

CURSO DE FORMAÇÃO SOCIOAMBIENTAL - CF

Informações e fotos: <https://www.facebook.com/grupoecociente> www.grupoecociente.blogspot.com.br
<https://www.instagram.com/grupoecociente/>

Coordenadores Educadores: Luciana Munhoz Desajacom e João Pedro Paich da Cunha

PERÍODO: OUTUBRO 2021

	dia/ mês	dia/ sem.	Educador	Atividade	Atividades do Curso de Formação
Outubro	4	2ªf.	João*	Feedback	Devolutiva participação semanal alunos
	5	5ªf.	Lu e JP	Oficina 10	Customização de sacolinhas Leitura Ecociente Kids
	6	4ªf.	Isabela	Oficina 11	Sentidos
	11	2ªf.	João*	Feedback	Devolutiva participação semanal alunos
	14	5ªf.	Lu	Oficina 12	Intervenções JP e Gi - Conhecendo-se
	18	2ªf.	João*	Feedback	Devolutiva participação semanal alunos
	19	3ªf.	Carol Galdino	Oficina 13	Alimentação
	22	6ªf.	Lu	Oficina 14	Intervenções JP e Gi - Resgate do "ser criança"
	25	2ªf.	João*	Feedback	Devolutiva participação semanal alunos
	28	5ªf.	Keila	Oficina 15	Ioga

*Obs.: a partir do mês de abril, toda primeira quarta-feira de cada mês será dedicada a uma aula/encontro especial com uma psicóloga com o objetivo de auxiliar nossos jovens no enfrentamento das questões referentes à pandemia pertinentes à idade/fase deles, com o intuito de ajudá-los psicologicamente.

Devolutiva de rendimento

Ambiente virtual

Data: 04/10/2021 - segunda-feira

Coordenação: João Pedro

Descrição da atividade:

→ Todas as segundas-feiras, início da semana, é feita uma devolutiva aos alunos a respeito da participação deles nas atividades da semana anterior, para que possam acompanhar o próprio empenho e também o empenho de cada colega nas atividades propostas, já que estão em ambientes físicos diferentes.

Oficina 10: Customização de sacolinhas - Leitura Ecociente Kids

Local: Sala Ecociente

Data: 05/10/2021 - terça-feira

Coordenação: Lu e JP

Descrição da atividade:

→ Nesta oficina, os alunos customizaram sacolinhas de papel reutilizadas para embalarem os livros que seriam doados pelo Leitura Ecociente Kids, Ecoação do Dia das Crianças. Com recortes de revistas e livros velhos e sem uso, fitas e barbantes reutilizados do nosso acervo, canetinhas e canetões, eles soltaram a criatividade e capricharam nos enfeites, renovando as sacolinhas, dando uma nova utilidade a elas.

*Oficina 11: Sentidos

Local: Sala Ecociente

Data: 06/10/2021 - quarta-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidada: Isabela Pavão - psicóloga

Descrição da atividade:

Objetivo: A Oficina dos Sentidos foi proposta como uma forma de desenvolver uma atividade de vivência para o grupo, uma experiência lúdica, criativa e sensível.

Estratégia: Num primeiro momento, foi oferecido ao grupo no espaço interno da sala do Ecociente, estímulos em quatro percepções (Visual, Auditiva, Olfativa e Tátil).

Assim que chegaram, conduzi a oficina e pedi para que eles fossem se acalmando, acalmando a respiração, os batimentos e fizemos juntos o exercício de respiração. Após isso, foi falado sobre o olfato, e que mesmo que não demos conta, nosso olfato é muito sensível e emocional. Para nós, cheiros são memórias. Para aguçá-lo, foi borrifado no ar um spray relaxante.

Para o paladar, foi oferecida uma bala, e foi pedido a cada um, que apreciassem o sabor, bem devagar, observassem a textura, quais sensações que estavam sentindo...

Sobre a audição, falamos como os sons também nos influenciam de muitas maneiras e também foi pontuado, como o silêncio para nós, algumas vezes, pode ser ensurdecedor, como não conseguimos lidar com nossos silêncios ou vazios. Para que eles pudessem notar as sensações dos sons, foi colocado um áudio, em que havia pequenos pedaços de sons diferentes, como som da floresta, som da chuva, som de buzinas, do mar agitado, etc.. E depois foi falado sobre a cura sonora, como algumas músicas podem nos trazer equilíbrio e foi passado um trecho de uma música com uma frequência relaxante. Também trouxe a reflexão da importância de nos atentarmos ao que estamos ouvindo e vendo.

Aproveitando, falamos sobre a visão. Como as cores, por exemplo, podem nos transmitir mensagens, podem ativar o sistema nervoso, criar tensão ou energia, ou nos acalmar e serem propícias ao relaxamento do corpo e alma.

Mas, não somente as cores, também as paisagens, ambientes, tudo que nos cerca, nos influencia de alguma forma. Fizemos também um exercício, onde orientei que cada um fechasse os olhos e fizesse uma massagem com as pontas dos dedos nos próprios olhos. Trouxe a reflexão de como não percebemos a importância dos nossos sentidos, muitas vezes e não percebemos como somos privilegiados por poder enxergar tantas coisas lindas que nosso planeta nos ofertou.

Fizemos também outro exercício, onde através de um pequeno espelho, cada um, deveria olhar para seu reflexo, para seus olhos e que se permitissem se amarem.

Para iniciar a experiência com o tato, convidei os alunos a fazerem um exercício de relaxamento muscular, depois que se espreguiçassem e se abraçassem (colocando os braços em volta deles mesmos - por conta do COVID-19 não tivemos nenhum contato físico uns com os outros, somente com eles próprios).

No segundo momento, foi realizada uma atividade na parte externa, para que eles pudessem explorar todos os sentidos, e principalmente o tato. Por isso, foi proposto a explorarem o ambiente e fazerem um jardim sensorial, onde eles poderiam buscar, galhos, folhas, pedras, areia, para montarem o jardim. Nesse momento, pode-se perceber a divisão do grupo com as pessoas que têm mais afinidade, foi um momento muito interessante.

Para finalizar, retornamos ao interior da sala e foi dado o presente do Eco para o grupo: o Escalda pés, para que eles pudessem ter outra experiência de forma mais privada.

Devolutiva de rendimento

Ambiente virtual

Data: 11/10/2021 - segunda-feira

Coordenação: João Pedro

Descrição da atividade:

➔ Todas as segundas-feiras, início da semana, é feita uma devolutiva aos alunos a respeito da participação deles nas atividades da semana anterior, para que possam acompanhar o próprio empenho e também o empenho de cada colega nas atividades propostas, já que estão em ambientes físicos diferentes.

Oficina 12: Conhecendo-se

Local: Sala Ecociente

Data: 14/10/2021 - quinta-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidados: João Pedro e Geovana - estudantes de Psicologia

Descrição da atividade:

➔ Recebemos os alunos no nosso espaço para mais uma oficina, dessa vez o encontro foi conduzido por dois estagiários em Psicologia, Geovana Casa de Souza e João Pedro Paich da Cunha. Eles disseram aos alunos que essa era a última etapa do estágio que estavam realizando com os alunos, que nos próximos encontros fariam algumas intervenções junto deles. Para esse encontro, eles separaram 3 dinâmicas com o objetivo de aumentar a integração entre os alunos e também para que eles pudessem se conhecer melhor. Os estagiários explicaram como funcionaria e convidou-os a participar, todos toparam e foi bem legal, segundo o feedback deixado pelos próprios alunos.

Devolutiva de rendimento

Ambiente virtual

Data: 18/10/2021 - segunda-feira

Coordenação: João Pedro

Descrição da atividade:

- Todas as segundas-feiras, início da semana, é feita uma devolutiva aos alunos a respeito da participação deles nas atividades da semana anterior, para que possam acompanhar o próprio empenho e também o empenho de cada colega nas atividades propostas, já que estão em ambientes físicos diferentes.
-

Oficina 13: Alimentação

Local: Sala Ecociente

Data: 19/10/2021 - terça-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidada: Carol Galdino

Descrição da atividade:

- Recebemos os alunos no nosso espaço para uma conversa com a estudiosa em alimentação saudável e funcional na qual foi falado sobre os ingredientes de um bolo funcional sem leite, sem trigo, sem refinados. A convidada quis enfatizar aos alunos que um alimento pode ser saudável e gostoso ao mesmo tempo. Ao final houve uma partilha do bolo do qual foram estudados todos os ingredientes uma por um.
-

Oficina 14: Resgate do "ser criança"

Local: Sala Ecociente

Data: 22/10/2021 - sexta-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidados: João Pedro e Geovana - estudantes de Psicologia

Descrição da atividade:

- Nos reunimos no nosso espaço para a nossa primeira visita fora do perímetro urbano, então para isso recolhemos a autorização de todos os alunos para em seguida entrarmos no ônibus e passarmos os recados. Logo após fomos rumo a Vila Santa Clara, uma pequena vila na parte rural da nossa cidade.
 - Chegando lá, a Lu falou brevemente sobre esse pequeno pedaço de paraíso que nos leva de volta ao passado, quando finalizou a sua fala, passou a palavra para os estagiários Geovana e João Pedro que prepararam algumas atividades para a última intervenção com os nossos alunos.
 - Os estagiários de psicologia separaram 3 dinâmicas para aumentar a integração e a comunicação dos ecos. Ao final das 3 atividades eles agradeceram por essa experiência tão importante e enriquecedora para eles.
 - Depois os alunos sentaram-se onde quiseram para tomar um lanche que eles mesmos levaram. Juntos, ao final da tarde, voltamos para a nossa sala.
-

Devolutiva de rendimento

Ambiente virtual

Data: 25/10/2021 - segunda-feira

Coordenação: João Pedro

Descrição da atividade:

- Todas as segundas-feiras, início da semana, é feita uma devolutiva aos alunos a respeito da participação deles nas atividades da semana anterior, para que possam acompanhar o próprio empenho e também o empenho de cada colega nas atividades propostas, já que estão em ambientes físicos diferentes.
-

Oficina 15: Ioga

Local: Sala Ecociente

Data: 28/10/2021 - quinta-feira

Coordenação: Lu e JP

Convidada: Keila Zólio - professora de ioga

Descrição da atividade:

- A convidada, Keila Zólio, professora de ioga, explicou o passo a passo a sua aula, bem como o que é ioga e seus benefícios para os praticantes.

- Foi ministrada uma aula de 60 minutos e todos participaram surpresos pela dificuldade de algumas posturas e a sensação instantânea de bem-estar provocada, principalmente pelas técnicas de respiração e relaxamento final.