que a foto pretende ilustrar;
- de frente;
- uniformizadas ou com o lenço escoteiro;
- evitando "closes";
- sorrindo.

FONTE: www.escoteiros.org.br/arquivos/marca/manual_de_identidade_visual.pdf