

PROCESSO CONTINUADO EM EDUCOMUNICAÇÃO AMBIENTAL - GE

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/semana	Local	Coordenação	Etapa	Atividades do Curso de Educomunicação
outubro	5	3 ^{af.}	Sala Ecociente	Lu e JP	Encontro 38	Preparativos Ecoação Leitura Ecociente Kids
	6	4 ^{af.}	Sala Ecociente	Isabela	Encontro* 39	Sentidos
	8	6 ^{af.}	Comunidade	Lu e JP	Delivery	Ecoação Dia das Crianças - Leitura Ecociente Kids
	13	4 ^{af.}	Sala Ecociente	Lu e JP	Encontro 40	Mídias /cronograma
	19	3 ^{af.}	Sala Ecociente	Carol Galdino	Encontro 41	Alimentação
	28	5 ^{af.}	Sala Ecociente	Keila	Encontro 42	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.

Encontro 38: Preparativos Ecoação Leitura Ecociente Kids

Local: Sala Ecociente

Data: 05/10/2021 - terça-feira

Coordenação: Lu e JP

Descrição da atividade:

➔ Nos reunimos na nossa sala, seguindo todos os protocolos de saúde em virtude da Covid, para separação, fotos e montagem dos posts da Ecoação para o Dia das Crianças - Leitura Ecociente Kids. Decidimos quais livros seriam postados no Instagram e quais iriam para o Facebook, e então, os dividimos. Tiramos as fotos para publicação.

*Encontro 39: 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 aguçar esse sentido, foi borrifado no ar um spray relaxante.

Para o paladar, foi oferecido 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.

Ecoação: Dia das crianças - Leitura Ecociente Kids

Delivery

Data: 08/10/2021 - sexta-feira

Coordenação: Lu e JP

Descrição da atividade:

- ➔ Durante a tarde, os coordenadores Lu e João Pedro fizeram a entrega para a comunidade dos livros infantis escolhidos através de divulgação em nossas mídias a fim de levar também às crianças da nossa comunidade cultura através da leitura. Foram doados dezenas de livros infantis de segunda mão recolhidos pelo projeto.

Encontro 40: Cronograma e mídias

Local: Sala Ecociente

Data: 13/10/2021 - quarta-feira

Coordenação: Lu e JP

Descrição da atividade:

- ➔ Nos reunimos para definir cronograma das postagens seguintes bem como o conteúdo abordado nelas.

Encontro 41: 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 estudivosa 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.

Encontro 42: 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.