

Habitats na Escola



Uma publicação do Ecocentro IPEC | www.ecocentro.org/habitats | Ano 2, Nº 5 | Pirenópolis, Goiás - 03/2008

Bem-vindo à quinta edição do jornal HABITATS NA ESCOLA!

Aqui você vai esclarecer as idéias sobre como planejar e manter os Habitats da sua Escola. Também nesta edição você verá como fazer um canteiro em espiral, e como utilizar as ervas para sua saúde. Ainda verá como é simples fazer papel reciclado. Leia e...mãos à obra!

Tenha um ótimo 2008!

Manejo Sustentável de Habitats na Escola

O processo pode ser dividido em duas etapas. O tempo que você precisa para planejar o projeto e o tempo que você precisa para implementar e gerenciar o projeto. Você pode fazer um planejamento anual para o jardim e envolver os estudantes desde a primeira idéia de desenho até o plantio e a colheita. O habitat então se torna inteiramente integrado, como um projeto de ciências, artes, redação e matemática.

O tempo necessário para os planos de manutenção sustentável do habitat vai variar de acordo com o tamanho, localização, idade, história e tipo de habitat.

Você pode desenvolver projetos de manutenção de longo prazo, mas a maioria dos projetos vão precisar incorporar os estudantes, os pais, educadores e membros da comunidade. Encoraje a todos a trabalhar em mutirão. Isto pode ser feito de maneiras diferentes, incluindo:

- Dias de grande plantio e manutenção.
- Voluntários regulares que trabalham com pequenos grupos de estudantes no habitat.
- Programa de voluntários para cuidar do habitat durante as férias.

Os grupos devem ser divididos por número de tarefas e não por número de estudantes. O número de estudantes em um grupo deve corresponder ao número de tarefas no grupo. O trabalho deve sempre especificar o número certo de estudantes.

Esteja certo de que tenha uma tarefa para cada um. Alguns serão melhores para pensar enquanto outros para fazer. Planeje onde você está, qual caminho está seguindo e a que distância você está do ponto onde quer chegar.

Os indicadores do habitat serão criados com os estudantes. Podem incluir o aumento de animais silvestres no pátio da escola, a aprovação do projeto pela comunidade ou mais árvores no pátio da escola, entre outros fatores. Os indicadores educacionais incluem o interesse dos estudantes nas aulas, menos vandalismo na escola ou diminuição das faltas. Criar indicadores mantém o projeto andando e ajuda na avaliação do projeto.



Crianças e educadores criando uma mandala com garrafas PET, para o CPCD, Araçuaí, MG

Jardins para pequenos espaços

Uma espiral de ervas, além de ser um lindo jardim, traz para a sua casa a sabedoria da natureza. À medida que a espiral sobe, os espaços internos aumentam criando diferentes microclimas.

Com pedras, tijolos ou telhas

marque uma base circular de 1,6m de diâmetro. Antes que o círculo se complete comece a formar uma espiral para dentro, empilhando as pedras e subindo à medida que chega ao centro. Para ganhar altura no centro introduza mais pedras cuidadosamente enquanto enche a espiral com solo.



Plante as ervas considerando

as necessidades de cada uma e a variação de solo. O topo da espiral tende a ser mais seco e a base mais úmida, ou mesmo pantanosa. Enquanto houver bastante sol em um dos lados, haverá sombra no outro. É importante conhecer as ervas antes de plantá-las, assim você poderá posicioná-las no local mais adequado, o que chamamos de microclima ideal, um local onde o clima se difere das áreas em volta. Pode ser mais seco, úmido, quente ou frio.

A espiral tem a vantagem de ser um jardim que cabe em qualquer cantinho e pode abrigar muitas plantas!



Ervas Medicinais

A natureza nos presenteia com substâncias naturais presentes nas plantas que podem ser utilizadas por nós como medicamentos na forma de chás, banhos, inalações, compressas, etc. Os remédios químicos escondem o problema, o que mais tarde se reflete em problemas mais graves. Utilize as ervas diariamente em sua cozinha como prevenção e, quando tiver algum problema, use também como remédio, para a cura natural.

Nome Comum: **Alecrim**

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis*

Uso: Melhora a circulação do sangue, contra hemorróidas, dor de cabeça, feridas e úlceras.

Preparo: fazer chá dos ramos com folhas.

Nome Comum: **Babosa**

Nome Científico: *Aloe arborescens*

Uso: gastrite e úlceras do estômago, queimaduras, hemorragias, feridas, furúnculos e queda de cabelo.

Preparo: tomar duas gotas da "baba" da folha em água fria, pela manhã em jejum ou aplicar localmente na pele.

Nome Comum: **Boldo**

Nome Científico: *Coleus barbatus*

Uso: problemas de fígado, digestão, prisão-de-ventre e estômago.

Preparo: fazer chá das folhas.

Nome Comum: **Camomila (Maçanilha)**

Nome Científico: *Matricaria chamomila*

Uso: cólicas, inflamações da pele e olhos.

Preparo: fazer chá das folhas e flores e tomar ou aplicar localmente.

Nome Comum: **Capim-cidró**

Nome Científico: *Cymbopogon citratus*

Uso: combate à gripe, baixa a pressão e a febre analgésica

Preparo: fazer chá das folhas.

Nome Comum: **Carquejinha**

Nome científico: *Baccharis articulata*

Uso: digestivo, nos problemas do estômago, debilidade orgânica e anemia.

Preparo: fazer chá dos ramos com as folhas.

Nome Comum: **Confrei**

Nome Científico: *Symphytum officinale*

Uso: cicatrização de feridas, cortes e queimaduras.

Preparo: fazer chá e lavar o local, aplicar cataplasma ou fazer pomada.

Nome Comum: **Endro**

Nome Científico: *Anethum graveolens*

Uso: contra inflamações na boca e garganta, alivia dores intestinais, gases e acidez do estômago.

Preparo: fazer chá.

Nome Comum: **Erva-cidreira**

Nome Científico: *Aloysia triphylla*

Uso: digestivo, calmante, estimulante das funções gástricas.

*fazer chá das folhas

Nome Comum: **Funcho**

Nome Científico: *Foeniculum vulgare*

Uso: cólicas intestinais, tosse, aumenta a lactação.

*fazer chá dos frutos

Nome Comum: **Guaco**

Nome Científico: *Mikania laevigata*

Uso: expectorante, para tosses e bronquites.

*fazer chá ou xarope

Nome Comum: **Gengibre**

Nome Científico: *Hedychium coronarium*

Uso: tosse, bronquite, dor de garganta.

*fazer chá, xarope ou mastigar



Nome Comum: **Hortelã**

Nome Científico: *Mentha sp.*

Uso: prisão-de-ventre, digestivo, tônico, contra vermes

Preparo: fazer chá das folhas.



Nome Comum: **Losna**

Nome Científico: *Artemisia absinthium*

Uso: estômago, fígado, contra vermes e na falta de apetite.

Preparo: fazer chá.

Nome Comum: **Malva**

Nome Científico: *Malva silvestris*

Uso: inflamações na boca e garganta, úteros e ovários.

Preparo: fazer chá.

Nome Comum: **Melissa**

Nome Científico: *Melissa officinalis*

Uso: calmante, insônia, dor de cabeça e digestiva, órgãos reprodutivos femininos.

Preparo: fazer chá.

MODOS DE PREPARO

INFUSÃO

Usa-se este método para folhas, ramos e flores. Coloca-se as partes da planta a serem utilizadas em um recipiente e derrama-se água fervente. Tampar, deixar amornar, coar e está pronta a infusão.

TINTURA

Nas tinturas extrai-se os princípios ativos das plantas através de bebidas alcoólicas, geralmente cachaça ou álcool de cereais. Veja uma receita:

- Picar 200gr da planta verde e acrescentar 1 litro de cachaça ou álcool de cereais.
- Guardar em local escuro por este período coar e tomar a tintura (gotas) diluída em água. A tintura pronta deve ser guardada em local escuro (armário).

Em geral toma-se 30 gotas diluídas em água 2 a 3 vezes por dia.

Nome Comum: **Mil-folhas**

Nome Científico: *Achillea millefolium*

Uso: inflamações, miomas, hemorróidas e tosses.

Preparo: fazer chá das folhas e flores.

Nome Comum: **Pata-de-vaca**

Nome Científico: *Bauhinia candicans*

Uso: diabetes, infecções urinárias e dos rins.

Preparo: fazer chá.

Nome Comum: **Poejo**

Nome Científico: *Mentha pulegium*

Uso: distúrbios digestivos com náuseas e cólicas, resfriados e tosse.

Preparo: fazer chá.

Nome Comum: **Sálvia tempero**

Nome Científico: *Salvia officinalis*

Uso: para gripe, tosse, problemas de menstruação.

Preparo: fazer chá.



DECOCCÃO

Faz-se a decoção (fervura) quando se usa cipós, raízes, cascas ou sementes.

Ferve-se de 10 a 15 minutos a parte da planta utilizada. Tampar o recipiente, deixar amornar, coar e está pronta a decoção.

SECAGEM E ARMAZENAMENTO

As plantas devem ser secas à sombra e em ambiente ventilado.

Nunca secar as plantas ao sol.

Depois de secas, guarde em vidros ou cartuchos de papel (nunca plástico), em ambiente seco e de pouca claridade.

Reciclando papel

Unindo arte e ecologia

Aproveite o final do ano para fazer presentes divertidos e originais! Cartões, retratos, sacolas e pacotes de papel reciclado são ecologicamente corretos e fáceis de fazer. Divirta-se!

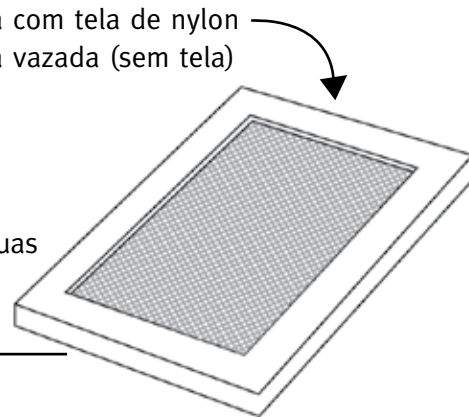
O papel é feito de celulose, que nada mais é que fibra de plantas. Nas indústrias de papel, as árvores são trituradas e a polpa é colocada em ácido.

O papel é um emaranhado de fibras vegetais. Ao transformar papel usado em novo, estamos desfazendo essa trama e entrelaçando as fibras novamente. A reciclagem usa a celulose várias vezes. O papel reciclado pode ser feito com menos eletricidade, com menos água, com muito menos poluição e salva várias árvores de serem cortadas.

Chame os amigos e recicle muito papel de uma vez só!

O que você precisa para começar a reciclar:

- papel e água
- bacia
- balde
- moldura de madeira com tela de nylon
- moldura de madeira vazada (sem tela)
- liquidificador
- jornal ou tecido
- esponjas ou trapos
- varal e pregadores
- prensa ou duas tábuas de madeira
- mesa



PASSO-A PASSO

Nas fotos, alunos da 3ª série da Escola Dom Bosco, Pirenópolis, GO.

- 1.** Pique o papel e deixe de molho de um dia para o outro, para amolecer.
- 2.** Coloque água e papel no liquidificador, na proporção de dois copos de água para um de papel. Se quiser um papel mais fino, ponha mais água, Se quiser um papel mais grosso, coloque mais papel, mas cuidado pra não forçar demais o liquidificador! Bata até ficar homogêneo e desligue. A polpa está pronta.
- 3.** Vá despejando a polpa em uma bacia maior que a moldura, até haver polpa suficiente para cobrir a tela.
- 4.** Coloque a moldura vazada sobre a moldura com tela. Mergulhe a moldura verticalmente e deite-a no fundo da bacia, com a moldura vazada pra cima.
- 5.** Levante ainda na posição horizontal, bem devagar, de modo que a polpa fique depositada na tela. Espere o excesso de água escorrer para dentro da bacia e retire cuidadosamente a moldura vazada.



1



5

6. Vire a moldura com a polpa para baixo, sobre um jornal ou pano. Tire o excesso de água passando uma esponja ou pano sobre a telinha, sem esfregar.

7. Levante a moldura com cuidado, deixando a folha de papel ainda úmida sobre o jornal. Deixe secando e recomece o processo para uma nova folha de papel.

8. Assim que secar, desgrude o papel reciclado do jornal e dê o formato que quiser, como envelopes, cartões, sacolas.

9. Se quiser folhas de papel lisinhas e uniformes, utilize uma prensa ou tábuas pesadas de madeira.

QUE TAL ORGANIZAR UMA OFICINA DE RECICLAGEM PERMANENTE PARA APROVEITAR O PAPEL USADO EM SUA ESCOLA?

DICAS DECORATIVAS:

- Faça papel colorido misturando à polpa tinta guache, tinta pra tecido ou anilina. Experimente corantes naturais como beterraba, espinafre, urucum, açafreão, flores de hibisco, etc.

- Faça papéis texturizados adicionando à polpa flores e folhas secas, casca de alho e cebola, papel de presente colorido, e o que mais sua imaginação permitir! Você pode acrescentá-los no liquidificador ou depois, na bacia.

- Flores secas de camomila, marcela, ou ervas como alecrim e lavanda fazem deliciosos papéis perfumados.

- Para deixar que apareçam algumas letrinhas no papel, bata menos a polpa.

- Faça cartões ecológicos, grudando sementinhas enquanto ainda está molhado, e dê de presente. Quando a pessoa não quiser mais guardar, pode planta-lo diretamente no solo. Neste papel evite colocar corantes químicos.



NÃO SE ENGANE!

Quando você ler numa caixa “100% reciclável”, isso significa que você pode reciclar aquele papel. Não significa que a caixa seja feita de papel reciclado.

RECICLÁVEIS: jornais e revistas, folhas de caderno, formulários de computador, envelopes, caixas de ovos, rascunhos, papelão, aparas de papel, fotocópias, papel de fax, cartazes e folhetos.

NÃO RECICLÁVEIS: papel carbono, fita crepe, papéis metalizados, papéis parafinados, papéis plastificados, papéis sanitários, “papel” de bala, embalagens de biscoitos, papéis sujos, etiqueta adesiva, tocos de cigarro e fotografias.

Entre em contato com o Ecocentro IPEC!
Atendimento de segunda à sexta, das 8h às 18h

Telefone: 0 ** 62 3331.1568
email: ipec@ecocentro.org
www.escolasustentavel.com.br

JORNAL HABITATS NA ESCOLA, Nº 5

Texto: Lucia Legan e Luciana Kalil

Arte: Felipe Horst

Fotos: Rebecca Nathan, Lucia Legan, Laila Soares,
Paolo Gadler, Alexandre Jaeger Vendruscolo e
Arquivo Ecocentro IPEC.