



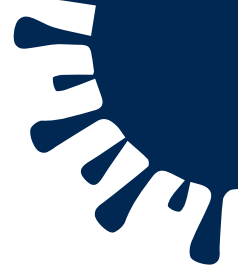
DESAFIO DOS ODS



- Organize (virtualmente) uma chamada para que as pessoas façam a separação de roupas, agasalhos e cobertores para posteriormente doarem a alguma instituição. (Evitar neste momento visitas a asilos, creches e outros locais)
- Separe também brinquedos e livros que não são mais utilizados e reserve para a doação;
- Escreva um artigo/resenha ou realize um debate (onlíne) sobre as questões da pobreza compartilhando suas conclusões;



- Compre somente o necessário quando for ao supermercado, farmácias, etc.
- Elaborar um planejamento alimentar semanal de acordo com os valores nutricionais aconselháveis para jovens da sua faixa etária;
- Fazer um cartaz sobre a pirâmide alimentar visando orientar sobre uma alimentação mais saudável;



- Praticar diariamente algum exercício físico por pelo menos 30 minutos;
- Orientar a sua família sobre a correta utilização de um kit de primeiros socorros e conhecer os principais telefones de emergências de sua cidade;
- Engajar sua família a praticar um exercício físico coletivamente toda a manhã;



- Incentivar e estimular a prática da leitura de livros;
- Fazer uma pesquisa sobre temas atuais e relevantes para a sociedade, principalmente aqueles que afetam a rotina diária da população;
- Elaborar e realizar junto com a sua família um momento de reflexão;



- Fazer uma pesquisa sobre a campanha HeForShe / ElesPorElas e criar um cartaz de sensibilização, divulgando nas redes sociais;
- Debater virtualmente sobre a igualdade de gênero;



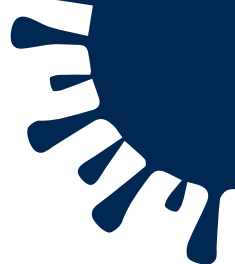
- Fazer um video/fotografia que mostre várias forma da reutilização da água;
- Pesquisar opções de construção de um filtro caseiro de purificação de água e tentar reproduzi-lo para uso posterior;
- Realizar uma pesquisa sobre Ryan Hreljac, que é do Canadá e levou água para a Africa. Compartilhe de forma criativa esta valorosa ação.
- Escolha uma música de sua preferência e tente cantá-la durante o banho, sendo que o banho deve ter a duração da música. Lembrar que, conforme recomendação da ONU, um banho não deve durar mais do que 5 minutos;



- Demonstrar e aplicar métodos para a redução de energia em sua casa;
- Identificar as fontes de energia da sua casa e distinguir entre renováveis e não-renováveis.
- Evite ligar o ar-condicionado, deixe janelas abertas para arejar o ambiente (utilizar telas mosquiteiras para evitar a invasão de mosquitos, pois também estamos com o surto da DENGUE!!!);
- Fazer refrescos para uma boa hidratação e também para se refrescar do calor intenso;
- Uma vez por dia, durante uma hora (tente!!) mantenha-se offline (Sem televisão. rádio e internet), aproveite para fazer uma boa leitura!
- Tente reproduzir um relógio de sol para utilização em sua casa. Na internet existem vários modelos e tutoriais de como construir;



- Em uma foto ou ilustração, demonstrar qual é o emprego dos seus sonhos, enumere as razões;
- Construa um plano de estudo semanal para este período em casa;
- Realize uma pequena pesquisa sobre a legislação trabalhista e relacione com o emprego dos seus sonhos;
- Pesquise sobre economia social e solidária;



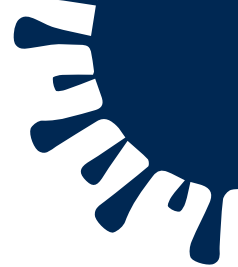
- Faça uma pequena construção com materiais recicláveis que encontrar em casa;
- Crie algo artesanal e exponha o produto final via internet;
- Reduza ao máximo o uso de eletrônicos por um dia e faça uma postagem nas redes sociais contando sobre sua experiência.
- Pesquise as técnicas utilizadas para elaborar cartazes, jornais, revistas, etc
- Tente desenhar a planta baixa da sua residência;
- Conhecer várias técnicas de orientação da carta topográfica, bem como alguns sinais convencionais: nortes, coordenadas, etc.
- Discutir com sua família como seria a tua vida sem internet. Muitos jovens não têm acesso à internet diariamente, especialmente nos países menos desenvolvidos.



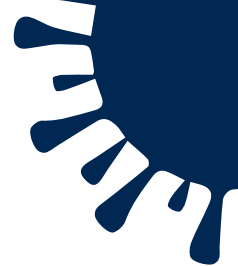
- Escreva cartas aos teus amigos e familiares;
- Experimente realizar algumas tarefas básicas sem utilizar um dos teus sentidos (visão, audição, tato).



- Em uma leitura mais atenta do lugar onde vive, quais seriam as mudanças ou melhorias que gostaria que fossem realizadas?
- O que é para você uma cidade amiga das crianças, jovens e adolescentes?
- Realize uma pesquisa via internet, onde são os correios, polícia, bombeiros, postos de saúde, UPA, hospitais e outras instituições importantes;
- Faça um desenho sobre a cidade dos seus sonhos, onde gostaria de viver.



- Elabore e execute um cardápio semanal com os alimentos que tiver em casa;
- Faça um levantamento de empresas e produtos socialmente responsáveis. Elabore uma lista com esses produtos e divulgue chamando a atenção para a sua importância.
- Elabore uma tabela, listando as frutas e produtos agrícolas de cada estação;



- Incentive a reciclagem e separação de lixo em sua casa;
- Tente medir a sua pegada ecológica durante uma semana e elabore estratégias para a redução da mesma;
- Prepare uma apresentação sobre o aquecimento global e apresente à sua família.
- Elabore um plano de ação para aplicar em casa de forma a combater as alterações climáticas e compartilhe com a sua família;
- Elabore uma proposta para sua comunidade, sobre a preservação e defesa do meio ambiente;
- Trace um plano sobre medidas que você e sua família devem adotar para combater as alterações climáticas e concretiza-o.
- Reutilize uma caixa/caixote de plástico e construa uma caixa de compostagem com os resíduos alimentares (vários exemplos de balde/caixa de compostagem podem ser consultados na internet)



- Demonstre na prática como você pode reduzir a utilização do plástico descartável;
- Realize uma apresentação à sua família de como o plástico afeta a vida marinha;
- Em casa, sempre que utilizar óleo de fritura, despeje o óleo usado em uma garrafa PET para o correto descarte (ou um possível reaproveitamento em casa mesmo);
- Pesquise quais as espécies marinhas que estão em vias de extinção e quais ações podem ser feitas para evitar a extinção;
- Compreender o ciclo da água e qual a nossa influência dos resíduos depositados no mar.



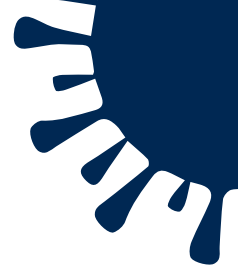
- Escolha uma semente de leguminosa e realize o plantio para uma futura germinação;
- Se no teu bairro não existem áreas verdes, escreva uma proposta de melhoria e sugira a sua implementação;
- Faça uma pesquisa sobre a caça ilegal e o tráfico de espécies da fauna e flora protegidas e apresente-a em casa e nas redes sociais.



- Descreva sobre a importância da realização de uma boa ação comunitária ou ecológica;
- Para você, o que é um mundo pacífico?
- Elabore uma lista de tarefas que você se compromete a realizar em casa?
- Compartilhe (redes sociais) uma imagem de combate ao bullying e escreva sobre a importância de se combater esta prática;
- Produza uma postagem nas redes sociais, sobre a história da sua cidade ou bairro;



- Escolha o ODS que você mais se identifica e explique o por quê?
- Pesquise sobre uma ONG que trabalhe em uma área que seja do seu interesse;
- Selecione um ODS e realize uma ação que contribua para o mesmo;



Este material foi adaptação do arquivo: “Vários Desafios II”, elaborado pelo Corpo Nacional de Escutas.

Revisado e adaptado por: Carolina Ikuta, Celso Menezes, Vitor Augusto Gay, Marcelo Margraf e William Bonalume.

Diagramação: Raphael Luis K.

