

**IDEIAS E ATIVIDADES**  
**PARA INSPIRAR**  
OS JOVENS EM  
**SUAS CASAS**



**ESCOTEIROS**  
DO BRASIL



**Scouts**

## DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL

Rafael Macedo  
Cristine Ritt  
Roberlei Beneduzi  
Carla Neves Celso Menezes  
Lidia Ikuta  
Márcio Albuquerque  
Paula Acirón  
Sérgio Marangoni

## DIRETOR DE MÉTODOS EDUCATIVOS

Celso Menezes

## Colaboraram na tradução deste material

Daniela Marini Iwamoto, Gabriela Gasperin, Jefferson Marques Gibson, Larissa Lemes Avari Lauterjung, Willian J. Shelton.

## Revisão

Públio Athayde.

## Adaptação

Evandro Schaefer, Juliana Cochenski e Vitor Augusto Gay.

## Diagramação

Raphael Luis K.



Material desenvolvido em parceria com:





## ÍNDICE

INTRODUÇÃO - 4

APRENDA A USAR UMA CÂMERA E COMPARTILHE SUAS  
HABILIDADES COM OUTRAS PESSOAS - 5

TEMPESTADE EM COPO D'ÁGUA - 7

O PORCO-ESPINHO DE FOLHAS - 10

CATAPULTAS DE PALITOS DE SORVETE - 12

ANIMAIS DE FOLHA - 15

DESAFIO DO DESCONECTE-SE - 18

FABULOSAS MOLDURAS ENFEITADAS - 23

QUERIDO EU DO FUTURO - 26

## INTRODUÇÃO

Sabemos que os dias de distanciamento social têm se constituído num desafio para as famílias, pois a disseminação do Covid-19 fez com que as escolas fechassem. Considerando este cenário, os Escoteiros do Brasil apresentam este material, que é uma seleção, tradução e adaptação de algumas atividades da iniciativa The Great Indoors, produzida pela Scouts UK – Associação de Escoteiros do Reino Unido, a qual de antemão deixamos nossos sinceros agradecimentos.

Os Escoteiros do Brasil mantêm seu compromisso de gerar oportunidades educativas, para que nossas crianças e jovens continuem suas atividades com entusiasmo e sigam desenvolvendo competências relevantes e que sejam úteis em suas vidas.

Desejamos a todos excelentes atividades!

Para ter acesso ao material original clique em:  
<https://www.scouts.org.uk/the-great-indoors>

# 1. APRENDA A USAR UMA CÂMERA E COMPARTILHE SUAS HABILIDADES COM OUTRAS PESSOAS

## Resultados esperados da atividade

Adquira uma variedade de habilidades práticas e modernas para a escola, o trabalho e sua vida social.

## Detalhes da atividade

- 30 minutos;
- Ambiente interno.

## Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro;
- Sênior.

## Você vai precisar

- Câmera ou smartphone;
- Canetas ou lápis;
- Papel A4.

## Antes de você começar

Prepare as câmeras ou smartphones – revise as fotos que já podem estar nelas e considere restringir o acesso a aplicativos e colocar os telefones no modo avião (se aplicável). Verifique se a pessoa que lidera a atividade sabe como usar todas as câmeras ou smartphones.

## Atividade

Divida os jovens em pequenos grupos e dê a cada grupo uma câmera ou smartphone, papel e caneta. Você poderá adaptar a atividade a quantidade de jovens disponíveis. Os jovens deverão realizar essa atividade em sua residência acompanhados por um responsável e compartilhar seus registros fotográficos com seus amigos por meio de apps.

## **Cada grupo ou jovem deve tentar fazer o seguinte:**

- A)** Tirar fotos registrando seu dia alternando entre os diferentes modos de fotografia.
- B)** Alterar as configurações de captura de uma foto e produzir dois registros diferentes do mesmo cenário ou objeto.
- C)** Tirar uma foto utilizando a função de zoom registrando uma cena externa de sua janela.
- D)** Transferir fotos para outro dispositivo e compartilhar com seus amigos.
- E)** As equipes ou jovens devem criar uma instrução ou tutorial que explicam como executar cada uma das tarefas em seus respectivos dispositivos e compartilhar com seus amigos. Eles podem escrever ou desenhar as instruções.

### **Reflexão**

Esta atividade ajudou a desenvolver habilidades práticas e atualizadas. Você já usou uma câmera antes? Você já consegue alterar as configurações? Qual tarefa você achou mais difícil? Qual habilidade você acha que será mais útil? Todas as câmeras e telefones funcionam da mesma maneira? Como essas habilidades podem ajudá-lo a tirar fotos melhores? Quando você pode usar suas novas habilidades?

Essa atividade também precisava que você se comunicasse bem. Como você achou mais fácil dar instruções aos outros – você preferiu escrever, desenhar ou conversar? O que ajudou a tornar suas instruções claras? Como você preferiu receber instruções – escrevendo, desenhando ou conversando? Você entendeu as instruções que lhe foram dadas ou teve que fazer perguntas extras?

### **Segurança**

#### **Telefones e câmeras.**

- Verifique se os pais e responsáveis estão cientes e deram consentimento para a fotografia.

Todas as atividades devem ser gerenciadas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome as medidas apropriadas para reduzir o risco. Sempre obtenha aprovação para a atividade e tenha supervisão adequada.

### **Mude o nível de desafio**

Os grupos podem incluir instruções para coisas específicas adicionais, como ligar o flash, usar um timer ou ajustar o foco.

### **Tornar acessível**

Os grupos podem apresentar instruções da maneira que quiserem – usando o modelo ou papel comum, com escrita ou desenho, ou mesmo em voz alta.

## 2. TEMPESTADE EM COPO D'ÁGUA

### Resultados esperados da atividade

Saiba como os desastres naturais impactam o ser humano, aprendendo um pouco sobre como as pessoas que moram em áreas com ocorrência de tornados se preparam para a destruição que eles podem causar. Pense no que precisaria para sobreviver diante da ameaça de um tornado, e decida quais seriam as cinco coisas mais importantes para colocar na mochila se isso acontecesse.

### Detalhes da atividade

- 60 minutos;
- Ambiente interno;
- Atividade individual.

### Ramos

- Escoteiro;
- Sênior.

### Você precisará de

- Detergente líquido;
- Acesso à água;
- Recipientes com tampas;
- Areia;
- Um jarro e um copo com água gelada num dia nublado.

### Atividade

#### a) Introdução - falando sobre tornados:

Todos devem dizer o que sabem sobre o tema. O que são tornados? Eles existem no Brasil? Quais são os maiores já encontrados? Qual a velocidade que podem atingir?

Tornados são correntes de vento que giram muito forte e rapidamente. São formados quando a massa de ar quente e úmida colide com a massa de ar fria e seca. Temos casos de alguns tornados no Brasil, mas eles são raros e não costumam causar grandes danos. Os EUA concentram o maior número de grandes tornados, aproximadamente 1.000 por ano – que podem causar muita destruição. Os tornados podem atingir 482km/h e atravessar quase 10km em 10 minutos. Todos devem fazer suposições sobre os tornados que faremos nos recipientes. Conseguiremos vê-los? Quão grandes ou fortes serão?

### b) Misturando uma tempestade:

- Cada jovem pega um recipiente com tampa. Todos devem enchê-lo com água até aproximadamente três-quartos do total.
- Adicione uma gota de detergente líquido.
- Salpique um pouco de areia por cima. A maioria dos tornados são transparentes – a cor cinza que vemos é do pó e da terra que vêm do chão. Estamos adicionando areia para conseguir ver nossos tornados.
- Feche bem a tampa do recipiente de modo que não vaze.
- Vire o recipiente de cabeça para baixo e agite-o vigorosamente em um movimento circular.
- Desvire o recipiente e coloque-o em uma superfície lisa. Veja sua tempestade se formar, rodopiar e se dissipar.





## **Reflexão**

Esta atividade é sobre aprender coisas novas. Vocês aprenderam algo novo sobre tornado hoje? Os tornados são muito poderosos, mas eles têm curta duração. Como os experimentos demonstraram isso? Os cientistas estão tentando aproveitar a enorme energia estocada dentro de um tornado (algo em torno de 200 vezes a capacidade de gerar energia para o mundo inteiro!). Como isso poderia mudar as nossas vidas? (Seria uma potente fonte de energia massiva renovável, o que significa que poderíamos ser menos dependentes de combustíveis fósseis que estão causando mudança climática.)

## **Segurança**

Supervisione os jovens e somente faça atividades científicas recomendadas e apropriadas para a idade de sua seção. Teste as atividades primeiro para ter certeza de que você está seguro o suficiente para liderá-los com segurança. Use roupas de proteção se necessário.

Esta mistura não deve ser ingerida. Descarte-a aproveitando para regar as plantas.

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada.

## 3. O PORCO-ESPINHO DE FOLHAS

Faça o artesanato com materiais naturais e use o molde para criar um porco-espinho de folhas todo seu.

### Resultados esperados da atividade

Desfrutar de estar ao ar livre, sentir-se confortável na natureza, sentir-se conectado com o meio ambiente.

### Detalhes da atividade

- 20 minutos;
- Individual.

### Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro.

### Materiais

- Papel A4;
- Cola em bastão;
- Tesouras;
- Materiais naturais (por exemplo, folhas, penas, gravetos);
- Molde de porco-espinho (internet).

### Atividade

Aprendendo mais sobre porcos-espinhos (ou ouriços-cacheiros, como também são conhecidos no Brasil) e como eles são importantes para o meio ambiente. Mais informações podem ser encontradas aqui:

<https://www.jornalcruzeiro.com.br/suplementos/especial-cruzeirinho/voce-conhece-o-ourico-cacheiro/>

<https://www.portaldosanimais.com.br/curiosidades/ourico-cacheiro-o-que-e/>

Que tal mostrar as obras de arte num quadro da seção da sua UEL, por exemplo? Assim todos poderão ver seus trabalhos expostos e reconhecer os resultados.

## Antes de começar

Para criar o porco-espinho, você precisará coletar muitas folhas (e deixá-las secar se estiverem úmidas). Lembre-se de recolher somente as folhas que já estão no chão, e não as que estão ainda nas árvores ou plantas. Podem ser usadas folhas de qualquer cor, mas as de outono são as ideais para esta atividade. Assegure-se que elas estejam secas e não muito sujas antes da colagem. Imprima os moldes de porco-espinho. Os moldes podem ser recortados antes. E na sequência decorar os porcos-espinhos.

## Criando seu porco-espinho de folhas

- Antes de começar, junte os materiais: lápis de cor ou canetinha marrom, tesouras, colas e folhas, gravetos ou outros materiais naturais, um molde de porco-espinho por pessoa. Se você não tem acesso a uma impressora, os jovens podem ajudar desenhando um porco-espinho simples em uma folha de papel.
- Peça para todos se sentarem às mesas e distribua os materiais. Pode-se introduzir a atividade explicando algumas curiosidades sobre esse animal de nossa fauna.
- Para fazer o porco-espinho de folhas, corte o molde com a tesoura. Peça para que tentem ficar o mais próximo da linha que puderem e para escreverem o nome no verso do molde.
- Pinte a cara e a barriga do porco-espinho de marrom, usando a canetinha ou o lápis de cor.
- Cubra a área das costas do porco-espinho com a cola. Esta é a área onde estariam os espinhos do porco-espinho. Cubra a área com as folhas.
- Enquanto esperam o porco-espinho secar, sugira dar a eles um nome e pense sobre talentos especiais que cada um deles poderia ter.
- Durante o momento de reflexão ou durante a atividade, peça a todos para olharem de pertinho as folhas. Eles conseguem identificar de que tipo de árvore elas vêm? Onde os porcos-espinhos dormem? O que eles comem? O que isso nos diz sobre o habitat deles?

## Segurança

### Tesouras

- Supervisione os jovens enquanto usam as tesouras. Guarde todos os objetos afiados em um lugar seguro, fora do alcance das crianças.

### Cola e solventes

- Supervisione os jovens enquanto usam cola e produtos com solvente. Assegure-se que haja ventilação abundante. Esteja ciente de qualquer condição médica que possa ser afetada por uso de cola ou solvente e faça ajustes se necessário.

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada. Conte com o apoio dos pais para ajudar nesse processo.

## 4. CATAPULTAS DE PALITOS DE SORVETE

Teste suas habilidades de pioneiria criando uma miniatura de catapulta com palitos de sorvete.

### Resultados esperados da atividade

Adquirir uma gama de competências práticas e modernas para escola, trabalho e vida social.

### Detalhes da atividade

- 25 minutos;
- Atividade interna.

### Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro;
- Sênior.

### Você precisará de

- Palitos de sorvete;
- Elásticos;
- Massinha adesiva (tack) ou fita dupla face;
- Pompons;
- Tampinhas de garrafas plásticas.

### Atividade

Você pode encontrar palitos de sorvete em lojas de material para artesanato, armarinhos, casa de embalagens, em grandes centros ou on-line. Decida o que você vai atirar – podem ser pompons ou algo parecido, desde que sejam pequenos e macios. Você pode usar até mesmo marshmallows!

## O que é uma catapulta?

Quem for dar a atividade deve perguntar o que é uma catapulta, pra que serve. Explique que as catapultas foram usadas por milhares de anos, que elas podem ser pequenas o suficiente para caber na palma da mão ou enormes máquinas sobre rodas! No passado, elas eram geralmente construídas com madeiras amarradas por cordas – isso é pioneiria. As catapultas podem ser usadas para lançar objetos a longa distância.

## Fazendo uma catapulta

- Distribua todos em pares. Dê a cada par 8 palitos e alguns elásticos.
- Cada par deve empilhar 6 palitos e prendê-los em cada ponta com um elástico. É muito importante que os elásticos estejam bem firmes, e um adulto pode ajudar a prendê-los bem.
- Cada par deve colocar os dois palitos restantes um por cima do outro. Eles devem ser atados em uma das pontas com o elástico.
- Deve-se abrir as outras pontas dos dois palitos de sorvete, de modo que a peça pareça um bico.
- Empurre a peça dos 6 palitos dentro do vão dos dois palitos em forma de bico o máximo que conseguir. O conjunto deve ter a forma de uma cruz um pouco deformada, em que uma das linhas é deixada aberta.
- Enrole um elástico onde os dois pontos se encontram – o meio da cruz deformada – para segurar bem o conjunto.



Vídeo: <https://youtu.be/J6hNWa-FYqw>

- Uma pessoa do par deve segurar a catapulta apoiada na mesa enquanto o outro faz vibrar a ponta de cima dos dois palitos. Este é o braço da catapulta, ele deve vibrar livremente. Os pares devem testar como a catapulta está funcionando, tentando atirar um pompom do fim desse braço. Talvez precise de um pouco de prática!
- O par deve ajustar os elásticos até achar que sua catapulta atingiu o impulso adequado.

- Coloque um pouco de massinha adesiva (tack), ou fita dupla face em uma tampinha de garrafa plástica para grudá-la no final de um dos braços da catapulta. Ela servirá como um compartimento para segurar os pompons ou marshmallows.

### **Que comecem os jogos!**

Cada um deve praticar o lançamento com a catapulta. Deve-se colocar o pompom na tampinha de garrafa, puxar o braço para baixo e então soltá-lo para ver o pompom voar.

Todos devem testar as catapultas uns contra os outros. Quem pode fazer o pompom voar mais longe?

Você pode fazer o “melhor de 3”, ou continuar com a guerra até os pompons acabarem. Uma tigela ou um balde podem ser usados também como alvos – quem será o primeiro a lançar um pompom lá dentro? Ou quem lança mais? Assure-se que os pares façam o rodízio de modo que todos pratiquem o lançamento.

### **Reflexão**

Qual parte da construção da catapulta foi a mais desafiadora? Os elásticos nessa atividade representaram as cordas que as pessoas usaram nos projetos maiores de pioneiria – eles usaram as mesmas habilidades para construir outras coisas como mesas ou cadeiras de troncos ou varas e cordas. O que aconteceria se as pessoas não tivessem usado elásticos ou se eles não estivessem bem firmes na construção da catapulta? Ela poderia desmoronar e certamente não teriam funcionado.

Foi útil ter a ajuda de uma pessoa para esta atividade? Quando foi mais útil? Eles podem responder que uma ajuda foi útil nas partes mais complicadas, como amarrar os elásticos. Como cada um do par pôde contribuir para a construção e o teste da catapulta? Provavelmente este foi o primeiro projeto de pioneiria de alguns – muito bem!

### **Segurança**

#### **Resíduos e reciclagem.**

- Todos os itens devem estar limpos e adequados para esta atividade.

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada.

### **Mudando o nível de desafio**

Pode-se fazer experiência relacionadas à quantidade de palitos – o que acontece se usar 4, ou 8? Pode-se também fazer experiência com diferentes tipos de faixas elásticas.

## 5. ANIMAIS DE FOLHA

Olhar as folhas de uma maneira diferente e usá-las para fazer colagem em formato de animais.

### Resultados esperados da atividade

Aprenda a trabalhar arduamente, manter o foco e a lidar com contratemplos para atingir seus objetivos.

### Detalhes da atividade

- 50 minutos;
- Atividade interna;
- Individual.

### Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro;
- Sênior.

### Você vai precisar de

- Papel cartão tamanho A4;
- Materiais naturais (por exemplo, folhas, gravetos, penas);
- Cola PVA;
- Pincéis.

### Antes de começar

Colete uma variedade de folhas e cascas de sementes. Você pode coletá-las durante caminhadas ou visitas a alguma área externa, ou alguém pode trazer para você. Prese as folhas entre dois pedaços de jornais e coloque-as embaixo de livros. Será mais fácil usar as folhas se elas estiverem secas e planas.

### Estudo da folha

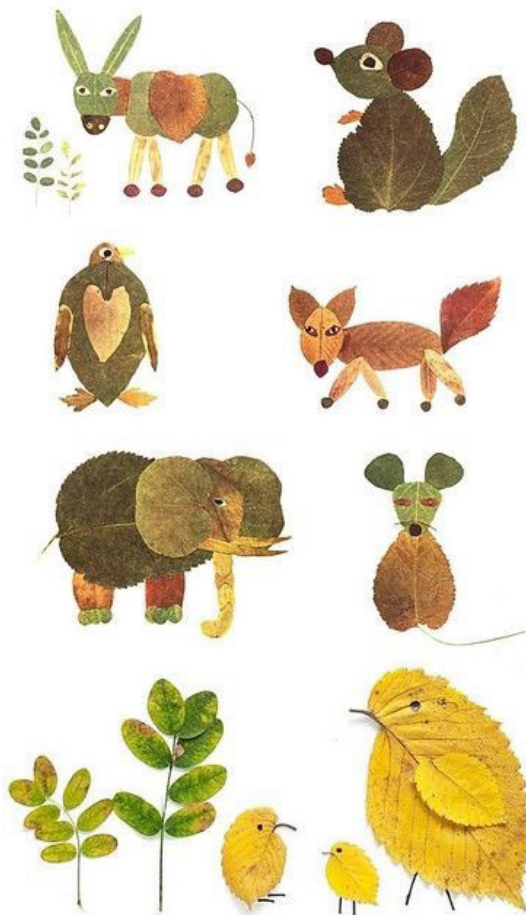
Todos devem olhar a coleção de folhas prestando atenção a todas as formas e tamanhos. Peçam que imaginem alguns animais que podem criar com o formato das folhas.

Por exemplo, são redondas como um pequeno e fofo pintinho? São pontiagudas e espinhosas como um jacaré? Alguma casca de semente se parece com chifres?

Todos devem pegar algumas folhas da pilha e arranjá-las num pedaço de papel cartão para criar seu animal. Assim que estiverem satisfeitos com o desenho, devem colar as folhas.

Eles devem adicionar qualquer traço com tinta ou caneta. Eles precisam de olhos para enxergar? Que tal desenhar o lugar em que ele vive ou dorme?

Assim que tiverem terminado, devem ter a oportunidade de observar a criação dos colegas. Pode-se até mesmo amarrar uma corda ou fita no verso para pendurá-los, faça como uma árvore e as folhas.







### Reflexão

Esta atividade teve o objetivo de incentivar as pessoas a continuar, a avançar. A criação de todos ficou exatamente do jeito que planejaram? Alguém teve que mudar o que estava criando no meio do processo? Ficou óbvio desde o início qual animal as folhas poderiam formar ou as pessoas tiveram que brincar com elas? Tudo bem se alguém tiver mudado de ideia quando as coisas não estavam dando certo – o mais importante é que continuaram tentando fazer a atividade. Os jovens tiveram que usar a imaginação para descobrir como algumas folhas poderiam se transformar em animais. Todos se divertiram olhando para as figuras? Poderiam adivinhar que animais seriam?

### Segurança

#### Jardinagem e natureza

- Todos devem lavar bem as mãos depois que a atividade terminar. Use luvas se necessário. Explique como usar os equipamentos com segurança e deixe claros os limites para que todos saibam o que é permitido.

#### Cola e solventes

- Supervisione os jovens enquanto usam cola e produtos com solvente. Assegure-se que haja ventilação abundante. Esteja ciente de qualquer condição médica que possa ser afetada por uso de cola ou solvente e faça ajustes se necessário.

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada. Você pode desenhar alguns moldes para as pessoas acabarem com as folhas – por exemplo, desenha a cara de um leão para que todos colorem as folhas para fazer a juba.

Por que não usar as folhas para criar todo o cenário? Podem ser acrescentados grama, árvore, uma selva ou mais animais. Você também pode usar as folhas para criar molduras ou bordas.

## 6. DESAFIO DO DESCONECTE-SE

Encontre o equilíbrio saudável entre o tempo que você passa diante das telas e fora delas.

### Resultados esperados da atividade

Adquirir consciência e habilidades práticas para cuidar do corpo e da mente.

### Detalhes da atividade

- 15 minutos;
- Em casa;
- Individual.

### Ramos

- Escoteiro;
- Sênior;
- Pioneiro.

### Atividade

Se alguém da seção tiver habilidade em programação ou elaboração de jogos, pode ser criado um aplicativo para que todos meçam o tempo que passam nas telas, ou ligar um cronômetro do celular.

Pode-se dar uma vantagem inicial com relação ao tempo livre de tela, fazendo todos participarem de uma atividade como um jogo mais abrangente, uma roda de conversa com a família, leitura, pintar, desenhar, tocar um instrumento musical. E guardem celulares e outros aparelhos eletrônicos. Todos devem pensar em como se sentem longe de seus aparelhos – eles podem se sentir ansiosos ou desconectados num primeiro momento.

Ajude-os a manter o foco e aproveitar o ar livre gastando alguns minutos para respirar e apreciar o ambiente.

## **Importante - orientações direcionadas aos jovens**

Os jovens podem trabalhar juntos para fazer ajustes em seus aparelhos (e em suas rotinas) para torná-los mais saudáveis. Podem explorar os melhores aplicativos para ajudá-los, se quiserem. Coisas diferentes servem para pessoas diferentes, por isso cada um deve experimentar o que é melhor para si.

### **Você vai precisar de**

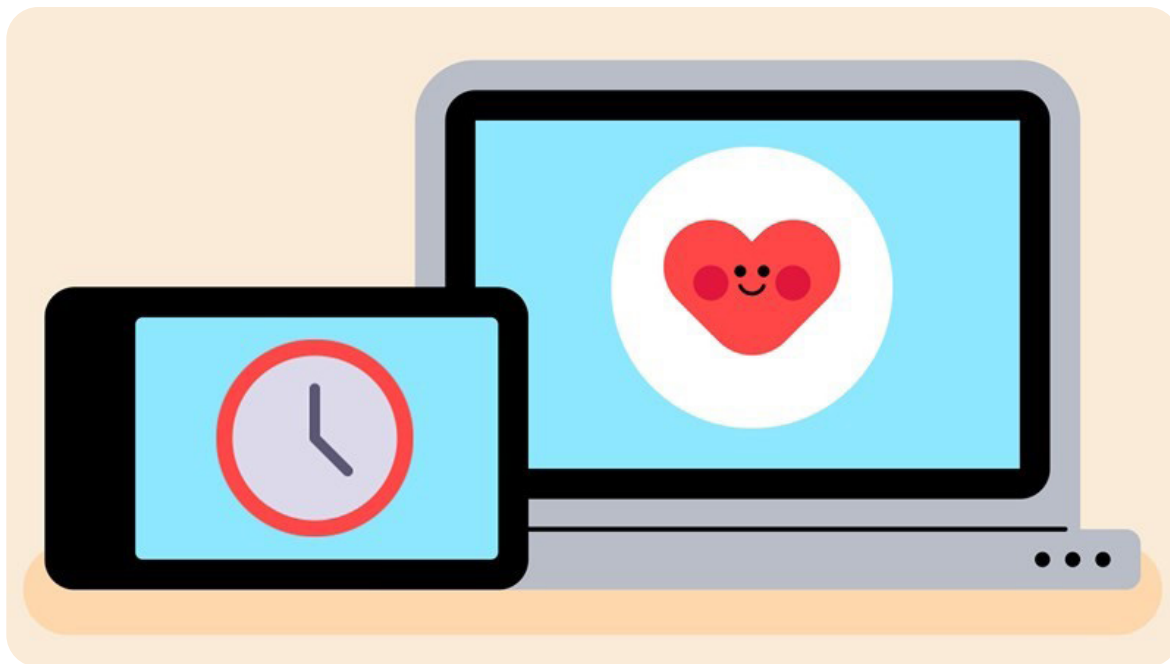
- Canetas ou lápis;
- Papel;
- Smartphone ou tablet.

### **Antes de começar**

#### **Qual o seu tempo de tela?**

Todos devem pensar nos diferentes aparelhos com tela que utilizam, incluindo celulares, tablets, laptops e computadores, videogames e televisão.

Devem refletir sobre os benefícios das telas. É uma ótima maneira de se comunicar e socializar com os amigos (incluindo jogar com eles), ter acesso a informações (como pesquisa e estudos), fazer compras on-line, se entreter, aprender (por meio de leitura ou tutoriais, aulas).



Todos devem falar sobre a importância de se equilibrar o tempo de tela e um tempo desconectados. É imprescindível abrir um espaço para outras atividades, como esportes e hobbies; um tempo longe das telas desenvolve as habilidades de autoconfiança e comunicação, faz com que nossos olhos descansem e ajuda a promover a saúde mental positiva.

Em seguida, devem calcular quanto tempo passam diante das telas diariamente. Lembre-os de serem honestos – não há espaço para julgamentos nesta atividade.

Se estiverem com seus celulares, podem procurar e baixar um aplicativo (próprio para a idade) para medir o tempo que passam no aparelho. Podem também anotar uma estimativa de quanto tempo gastam nas telas diariamente. Depois devem pensar em como ajustar seus aparelhos para manter um “bem-estar digital”. Isso pode incluir configurar a luz azul, usar modo noturno ou escuro, determinar um limite de tempo. Se estiverem com o celular, já podem explorar as configurações e fazer as mudanças.

### **a) Estabelecendo o desafio**

Trabalhem juntos pensando em modos de retomar o controle do tempo diante das telas. Talvez seja necessário estabelecer alguns limites, por exemplo, desligar o celular à noite, remover as telas do quarto ou estipular uma quantidade de tempo de tela antes de dormir (ou de manhã).

Busquem ideias que envolvam um tempo livre das telas. Não há respostas certas ou erradas aqui – diferentes atividades atraem diferentes pessoas. Incluímos algumas ideias abaixo, caso precise.

Quem estiver dando a atividade deve distribuir a folha com o molde de papel e estabelecer o desafio. Para cada hora gasta diante de uma tela deve-se passar uma hora fazendo uma atividade desconectado.

É importante enfatizar que, para esta atividade, o tempo gasto na escola não conta (visto que os mais novos não têm muita escolha com relação a essa atividade). Eles devem focar em seu tempo livre – antes e depois da escola e nos finais de semana.

### **b) Aceitando o desafio**

Todos devem elaborar uma folha “desconecte-se” (uma folha em formato de relógio, dividida em 24 partes, que representam as 24 horas) decorar cada segmento do relógio para cada hora. Cores ou padrões diferentes devem ser usados para diferenciar o tempo diante de telas e tempo livre delas. Deve-se completar na folha o período de 24 horas. Para um desafio extra, pode-se fazer o mesmo exercício por mais de um dia ou por uma semana inteira.

Na reunião seguinte, todos devem trazer a folha “Desconecte-se” para comparar os resultados. Pergunte o que acharam do desafio – foi muito difícil? Qual foi a melhor atividade longe das telas que eles fizeram? Alguém fez alguma atividade bem diferente?

## Ideias de atividades desconectadas

- Mexa-se de modo a se sentir confortável (por exemplo, caminhe, corra, ande de bicicleta);
- Pratique um esporte novo;
- Organize um jogo;
- Cuide do jardim;
- Jogue o lixo;
- Leia um livro;
- Faça um desenho;
- Pinte um desenho;
- Converse com a família.
- Confeccione ou construa algo;
- Desenhe ou pinte;
- Aprenda um artesanato novo;
- Dance;
- Aprenda uma língua nova;
- Cante ou toque alguma música;
- Escreva algo;
- Conserte algo;
- Limpe, arrume ou organize algo;
- Pinte ou customize algo;
- Aprenda uma nova habilidade.

## Reflexão

Nesta atividade o objetivo é aprender a viver de maneira mais saudável. O equilíbrio é muito importante quando se trata do bem-estar. A tecnologia pode ser positiva, mas em excesso pode tomar muito tempo da vida das pessoas. Alguém já experimentou efeitos negativos por estar muito tempo on-line, como dores de cabeça, ansiedade ou mau humor, ou mesmo tenha se sentido afastado da realidade? Não é fácil, mas começar a nos distanciar aos poucos dos aparelhos eletrônicos e fazer outras coisas ou passar mais tempo com as pessoas pode ajudar. A mídia social nem sempre é um reflexo verdadeiro da vida – ninguém tem uma vida perfeita (nem mesmo as celebridades mais famosas). Exercício físico também é muito importante para a saúde e o bem-estar, então vale encontrar algum que você goste de praticar. Exercício e tecnologia podem até conviver pacificamente; por exemplo, podemos escutar podcasts enquanto nos exercitamos, utilizar aplicativos de exercícios físicos ou em atividades como geocaching, etc.

## Segurança

### Segurança on-line

Supervisione os jovens quando estiverem on-line e aconselhe-os sobre segurança na internet.

Para mais suporte sobre segurança ou bullying on-line, acesse o site: <https://www.escoteiros.org.br/downloads/>

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada.

### **Mudando o nível do desafio**

Pode-se usar um programa on-line, gráfico ou formulário para rastrear o tempo de tela (mas deve-se assegurar que esse uso esteja em equilíbrio com o tempo off-line também!). Você pode anotar ideias para uma lista de atividades sem tela para compartilhar com todos.

### **Tornando a atividade acessível**

Nem todo mundo tem acesso aos diferentes tipos de eletrônicos com tela – tente não presumir que todos têm o mesmo acesso.

Suporte digital ou uso de tela para acessibilidade obviamente não contam como “tempo de tela” para relacionar com as atividades off-line. Você pode discutir como a tecnologia (e as telas) contribuem para a acessibilidade.

Nem todos têm o mesmo acesso a ambientes externos ou a algumas atividades – ajude-os a encontrar o que vale para eles e lembre os outros para não fazerem julgamentos sobre isso.

Todas as atividades escoteiras devem ser inclusivas e acessíveis.

## 7. FABULOSAS MOLDURAS ENFEITADAS

O que faz você feliz? Confeccione uma moldura para uma fotografia que lhe traga uma lembrança feliz e depois faça uma galeria para todo mundo admirar.

### Resultados esperados da atividade

Animar-se, divertir-se, apreciar a vida.

### Detalhes da atividade

- 45 minutos;
- Individual.

### Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro;
- Sênior.

### Você vai precisar de

- Papel cartão A4;
- Lápis ou canetinhas coloridas;
- Materiais de artesanato (por exemplo, papel de seda, EVA, adesivos);
- Barbante;
- Cola em bastão;
- Fotos.

## Atividade

### Antes de começar

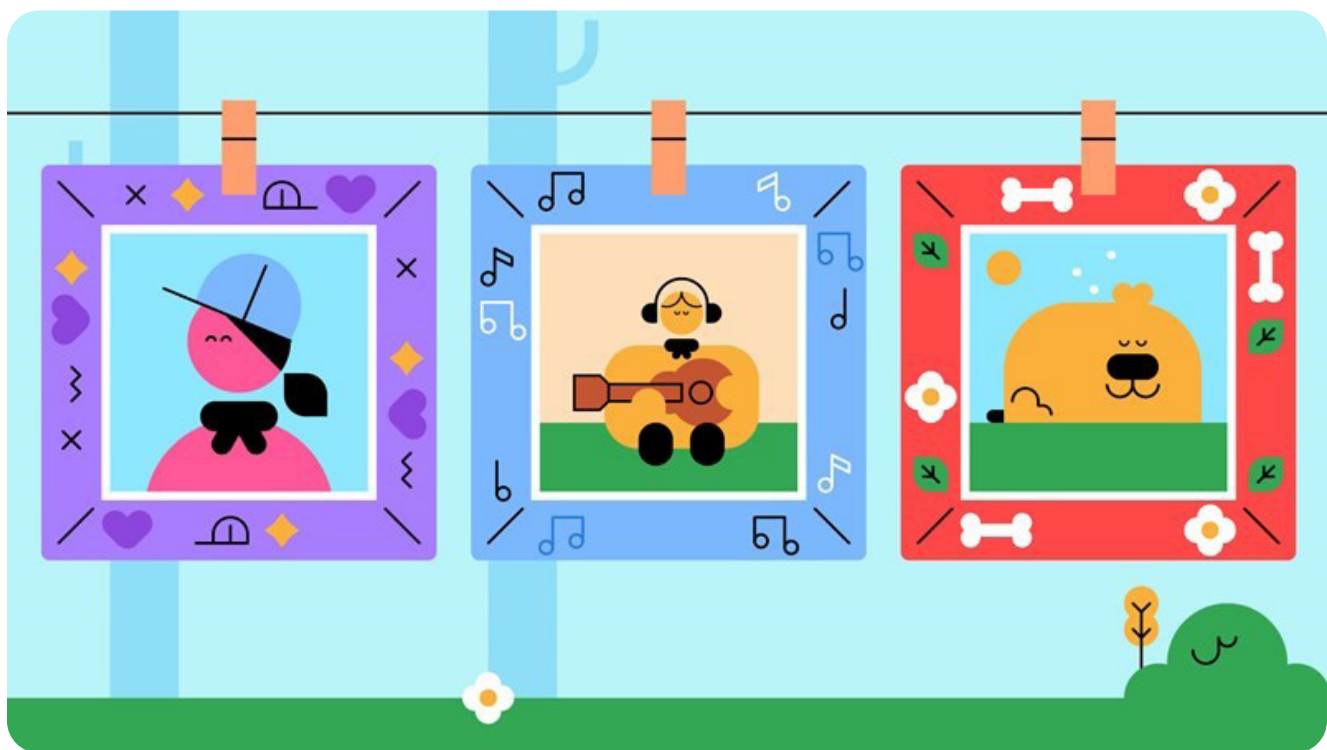
Peça para que todos selecionem algumas fotos que façam com que se sintam felizes. Podem ser de amigos, da família, dos pets, das férias ou lugares especiais que visitaram.

### Fazendo as molduras

Todos devem colocar sua foto no centro de um pedaço de papel cartão. Depois, devem contornar a foto com um lápis. Decorar a borda da moldura com canetinhas, adesivos e outras fotos que eles podem ter trazido. Eles devem se assegurar que cada cantinho esteja colorido e enfeitado, mas deixando sempre o retângulo central vazio (é o lugar onde vai a foto). Que tal escolher um tema para a moldura combinar com a foto? Por exemplo, uma foto de um gato pode ser emoldurada com ilustrações impressas de patinhas, ratos, bigodes, ou a foto das férias na praia pode receber uma moldura com figuras de sol, mar e areia. Todos devem colar sua foto no espaço reservado no meio da moldura.

### Exponha as molduras

Após a confecção, cada jovem deverá apresentar sua moldura aos demais.





## Reflexão

Esta atividade fez você lembrar daquilo que te faz feliz – e, esperamos, também ajudar você a se sentir feliz também. Olhe para as fotos emolduradas – sem ser a sua, qual a sua favorita? Qual delas faz você se sentir mais feliz e por quê (tente pensar em algo mais do que a beleza da foto ou quem a tirou)? Alguns podem gostar de compartilhar suas respostas com os demais.

Esta atividade também foi uma oportunidade para se comunicar. Como mostrar para as pessoas o que é importante para você (o que te faz feliz) sem usar as palavras? As molduras ajudam as fotos a se sobressaírem? O que as molduras falam para as pessoas sobre as fotos que estão nelas? Compartilhe suas ideias com outras pessoas e veja o que elas acham sobre a sua moldura – lembre-se de ser sempre gentil em suas respostas e pense nos sentimentos dos outros também.

## Segurança

### Tesouras

- Supervisione os jovens enquanto usam as tesouras. Guarde todos os objetos afiados em um lugar seguro, fora do alcance das crianças.

### Cola e solventes

- Supervisione os jovens enquanto usam cola e produtos com solvente. Assegure-se que haja ventilação abundante. Esteja ciente de qualquer condição médica que possa ser afetada por uso de cola ou solvente e faça ajustes se necessário.

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada.

## Mudando o nível do desafio

Alguns podem querer utilizar outras coisas para colar na moldura, de modo a ajudar a contar a história da foto. Podem utilizar ingressos de um passeio ou algumas flores secas para decorar uma foto.

## Tornando a atividade acessível

Solicite que os pais ajudem a colar e cortar se for preciso.

Todas as atividades escoteiras devem ser inclusivas e acessíveis.

## 8. QUERIDO EU DO FUTURO

O que o futuro me reserva? Use sua imaginação para esperar pelo melhor e mande um cartão postal para você mesmo no futuro.

### Resultados esperados da atividade

Sentir-se autoconfiante, estar ciente de suas capacidades e de seu valor e ter uma atitude positiva em relação a você mesmo. Alegregar-se, divertir-se e apreciar a vida.

### Detalhes da atividade

- 10 minutos;
- Individual.

### Ramos

- Lobinho;
- Escoteiro;
- Sênior.

### Você vai precisar de

- Lápis ou canetinhas coloridas;
- Cartões postais.

### Orientações direcionadas aos jovens

Você pode ajudá-los a pensarem melhor sobre o futuro se criar uma linha do tempo com as atividades e aventuras do grupo. Apresente fotos, cartões ou outras lembranças. Acrescente imagens de distintivos que alguns jovens já tiraram ou de marcos como acampamentos, promessas, passagens.

### Atividade

Solicite que cada jovem providencie um cartão postal (é impossível encontrar e imprimir alguns modelos na internet) e verifique se todos têm à mão canetinhas ou lápis.

Pode-se utilizar um cartão postal com imagem ou não – serve aquele que você tiver. Se for o caso, apresente um modelo e solicite para desenhem o cartão postal em uma folha.

Deve-se propor aos jovens uma data futura para que leiam o cartão – pode ser uma data próxima, como um acampamento, ou uma bem mais distante, como a conquista do primeiro emprego. Incluímos algumas ideias logo abaixo.

Todos devem escrever ou desenhar para si próprios no futuro. Os pais podem ajudar os menores na escrita ou soletração, não se preocupe se não sair tudo perfeito.

Se quiserem, podem compartilhar o cartão com os amigos, ler e explicar tudo ou somente dividir algumas das ideias. Quem estiver aplicando a atividade será responsável por receber e guardar os cartões postais em um lugar seguro até "o futuro". Quando essa data chegar, deverá redistribuí-los ou enviá-los pelo correio para os respectivos jovens a fim de que todos possam reler e falar sobre o que escreveram neles. As sugestões e conselhos que deram a si mesmos ajudaram? Eles estão orgulhosos de quem são agora? A data de devolução dos cartões dependerá do espaço de tempo para o qual os jovens estão escrevendo.

### **Ideias para o seu cartão postal**

- Imagine que você tenha crescido. Pense sobre você e na sua rotina: seus hobbies, sua família e como você estaria levando sua vida. Escreva para você mesmo no futuro sobre algumas coisas que você gostaria de fazer.
- Imagine que você tenha conquistado o emprego dos seus sonhos. Faça um desenho e escreva o que você fez para chegar lá.
- Imagine que você tenha acabado de voltar de seu primeiro acampamento. Desenhe e escreva o que fez – não esqueça de dizer para seu futuro eu que você está muito orgulhoso de ter aprendido muitas habilidades novas.
- Imagine que você tenha terminado uma atividade nova ou conquistado um distintivo. Desenhe e escreva sobre o que você fez para ter atingido esses objetivos.
- Imagine que você esteja diante de um desafio – algo como adotar um bichinho de estimação, mudar de casa, participar de sua primeira competição esportiva ou fazer uma nova amizade. Escreva uma mensagem para se encorajar e dê algum conselho a você mesmo.
- Imagine uma invenção do futuro. Desenhe a invenção e escreva algumas instruções de como usá-la.
- Escreva alguns conselhos pra si e desenhe como você seria e o que estaria fazendo.

### **Reflexão**

Esta atividade é uma oportunidade para ir mais longe e imaginar o futuro. Os jovens puderam pensar naquilo que podem realizar ou se tornar daqui a algum tempo, seja esse tempo próximo ou distante. Espera-se que com ela todos se sintam alegres, esperançosos e otimistas sobre o futuro – mesmo que ele esteja ainda muito longe. Sobre o que estão ansiosos e o que esperam para seu futuro? Se todos se esforçarem é bem possível que realizem seus sonhos (mesmo se eles forem mudando um pouco durante o caminho). É sempre bom encorajar nossos amigos a alcançarem seus objetivos.

## **Segurança**

Todas as atividades devem ser conduzidas com segurança. Faça uma avaliação de risco e tome medidas apropriadas para minimizá-los. Sempre obtenha a aprovação para a atividade e tenha uma supervisão adequada.

## **Mudando o nível do desafio**

Pode-se escrever pouco ou muito nessa atividade, isso vai depender da vontade e da habilidade de cada um. Se acharem difícil imaginar um futuro, ajude-os com sugestões ou comece com um evento num futuro bem próximo.

## **Tornando a atividade acessível**

Não tem problema se alguns quiserem somente desenhar e falar sobre a imagem.  
Todas as atividades escoteiras devem ser inclusivas e acessíveis.

