



VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



CONSUMO CONSCIENTE

VOCÊ SABIA QUE...

- A maneira como vivemos e consumimos impacta diretamente a **saúde do planeta**.
- Para se tornarem **consumidores conscientes**, as crianças precisam desenvolver a capacidade de **autorregulação das emoções**, além de outras **habilidades socioemocionais** como **empatia, solidariedade e cuidado**.
- Um consumo consciente passa por atitudes que podem ser resumidas neste conjunto conhecido como “**os 6 erres**”:
 - ✓ **REDUZIR** o consumo, produzindo menos lixo e economizando recursos naturais
 - ✓ **REUTILIZAR** objetos e embalagens, encontrando novos usos para eles
 - ✓ **REPARAR** objetos, móveis ou roupas com pequenos danos
 - ✓ **RECICLAR** papel, vidro, plástico e metal, separando-os para a coleta seletiva
 - ✓ **RECUSAR** os produtos que agridem o meio ambiente e a saúde das pessoas
 - ✓ **REPENSAR** se o que pretende comprar é realmente necessário

DICAS

- Reflita sobre seus próprios hábitos de consumo, que são continuamente observados e seguidos pelas crianças.
- A cada vez que alguém da família mencionar que precisa comprar algo novo, avaliem junto se isso é realmente uma prioridade. Lembre-se: vocês não precisam ter tudo o que está na moda para serem felizes. Mostre às crianças que as pessoas são muito mais especiais pelo que elas são do que pelos objetos que elas têm!



- O consumo consciente pode começar pela diminuição do desperdício de alimentos, orientando os pequenos a se servirem com a quantidade suficiente para a sua refeição e inventando receitas que reaproveitem cascas e talos que iriam para o lixo.
- Peça ajuda das crianças para separar o lixo reciclável nas quatro categorias: papel, metal, plástico e vidro. Dessa forma elas, elas vão aprendendo o que pode ser reciclado ou não.

PRA FAZER JUNTO

Quer presentear alguém?

- Que tal criar com as crianças um presente especial, que ao invés de ser comprado em loja é feito por vocês?
- Vocês podem reutilizar embalagens e outros recursos disponíveis em casa ou ainda materiais naturais como sementes, pedrinhas ou folhas secas para fazer um brinquedo, jogo ou enfeite.
- Outra ideia de presente “sustentável” é um bolo gostoso feito de talos ou cascas de legumes e frutas. Compartilhe a receita com a escola!
- As crianças também podem plantar sementes de flores ou temperos num vasinho e cuidar da mudinha até que ela esteja num bom tamanho para dar de presente.



NOME:

GRUPO:

DATA: ____/____/____

Usando desenho, relato escrito ou foto, conte-nos como foi a criação do presente na sua família. Você também pode gravar um áudio da criança contando sobre a experiência.

A large empty rectangular box with a dark purple border, intended for a drawing or written report about the gift-making experience.