



### Atividade 2

Nome da Atividade	Vive a tua vida sustentável
Tópico abordado	Modo de vida sustentável
Resultados da Aprendizagem e Competências que podem ser adquiridas	<ul> <li>Aprender a promover um estilo de vida sustentável</li> <li>Aprender a construir uma identidade digital</li> </ul>
Duração	2 horas
Metodologia	<ul><li>Educação não formal</li><li>Atividade em equipa</li></ul>
Materiais Requeridos	Cenários: https://www.canva.com/design/DAF65QbS7ec/J6Dr z1INmslbR6_XY3kA2w/edit?utm_content=DAF65Qb S7ec&utm_campaign=designshare&utm_medium=l ink2&utm_source=sharebutton  CENÁRIOS  Adults for Future  Evento Virtual de Troca de Roupa  Um individuo mais velho organiza um evento virtual de troca de roupa nas redes sociais. Criam um
	grupo dedicado onde os participantes podem trocar roupas usada, promover a reutilização de peças de vestuário e reduzir o desperdício têxtil. O evento incentiva a comunidade a adotar uma abordagem mais sustentável da moda.  Tutoriais de Horticultura Online  Um adulto mais velho apaixonado por jardinagem oria uma série de tutoriais online centrados em métodos de jardinagem sustentáveis. Partilham vídeos e publicações em blogues sobre a horticultura biológica, permacultura e outivo de alimentos em casa. O seu contetudo inspira os espectadores a iniciarem as suas próprias hortos sustentáveis, contribuindo para a produção local de alimentos e a redução da sua pegada ecológica.  Criação de Vídeos de Receitas Ecológicas  Um adulto mais velho que adora cozinhar oria um canal no YouTube com receitas sustentáveis. Demonstram como cozinhar à base de plantas, reduzir o desperdício alimentar e utilizar ingredientes de origem local. Os seus vídeos cativantes inspiram os espectadores a adotar hábitos alimentares mais sustentáveis.  Canetas/marcadores, papéis de flipchart  Computador portátil e ppt (fornecidos)





# Ambiente de Aprendizagem e Descrição da Atividade

- 1. O facilitador começa por dividir os participantes em grupos. Cada grupo terá 1 cenário que aborda a promoção de um estilo de vida sustentável e terá 1 hora para desenvolver/criar uma estrutura relativa às formas e passos a seguir para criar a melhor identidade digital numa infografia.
- 2. Os resultados serão depois apresentados ao grupo.
- 3. O facilitador continua a apresentação da importância das ferramentas e plataformas online (ppt fornecido).

### Avaliação/ Reflexão da Atividade

#### Quadro de Visão da Vida Sustentável

### Objetivos:

- Ajudar os participantes a visualizar e articular a sua visão para uma identidade e estilo de vida digital sustentável.
- Identificar os principais elementos e objetivos.

#### **Materiais necessários:**

- Revistas, jornais ou imagens impressas relacionadas com a sustentabilidade e a participação digital (opcional)
- Tesoura
- Cola
- Quadros de cartazes ou folhas de papel grandes
- Marcadores, lápis de cor ou lápis de cera
- Sugestões ou perguntas relacionadas com a identidade digital sustentável (fornecidas).

#### Instruções (para o formador):

- 1. Introduzir a atividade: explicar que os participantes vão criar um quadro de visão que representa a sua identidade digital sustentável e estilo de vida ideal.
- 2. Distribuir os materiais: fornecer aos participantes os materiais necessários, incluindo revistas ou imagens impressas relacionadas com a sustentabilidade e cartazes.
- 3. Definir sugestões/perguntas: apresentar uma série de sugestões ou perguntas relacionadas com a identidade e o estilo de vida digitais sustentáveis. Os





participantes refletirão sobre estas questões enquanto criam os seus quadros de visualização.

- 4. Criar os quadros de visualização: os participantes devem recortar imagens, palavras e frases de revistas ou materiais impressos que estejam de acordo com a sua visão de uma identidade digital sustentável. Podem também desenhar ou escrever nos cartazes.
- 5. Montar os quadros de visão: Incentive os participantes a organizar os recortes, desenhos e escritos nos seus cartazes para criar uma representação visual da sua visão de vida sustentável.
- 6. Refletir e partilhar: Depois de completarem os seus quadros de visão, os participantes devem refletir sobre os elementos que incluíram e a forma como se relacionam com a sua identidade digital sustentável.
- 7. Discussão (opcional): Se os participantes se sentirem à vontade, convide-os a partilhar os seus quadros de visão com o grupo. Incentivar o debate sobre os temas comuns e as abordagens únicas representadas.
- 8. Planeamento de ações: Peça aos participantes que identifiquem pelo menos um passo prático que possam dar para começar a alinhar a sua identidade digital com a sua visão de vida sustentável.
- 9. Conclusão: Conclua a atividade a salientar o poder da visualização na definição de intenções e objetivos. Incentivar os participantes a manterem os seus quadros de visão como um lembrete do seu empenhamento na sustentabilidade.





## Materiais Requeridos

- Apresentação
- Modelos/materiais com cenários
- Revistas/fotos da internet