

Projeto Eco-Trilho "Biodiversidade em Movimento"

Ficha Informativa: Estação 2 - Desafio dos 5 Sentidos

Local: Pinhal / Natureza

Objetivo: Explorar e conectar-se com a natureza através de uma experiência sensorial que envolve os cinco sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar.

Descrição da Atividade:

Nesta estação, os participantes serão convidados a utilizar os seus cinco sentidos para explorar o ambiente natural de forma profunda e atenta. Cada participante receberá um cartão no início da atividade, no qual deverão registar as suas observações sobre o que percebem através dos sentidos. O objetivo é fomentar uma conexão direta com a natureza e aumentar a perceção ambiental.

Instruções:

1. **Visão:** Observe a paisagem ao seu redor. O que vê? Registe as cores, formas e texturas das plantas, árvores e outros elementos naturais.
2. **Audição:** Feche os olhos por um momento e ouça com atenção. Quais sons da natureza consegue identificar? Como o som do vento nas árvores, canto dos pássaros, ou o farfalhar das folhas?
3. **Olfato:** Respire profundamente. Quais são os cheiros que consegue identificar? Pode sentir o aroma de árvores, flores ou terra húmida?
4. **Tato:** Toque em diferentes superfícies – a casca das árvores, as folhas, a terra, ou a água (se presente). Como é a textura? Quente ou fria? Macia ou áspera?
5. **Paladar:** Experimentar as sementes fornecidas (se permitido e seguro, considerando que são comestíveis). Qual é o sabor? Como ele se descreve?

Material Fornecido:

- Cartão para registo (com espaço para as observações de cada sentido)
- Sementes comestíveis

Projeto Eco-Trilha "Biodiversidade em Movimento"

Duração: Aproximadamente 20/30 minutos.

Benefícios da Atividade:

- **Atenção plena:** A atividade incentiva a presença no momento e a observação cuidadosa dos detalhes da natureza.
 - **Desenvolvimento sensorial:** Os participantes desenvolvem e aprimoram os seus sentidos, fortalecendo a sua conexão com o ambiente natural.
 - **Apreciação pela natureza:** Esta atividade proporciona uma maior valorização do ambiente natural e da biodiversidade ao redor.
-

Dicas para Facilitadores:

- Incentive os participantes a estarem presentes em cada momento e a não pressa para terminar a atividade.
 - Se possível, crie um ambiente calmo e silencioso para que os sentidos sejam mais facilmente aguçados.
 - Lembre-se de que, em alguns casos, a experiência de paladar deve ser feita com cuidado, especialmente no que diz respeito à segurança das sementes.
-

Observações Finais:

Esta atividade não só promove uma conexão com a natureza, mas também ajuda os participantes a desenvolverem uma maior sensibilidade para os pequenos detalhes que muitas vezes passam despercebidos no dia-a-dia. Ao final, pode ser interessante promover um pequeno debate ou partilha sobre as experiências sensoriais vividas.