



Concurso “Segue A Tua Natureza” Materiais de Apoio - Webinar 5 - Bem-Estar pela Natureza

COMO SABER MAIS?

https://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm

<http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/rn2000/rn-pt/rn-PT>

<http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/rn2000/rn-pt/rn-contin/sic-pt>

<http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/rn2000/rn-pt/rn-contin/zpe-pt>

<http://www2.icnf.pt/portal/pn/biodiversidade/rn2000/resource/doc/sic-cont/sico-alvaiazere>

<https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674074422&content=reviews>

https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en#thebenefitsoftheeuropeangreendeal

<https://www.wildlifetrusts.org/nature-health-and-wild-wellbeing>

<https://www.wildlifetrusts.org/closer-to-nature>

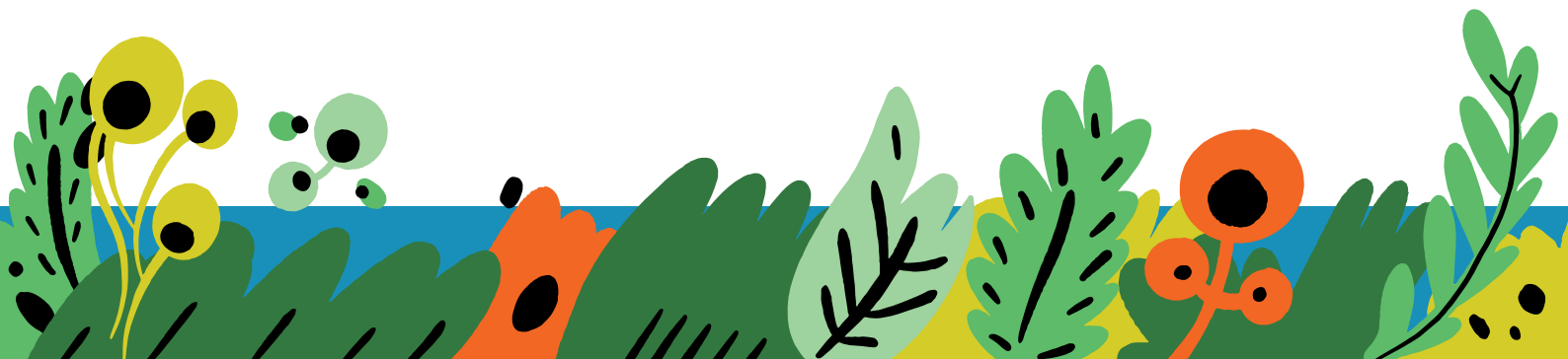
<https://www.wildlifetrusts.org/news/30-days-wild-peoples-favourite-random-acts-wildness>

<https://www.childrenandnature.org>

<https://www.childrenandnature.org/schools/>

<https://www.natureandforesttherapy.earth/about/the-science>

<https://termasdeportugal.pt>





Concurso “Segue A Tua Natureza”
Materiais de Apoio - Webinar 5 - Bem-Estar pela Natureza

QUESTÕES PARA PENSAR

1

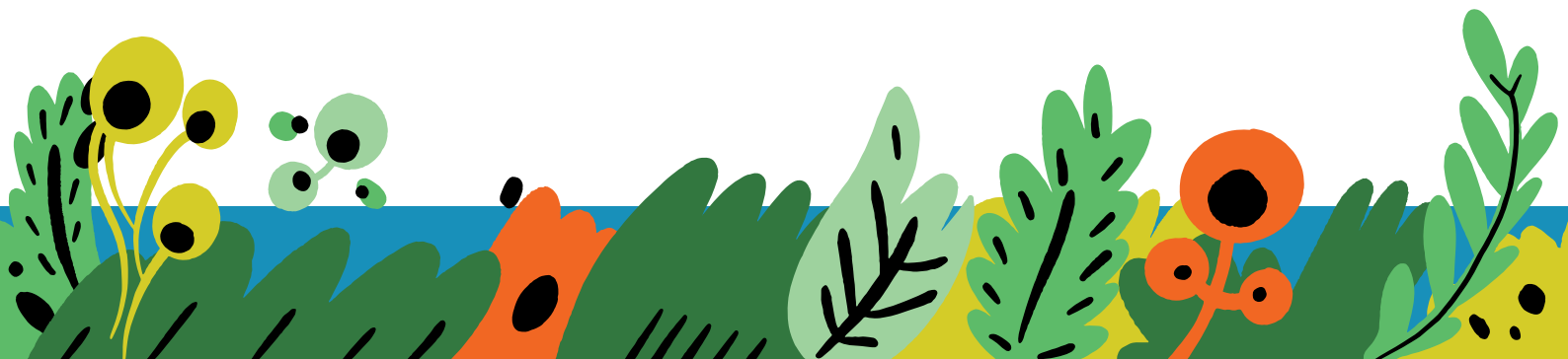
O processo evolutivo da espécie humana aconteceu, ao longo de milhões de anos. De que forma é que o contexto natural onde esse processo ocorreu, terá influenciado a nossa capacidade de perceber a Natureza?

2

Porque é que nos afastámos da Natureza e como sugeres que nos voltemos a reconectar com ela?

3

Quais seriam as sugestões que gostarias de fazer para que a promoção da saúde mental na tua escola pudesse estar associada com uma maior proximidade aos espaços naturais?





Concurso “Segue A Tua Natureza”
Materiais de Apoio - Webinar 5 - Bem-Estar pela Natureza

QUESTÕES PARA ORIENTAR

1

Voltando à Área Classificada que escolheste filmar.
Quais são as paisagens que poderão impressionar,
causando uma sensação de ‘wow’?

2

Quando visitas esse espaço natural
o que é que te faz sentir mais feliz?

3

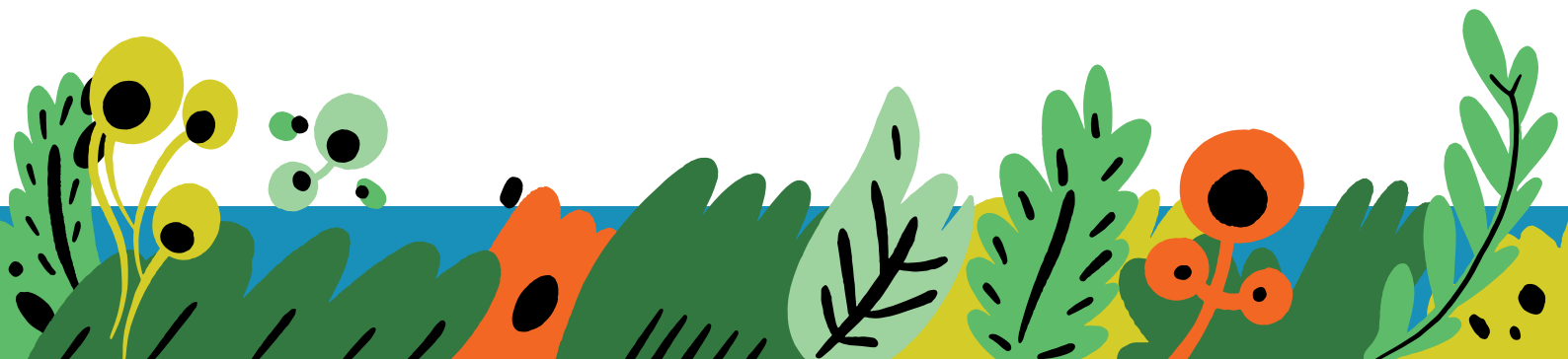
Quais são as características visuais para as quais
gostarias de chamar a atenção? Cores? Formas? Padrões?

4

E relativamente aos sons? O que marca mais a paisagem sonora?
Existe um ribeiro que corre? Ouves os pássaros, ou o vento
a passar pelas folhas das árvores? O silêncio?...

5

Se fechares os olhos e inspirares profundamente,
a que cheira o ar que te envolve?





Concurso “Segue A Tua Natureza”
Materiais de Apoio - Webinar 5 - Bem-Estar pela Natureza

6

Quais são as texturas que consegues sentir com os teus dedos ao longo do teu percurso

7

E sabores? Sabes quais são as espécies que podem ser saboreadas, em segurança? Sabes quais são as plantas com as quais podes fazer infusões quentes e aconchegantes?

8

Quais são os principais benefícios que consegues atribuir à visitação e à contemplação da tua Área Classificada de eleição?

