

## Ficha de Atividade

Designação da Atividade:

**Eco-Piqueniques**



**Públicos / Ciclo de Ensino:**  
2º, 3º Ciclo

**Temas:**  
**Principal:** Sustentabilidade, Ética e Cidadania

**Complementar:** Produção e Consumo Sustentáveis

**Participantes:**  
2 Turmas máx

**Período de realização:**  
De Março a Setembro

**Local de realização:**  
Parque Florestal de Monsanto – CIM e Parques e Jardins de proximidade

**Duração:**  
02:00H

**Observações:**  
A realização da atividade no Parque Florestal de Monsanto está dependente de disponibilidade de transporte municipal.

**Recomendações:**  
Em alternativa os participantes podem deslocar-se, através do autocarro 770 (Sete Rios – Centro de Interpretação de Monsanto)

**Num contexto de aprendizagem integrada,** esta atividade tem como objetivo promover, de forma divertida e interativa, a reflexão sobre temas importantes como o consumo consciente, a alimentação saudável, o desperdício alimentar, os hábitos e estilos de vida equilibrados, e o ciclo de vida dos resíduos, incluindo a sua correta separação.

Através de metodologias ativas, os alunos serão convidados a participar de uma experiência dinâmica, centrada numa grande toalha com a imagem da roda dos alimentos. Esta abordagem prática estimula o envolvimento de todos, tornando o processo de aprendizagem mais leve e eficaz.

Cada um de nós pode fazer a diferença. As nossas escolhas alimentares, especialmente quando fazemos compras, devem ser pensadas e ponderadas, pois o que parece mais acessível hoje pode ter um custo elevado e insustentável no futuro.

Alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030—em especial o ODS 4 (Educação de Qualidade), ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis), ODS 13 (Ação Climática) e ODS 15 (Vida Terrestre)—a Câmara Municipal de Lisboa promove esta atividade como parte de um esforço contínuo para diversificar as temáticas educativas e reforçar a sensibilização ambiental.

Com esta atividade lúdica, os alunos não apenas aprendem sobre o consumo sustentável, mas também criam uma conexão mais profunda com o meio ambiente, desenvolvendo atitudes de preservação e defesa dos valores ambientais.

Esta aventura não é apenas um jogo—é um passo importante rumo a um futuro mais sustentável!

As inscrições para [monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt](mailto:monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt)



### Objetivos (Sub-Tema / Objetivos de Aprendizagem)

**Tema Principal:**  
Sustentabilidade, Ética e Cidadania

Pretende-se evidenciar e compreender os pilares da sustentabilidade, identificar os impactos das atividades e atitudes humanas num contexto de recursos naturais e as consequências do esgotamento dos recursos naturais para as gerações atuais e futuras.

Pretende-se igualmente contribuir para o compromisso de Lisboa, com uma ação concreta e sublinhar a importância da participação e das escolhas individuais nas questões ambientais e de sustentabilidade.

**Tema Complementar:**  
Produção e Consumo Sustentáveis

Pretende-se conhecer o ciclo de vida de diferentes bens de consumo, compreender o conceito da economia verde e em particular da economia circular, enquanto se promovem práticas de consumo local, mais sustentável que contribuem para a redução dos resíduos, de gastos de energia, de uso de recursos.

#### Metodologia / Descrição da atividade:

Criação, em equipa, de um piquenique sustentável através de aquisição de alimentos fictícios. Os alunos sentam-se em roda e debate-se os vários temas através de questões, onde cada grupo de 5, com um porta-voz, é convidado a responder. Por cada pergunta acertada (10 perguntas + 5 bónus), os participantes recebem dois alimentos (30 no total). Por cada pergunta errada, o grupo é levado a fazer um exercício físico escolhido no momento. Um bónus permite que o grupo possa escolher o exercício a realizar.

Partilha de uma refeição ar livre, onde são analisados em conjunto a tipologia de produtos trazidos pelos alunos e os que têm mais e menos impacto ambiental.

#### Recursos Necessários

**Humanos:** 2 Técnicos da DGPFMSA por turma

#### Materiais a disponibilizar pela escola:

N/A

#### Requisitos:

Atividade condicionada a condições meteorológicas favoráveis.

#### Aconselha-se:

Roupa e calçado confortável, água, chapéu, protetor solar ou impermeável (em função das condições meteorológicas) e trazer lanche.

#### Materiais a entregar aos participantes:

Guia das 25 árvores de Lisboa, Guia ilustrado dos 25 Compromissos para um estilo de Vida Saudável, mediante disponibilidade

