

Leiturinha

O MANUAL
DO PEQUENO
CONSCIENTE

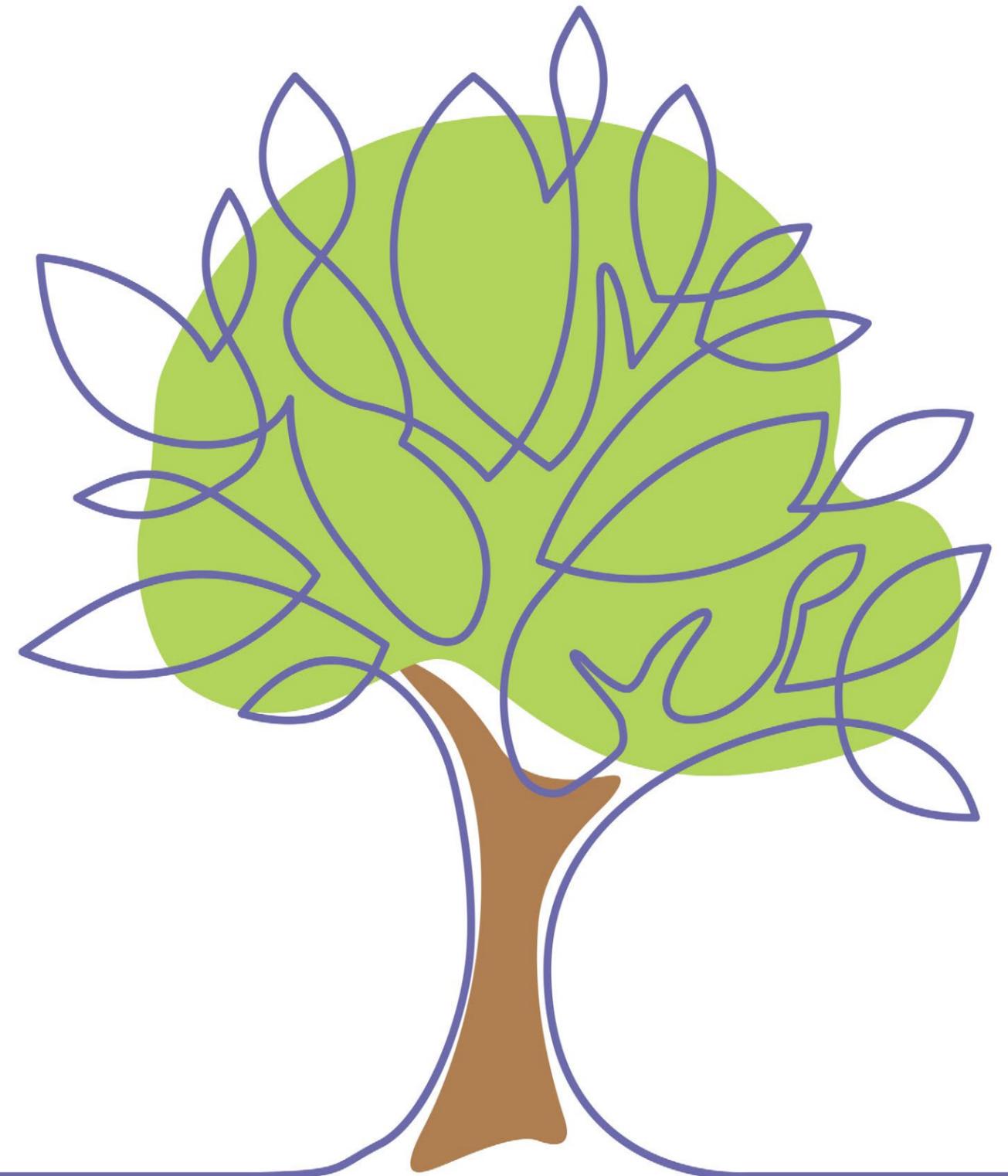


UM PLANETA MELHOR COMEÇA EM CASA!



ÍNDICE

Um planeta melhor começa em casa! _____	03
Primeira coisa importante de saber: _____ atitudes simples podem fazer a diferença!	04
Consumo consciente _____	05
Descarte correto do lixo _____	06
Horta Caseira _____	08
Uma alimentação saudável faz bem _____ para o nosso corpo e para o planeta!	10
Dica #1 Músicas para celebrar o meio ambiente____	11
Dica #2 Livros sobre o meio ambiente _____	12



UM PLANETA MELHOR COMEÇA EM CASA!

Cuidar da natureza é muito importante. Nela vivem os animais, as plantas e todos os seres vivos. Nós, humanos, também somos animais e a natureza também é nosso lar. Por isso, e por todos, precisamos cuidar dela. A importância da natureza é bem óbvia quando paramos para pensar. O ar que respiramos, a água que bebemos, é tudo herdado dela. Este ambiente também é essencial para o desenvolvimento das nossas crianças.



Ele permite que elas vivam diferentes experiências e não é por estar dentro de casa que esse contato é limitado. Inclusive, **as pequenas mudanças começam dentro de nossa casa**, com consciência e criando pequenos mais preocupados com o futuro do planeta. São as novas gerações que nos trazem a esperança de um mundo melhor. Por isso, para ajudar as famílias a educarem crianças de forma consciente, criamos o Manual do Pequeno Consciente. Aqui você vai encontrar algumas dicas e conteúdos para tornar os hábitos da sua família mais sustentáveis e para desenvolver, desde cedo, em seu pequeno um olhar mais cuidadoso, atento e respeitoso à natureza.

Esperamos que vocês aproveitem nossas dicas

PRIMEIRA COISA
IMPORTANTE DE SABER:
**ATITUDES SIMPLES PODEM
FAZER A DIFERENÇA!**

Quando pensamos nos impactos do seres humanos na natureza, no desmatamento, nas queimadas, no desperdício e na produção de lixo desenfreada, é até difícil pensar por onde podemos começar a ajudar na preservação do meio ambiente. Afinal, será que sozinhos conseguimos fazer a diferença? A resposta é: sim!

Pequenas mudanças em nosso dia a dia podem ajudar a minimizar os impactos na natureza, ainda que em menores proporções. E o mais importante: quando somos mães, pais e educadores, podemos com isso transmitir essa preocupação às próximas gerações.

Mas, então, por onde começar?



CONSUMO CONSCIENTE

Consumir é algo que fazemos constantemente. Muitas vezes, nem percebemos que o fazemos. Por exemplo, consumimos quando tomamos banho, ou lavamos as louças, nos locomovemos, comemos, assistimos um filme e outras coisas que são essenciais para vivermos.

Por isso, existe o consumo consciente, para que possamos continuar com nossas atividades diárias e, ao mesmo tempo, diminuir os impactos de nossas ações sobre o meio ambiente. Existem algumas atitudes simples que podemos ensinar aos pequenos que ajuda desde o começo a preservar o nosso planeta.

COMO POR EXEMPLO:

- Compre somente o necessário
- Opte por embalagens reduzidas ou retornáveis
- Aproveite ao máximo os alimentos e não desperdice
- Ande menos de carro (opte por uma bicicleta, por exemplo)
- Separe corretamente o lixo para reciclagem
- Faça seus próprios brinquedos de material reciclado
- Não jogue no lixo, doe
- Plante uma horta em casa
- Cuide da água do planeta usando-a com cuidado
- Apague a luz sempre ao sair de um cômodo ou de casa



DESCARTE CORRETO DO LIXO

Você sabia que existe uma maneira correta de descartar o lixo que produzimos e que isso faz toda a diferença para a preservação do meio ambiente? É muito importante ensinarmos aos pequenos a forma correta desse descarte, uma vez que em nosso país, produzimos cerca de 250 mil toneladas de lixo por dia e a maior parte dele é descartada incorretamente.

Ao realizarmos a separação adequada do lixo, reduzimos a extração dos recursos naturais retirados da natureza, além de poupar água e energia. Para realizar corretamente, descubra quais são os dias em que a coleta passa em seu bairro ou é mais próximo de sua casa.



Materiais como papel, metal, vidro e plástico devem ser separados dos restos de alimentos. Antes de descartar o lixo, as embalagens devem ser lavadas e os materiais cortantes embrulhados corretamente. Para ensinar isso aos pequenos, por que você não chama ele para colorir as lixeiras de casa de acordo com cada tipo de material descartado?

VAMOS LÁ:



AZUL:
papel e papelão



VERMELHO:
plástico



VERDE:
vidro



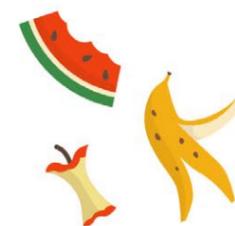
AMARELO:
metal



LARANJA:
resíduos perigosos



ROXO:
resíduos radioativos



MARROM:
resíduos orgânicos



CINZA:
resíduos não recicláveis, que estão misturados ou contaminados.

HORTA CASEIRA

Montar uma horta caseira junto com os pequenos tem diversos benefícios. Desde proporcionar deliciosos momentos em família, o contato com a natureza, até estimular uma alimentação mais saudável. Cuidar das plantinhas também pode ensinar ao seu pequeno noções como paciência, responsabilidade e ecologia! Siga os passos ao lado para montar a hortinha com o seu pequeno.

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Terra orgânica
- Adubo
- Mudas ou sementes
- Pá de jardim
- Pedras
- Vasinhas



MÃOS NA MASSA:

Em primeiro lugar, certifique-se de que seus vasilhos tenham furinhos para que a água escoe.

Em seguida, forre o fundo dos vasos com as pedrinhas e deposite a terra junto com o adubo, ocupando $\frac{2}{3}$ do recipiente.

Depois disso, acomode a mudinha ou despeje as sementes e complete com terra.

Pronto! Agora é só deixar os vasilhos em ambientes arejados e ensolarados e, claro, lembre-se de regar as plantinhas frequentemente.

O QUE PLANTAR?

Você pode escolher plantar o que quiser, mas aqui vão algumas dicas: pimentas, salsinha, cebolinha, manjericão, hortelã, espinafre, couve-manteiga, entre muitas outras opções.



Aprenda mais sobre como cultivar alimentos com as crianças no nosso [e-book sobre horta caseira!](#)



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FAZ BEM PARA O NOSSO CORPO E PARA O PLANETA!

Um pequeno consciente também sabe a importância de uma alimentação saudável e balanceada. Ao se pensar em alimentação saudável, a ideia básica costuma ser o preparo de refeições com alimentos tão frescos quanto possível. Ela traz inúmeros benefícios para os pequenos, além de aumentar a imunidade e auxiliar em questões de saúde. Confira algumas dicas para hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis:



- Evite alimentos concentrados em açúcar, sódio e conservantes
- Tente reduzir o consumo de carne
- Sempre que puder compre de pequenos produtores, saber de onde vem a comida do nosso prato é muito importante
- Opte por alimentos frescos e in natura sempre que possível
- Cozinhe mais em casa
- Evite o desperdício

DICA #1 **MÚSICAS PARA CELEBRAR** **O MEIO AMBIENTE**

Bom, depois dessas dicas, que tal curtir um pouco de música? E, claro, o tema não poderia ser outro: preparamos uma playlist para você e se pequenos conversarem e celebrarem a natureza que nos cerca e que nos permite viver. Então, aperte o play, aumentem o som e #partiu cantar!

Confira agora a playlist
Músicas para celebrar
o meio ambiente!



DICA #2

LIVROS SOBRE O MEIO AMBIENTE

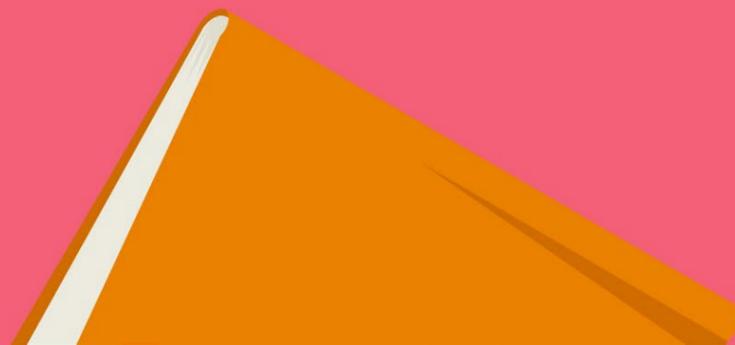


Além da música, outra forma lúdica, leve e até mesmo divertida de falar com as crianças sobre a importância de cuidar da natureza é a literatura infantil. As histórias nos permitem conhecer novos lugares, aprender coisas novas e nos ver e viver sob outras peles. Além disso, os livros infantis dialogam melhor com o imaginário infantil, facilitando a abordagem de determinados assuntos e possibilitando importantes diálogos entre pais e filhos.

Pensando nisso, a Loja Leiturinha preparou uma categoria inteira de livros que falam sobre o meio ambiente. Tem para todos os gostos e idades!

Para conferir, é só acessar:

loja.leiturinha.com.br/categoria/meio-ambiente



E aí?
Gostou das nossas dicas?

Para acompanhar mais conteúdos e dicas sobre meio ambiente, literatura, família e desenvolvimento infantil acesse o [Blog Leiturinha!](#)

E não se esqueça:
Um planeta melhor
começa em casa!



Leiturinha