



Lição 1: **Encontrar o seu sit spot azul**

Objetivo:

Ajudar os alunos a compreenderem e sentirem a sua ligação ao oceano, independentemente de onde vivam, através de um espaço azul local.

Faixa etária

5-7, 7-11 e maiores de 11

Materiais necessários

Não são necessários quaisquer materiais, apenas é preciso acesso ao seu espaço azul local

Atividade: 30 minutos

Os estudos indicam que criar uma ligação com um espaço azul local pode ajudar a sentirmo-nos felizes e calmos. Também nos pode ajudar a tornarmo-nos melhores defensores dos oceanos e agentes ambientais. Ao passarmos tempo com a natureza no mesmo espaço azul, criamos uma ligação com a natureza que faz com que seja mais provável que protejamos o nosso ambiente natural.

Um Sit Spot é uma forma de criar laços. É uma prática simples que qualquer pessoa pode fazer. Pense nisso como meditar sentado, de olhos abertos. É uma prática que os ecologistas já usam há muitos anos para observar o mundo natural.

Regressar ao mesmo lugar todas as vezes é uma parte importante do processo. Permite-nos conhecer um lugar intimamente — em diferentes estações, alturas do dia, condições climatéricas — e os nossos próprios estados de ânimo.

Encontre o seu Sit Spot:

Escolha um lugar no exterior que seja seguro e onde possa estar imóvel e quieto com mínimas fontes de distração. Certifique-se de que os alunos podem arranjar espaço para que estejam a pelo menos 3 metros de distância uns dos outros.

Acomodação:

Prepare o cronómetro para 10 minutos. Comece por pedir aos seus alunos que fechem os olhos e inspirem profundamente pela barriga para se focarem no agora. É importante que eles permaneçam em silêncio e em “modo de observação” imóvel — algo que sabemos que pode ser desafiante!





Deixe-se envolver pelos sentidos:

Peça aos alunos para recorrerem a cada um dos seus sentidos de cada vez: primeiro a visão, depois o olfato, a audição, o tocar e o sentir.

Aqui ficam algumas instruções para ajudar a guiar os seus alunos através desta experiência sensorial de reparar em e se admirarem com o que os rodeia.

Visão:

Reserve alguns instantes para olhar à volta, com olhos de ver. O que é que vê que talvez não tinha reparado antes?

- Há alguns detalhes nos quais possa “focar e ampliar” e observar com muita atenção?
- Tente focar-se numa única cor no seu redor. Quantos tons de azul ou verde consegue ver?
- Preste atenção ao que está a acontecer à sua volta. Notou os pássaros nas árvores, o farfalhar das folhas, as formigas a marchar pela relva ou as ondulações no lago?

Audição:

Ouçã, prestando atenção a quaisquer sons.

- Quem ou o que é que os está a produzir? Vire a sua cabeça em direção aos sons.
- Tente usar “super orelhas” para amplificar o que ouve, colocando as mãos em forma de concha e pondo uma mão atrás de cada orelha. Os sons ficaram mais altos?
- Vire as suas “super orelhas” para que a mão em concha esteja voltada para trás de si. E então, o que é que acontece aos s

Olfacto:

Inspire e expire pelo seu nariz.

- Qual a sensação de ter o ar a passar pelas suas narinas?
- Aproxime o seu nariz de algo na natureza e inspire devagar.

Tacto:

Ponha as suas mãos (ou talvez os seus pés, caso esteja um dia quente) na superfície onde estiver sentado/a, quer seja areia, uma árvore ou terra.

- Qual é a sensação? É mole? Dura? Fria? Quente? Que fatores podem estar a contribuir para essa sensação? Talvez se tenha sentado no chão e possa pegar num pouco de terra e esfregá-la por entre os dedos. Qual é a sensação?
- Durante a fase de toque, tente evitar que os seus alunos perturbem quaisquer seres vivos ou em movimento.





Troca de informações sobre aquilo em que repararam e sobre o qual se questionaram:
Após 10 minutos, regresse do seu Sit Spot e peça aos alunos para partilharem aquilo em que repararam e como é que a atividade os fez sentir. Eles podem pôr isso em escrito e/ou trazer o tema para uma discussão de grupo. Despendam alguns minutos a tentar encontrar respostas em conjunto.

Encoraje os seus alunos a regressarem ao seu Sit Spot:

Não se esqueça onde é o seu lugar especial. Poderá querer voltar lá nos próximos dias ou semanas para ver o que é que mudou. Visitas repetidas aprofundarão a experiência e aperfeiçoarão as observações dos alunos.

Reflexões:

Algumas perguntas úteis enquanto os seus alunos refletem sobre a experiência deles no Sit Spot:

- Qual foi a sensação de se sentar imóvel e quieto a observar o seu entorno a partir de um lugar?
- Como é que se sentiu depois do exercício? Foi diferente de quando começou?
- Que sentimentos vieram à tona?
- Em que é que reparou com os seus sentidos que o/a surpreendeu?
- Sobre o que é que se questionou?
- Se voltasse ao seu lugar especial amanhã ou na próxima semana, o que mudaria?

Sugestões adaptadas à faixa etária:

Alunos mais jovens

- Em vez de 10 minutos, tente 5.
- Foque-se numa única instrução para empregar cada um dos sentidos de uma só vez. De forma a encorajar a troca de informações e reflexão depois, enfatize que eles partilharão uma coisa em que repararam ou sobre a qual se questionaram.

Alunos mais velhos

- Passar mais tempo no Sit Spot — no mínimo 15 minutos.
- Use múltiplas instruções (acima) para acionar cada um dos sentidos.
- Considere integrar exercícios de escrita estilo “diário de campo” para registar observações provenientes do entorno deles em determinado lugar.
- A seguir à atividade, passe mais tempo a discutir as descobertas deles sobre o valor desta experiência na natureza.

