

Horta de ervas aromáticas

Cultivar alimentos saudáveis num espaço pequeno

Palavras-chave:

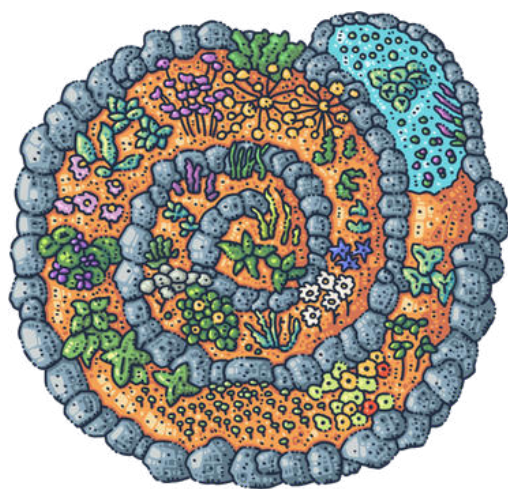
ervas, espiral, jardinagem, planeamento, alimentação saudável, permacultura, camadas do solo, microclima

Grupo-alvo:

Os alunos da escola primária (idades dos 6 aos 11 anos)

Objetivos:

Esta atividade introduz aos alunos a ideia de cultivar os seus próprios alimentos, mesmo em espaços limitados. Aprenderão sobre o conceito de espiral de ervas, uma estrutura de plantação baseada na permacultura que permite o cultivo de diferentes ervas num único local, com diferentes necessidades de sol, sombra e água. Ao conceber e construir um modelo em espiral, os alunos adquirem experiência prática em planeamento espacial, práticas alimentares sustentáveis e noções básicas de cuidado do solo. A atividade ajuda-os também a desenvolver o respeito pela natureza e a responsabilidade pelas plantas vivas.



Orientação geral sobre alocação de tempo:

A duração necessária para realizar esta atividade pode variar consoante o grupo específico de crianças. Os professores são encorajados a adaptar a implementação de acordo com as necessidades, interesses e dinâmicas do grupo.

Na fase preparatória, os professores podem utilizar uma variedade de atividades para introduzir e contextualizar o tema escolhido. Estas podem incluir discussões, vídeos, desenhos, contos ou até uma visita de estudo, dependendo da idade e do conhecimento prévio das crianças.

A fase principal de construção, durante a qual as crianças planeiam e constroem o seu elemento urbano utilizando peças LEGO, não deve normalmente exceder os 45 a 60 minutos. No entanto, esta fase estimula frequentemente ainda mais a curiosidade e o questionamento entre as crianças, o que pode levar a um maior envolvimento ou a atividades de acompanhamento. Para obter instruções mais detalhadas e apoio pedagógico sobre como implementar as atividades do projeto INNO-kids, descarregue o Guia Metodológico do Professor.

Materiais e recursos necessários:

- Blocos LEGO de vários tipos
- Papel, marcadores, lápis de cera e lápis de cor, tesoura e cola
- Cartão reciclado ou base plana
- Pedrinhas, paus, casca de árvore, musgo
- Argila, terra, areia, pedrinhas (opcional, para efeitos de sobreposição)

Nota: Incentive os alunos a reutilizar os materiais disponíveis de forma criativa. Caso não existam blocos LEGO disponíveis, os alunos podem utilizar materiais básicos de artesanato para dar vida às suas ideias através de desenhos e modelos feitos à mão.

Introdução:

APergunte aos alunos:

- “Sabem de onde vêm as ervas do vosso chá ou da vossa comida?”
- “Já experimentaram cultivar a vossa própria hortelã, cebolinho ou manjerição?”

Apresente o conceito de espiral de ervas – um canteiro circular elevado em forma de concha de caracol. Poupa espaço e cria microclimas: seco e ensolarado na parte superior, húmido e sombreado na parte inferior. É uma solução perfeita para cultivar muitas ervas num só local — até mesmo no pátio da escola ou na varanda.

Mostre imagens ou um pequeno vídeo de espirais de ervas reais e discuta porque são inteligentes, bonitas e eficientes.

Procedimento:

Preparação

Cada grupo:

- Desenha uma planta de cima para baixo da sua espiral de ervas
- Aprende as regras básicas da permacultura (planta ervas que gostam de seca na parte superior e ervas tolerantes à sombra na base)
- Seleciona quais as ervas que pretende incluir no seu modelo e onde colocá-las
- Aprende sobre quais as ervas que precisam de sol, sombra e mais ou menos água

Zonas de plantação sugeridas:

- Em cima: lavanda, tomilho, alecrim, sálvia
- Meio: coentros, cebolinho, aneto, cominhos, erva-doce
- Em baixo: hortelã, erva-cidreira, manjerição, camomila
- Local com sombra nas proximidades: alho francês, urtiga, hortelã-pimenta





Construção

Os alunos constroem um modelo 3D da espiral utilizando materiais naturais ou reciclados.

Eles:

- Criam a parede espiral com pedrinhas, cascas de árvore ou tiras de cartão
- Preenchiam o interior com camadas visíveis de terra ou papel colorido
- Colocavam as ervas (desenhos ou recortes de papel) nos locais corretos
- Etiquetavam cada erva com clareza

Detalhes

- Incentivavam os alunos a refletir sobre a importância do cultivo de ervas:
- Ajudam-nos a comer de forma mais saudável
- São utilizadas em chás, medicamentos e na culinária
- Atraem abelhas e borboletas
- Fazem com que o nosso espaço tenha um cheiro agradável e pareça vivo

Deixe que os alunos acrescentem:

- Um pequeno balde de compostagem ou um barril de água da chuva
- Pequenos trilhos para caminhadas ou placas que digam "Não pise" ou "Só para chá!"
- Uma zona de sombra com plantas mais altas ou uma pedra

Histórias

- Cada grupo cria uma história sobre a sua espiral:
- Uma avó usa erva-cidreira da espiral para fazer limonada
- Uma abelha visita flores de tomilho e ajuda a polinizar outras plantas
- Uma criança descobre o aroma do manjerição pela primeira vez
- Um grupo apanha hortelã e faz chá depois da escola

Apresentação

- Cada grupo apresenta:
- Como planearam e construíram a espiral
- Porque é que as plantas estão dispostas daquela forma
- O que aprenderam sobre as ervas

Dicas:

Faça perguntas orientadoras:

- “Qual a erva que gostaria de cultivar em casa?”
- “Como podemos cuidar deste jardim ao longo do tempo?”
- “Quais as ervas para chá, quais para cozinhar e quais ajudam os insetos?”



Considerações adicionais:

Diferenciação:

Ofereça apoio adicional ou instruções simplificadas para os alunos que possam necessitar de assistência extra. Para os alunos avançados, ofereça tarefas de extensão, como pesquisar mais práticas sustentáveis ou elaborar modelos mais complexos.

Avaliação:

Avalie os alunos com base na sua participação e envolvimento durante as discussões e atividades práticas. Avalie a criatividade, o esforço, a colaboração, a profundidade de compreensão demonstrada nos seus modelos, o pensamento crítico, a capacidade de fornecer feedback construtivo e as competências de apresentação.

Atividades de Extensão:

- Crie uma espiral de ervas ou um canteiro de ervas na escola
- Prepare limonada ou manteiga de ervas usando ervas da horta
- Entreviste um jardineiro ou um herbalista sobre os erros comuns no cultivo de ervas

Ligações curriculares:

Esta atividade integra:

Ciências (tipos de plantas, necessidades de crescimento, ecossistemas, biodiversidade)

Arte (design, criatividade, construção)

Linguagem (conto de histórias, discussão, competências de apresentação)

Educação para a saúde (nutrição, escolhas saudáveis, exploração do paladar e do olfato)

Ligações ODS:

- **ODS 3: Saúde e Bem-Estar** – Os alunos cultivam ervas para alimentos e bebidas saudáveis.
- **ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis** – Os alunos utilizam pequenos espaços para atividades sustentáveis e produtivas.
- **ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis** – Os alunos compreendem os alimentos sazonais e evitam o desperdício.
- **ODS 15: Vida Terrestre** – Os alunos apoiam a biodiversidade escolhendo ervas que não agredem as abelhas.