



Materiais didácticos do obradoiro
A muller e o coidado do medio rural



FEADER: Europa inviste no rural



SECRETARÍA
GENERAL
DE POLÍTICAS
DE IGUALDADE
INSTITUTO
DE LA MUJER



XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA
DA IGUALDADE E DO BENESTAR
Secretaría Xeral da Igualdade



SERVIZO
GALEGO DE
IGUALDADE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL
Dirección Xeral de Investigación,
Tecnoloxía e Formación Agroforestal



medio rural

Agradecementos

Ao Servizo Galego de Igualdade e a Consellería do Medio Rural, polo seu apoio ao traballo coas mulleres do rural.

Ás compañeiras e compañeiros de ADEGA, polo seu esforzo día a día.

A Sés, polas súas observacións sempre acaídas.

Ao Concello de Allariz, pola elaboración e difusión do vídeo "As bicicletas son para as mulleres".

A todas aquelas persoas e entidades que prestaron a súa axuda desinteresada durante a realización dos obradoiros: os Centros de Información á Muller, os Distritos Forestais, as Oficinas Agrarias Comarcais, a Confraría de Lira, a Cooperativa de agricultura ecolóxica Raíña Lupa de Carnota, ao CDR "O Viso", a Milhulloa, a XAN, a Elía das Anzas, ao grupo ecoloxista Luita Verde...

A Marie e a Werner, polas flores.

Realización

ADEGA (María García e Branca Villares, coa colaboración de Ramsés Pérez)

Revisión lingüística

Ana García Lenza e Xaime Lis Carrera

Ilustracións

Leonor Díaz (www.comopezenelagua.es) e Jorge Fuentes (www.jorgefuentes.net)

Fotos

Ramsés Pérez, S.O.S. Courel e Nunca Máis Carnota

Deseño e maquetación

magenta

Impresion

Grafinova

D.L.

Usar papel reciclado evita a tala de árbores, reutiliza papel vello e contribúe ao aforro de auga e enerxía.

En ADEGA alegrámonos de que uses esta publicación. Podes traballar con ela, copiala, prestala, regalala ou cederlla a unha biblioteca ou un centro de ensino se cres que non a vas precisar. Tamén podes pedirnos máis exemplares ou enviarnos as túas suxestións a: mariagarcia@adega.info

Introdución

A principios de 2007, ADEGA, o Servizo Galego de Igualdade e a Consellaría do Medio Rural da Xunta de Galicia iniciaron os obradoiros "A muller e o coidado do medio rural". Ao longo destes dous anos, o programa levounos a máis de corenta concellos de toda Galiza.

Durante a nosa viaxe tivemos oportunidade de coñecer mulleres increíbles que merecían un monumento. Mulleres que son un pilar básico no mantemento do rural polas súas achegas á vida doméstica, á agricultura, á alimentación, á saúde, á educación, á innovación, ao asociacionismo... e poderíamos continuar! Mulleres que van conquistando terreos que antes lles estaban reservados aos homes. E que ademais se amosan interesadas e dispostas a explorar novas vías que melloren a súa calidade de vida e a da súa xente.

Con estes obradoiros pretendiamos:

> **Chamar a atención sobre o papel clave da muller do rural na conservación e evolución do seu medio,** recoñecendo os múltiples labores que desempeña, a miúdo infravalorados.

> **Integrar a perspectiva ambiental e as boas prácticas nos principais eidos de actuación das mulleres:** a casa, as tarefas agrogandeiras e forestais, o emprego, o asociacionismo...

> **Contribuír ao encontro, á discusión e á cooperación entre as mulleres,** animándoas a perseguir os seus obxectivos e a pór en práctica as súas propias iniciativas.

Esta guía

Esta publicación recolle os materiais didácticos dos obradoiros.

Como cada grupo de mulleres é un mundo sen explorar, decidimos que fosen elas as que elixisen os temas que máis lles interesaban de entre os que nós propuñamos. O formato en fichas individuais proporciona unha maior flexibilidade á hora de adaptarnos ás demandas do grupo, escollendo algunhas actividades e desbotando outras, debido á limitada duración dos obradoiros.

Os diferentes bloques de contidos van identificados por cores:

Módulo 0: A muller e o coidado do medio rural.

Módulo 1: O medio ambiente e o emprego. 45 profesións para coidar o entorno.

Módulo 2: O monte. Cando as árbores non deixan ver o bosque.

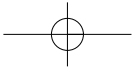
Módulo 3: Ecoloxía na casa. Corresponsabilidade nas tarefas domésticas.

Módulo 4: Unha agricultura saudable.

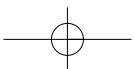
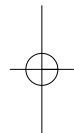
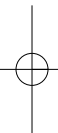
Módulo 5: Asociacionismo e cooperación.

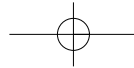


Módulo0
A muller e o
coidado do medio
rural



MOD
0





Muller e medio ambiente

En Galicia, moitas mulleres do rural son propietarias, xestoras ou usuarias do noso patrimonio natural, do monte, o agro, o marisqueo... Un patrimonio que se deteriora vertixinosamente polo xeito actual no que consumimos os recursos.

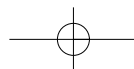
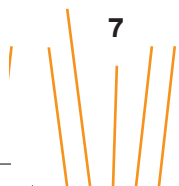
As mulleres desempeñan un papel silencioso, mais esencial: levan a casa e educan ás crianzas, deciden sobre o consumo, traballan na horta ou na explotación, tamén fóra da casa e son maioría no asociacionismo rural.

Con todo, malia a súa múltiple intervención en tarefas clave, a muller rural sofre maiores barreiras no acceso ao traballo, maior precariedade laboral e falta de poder de decisión.

Hai quen ve unha orixe semellante na explotación do medio ambiente e a explotación da muller: ámbalas dúas situacións derivan dunha relación de dominio, no canto de respecto. Nun abuso, no canto dunha cooperación.

A experiencia amosa que moitas mulleres do rural entenden esa situación de inxustiza e se preocupan pola situación do ambiente. Interésalles a saúde, a independencia, a calidade de vida, o futuro da súa familia. Mais tamén queren medrar persoal e profesionalmente, e ser tidas en conta nas súas opinións.

A evolución das mulleres condicionará a evolución do rural, e con el, a conservación do patrimonio natural. Quen sabe se serán elas as que impulsen unha nova cultura de respecto e cooperación que distribúa o traballo e a riqueza de xeito xusto coa muller e co medio ambiente?



O medio ambiente en Galicia: luces e sombras

Galicia é un territorio cun patrimonio natural privilexiado. Contamos con algúns dos ecosistemas máis produtivos do mundo, coma as rías. A terra e o clima son moi favorables á agricultura, á gandería e ao sector forestal. As nosas queridas paisaxes forman parte da nosa identidade e atraen a multitude de visitantes. Atopámonos no límite entre o mundo atlántico e o mediterráneo, e así contamos con grande variedade de ambientes.

E con todo, malia a importancia que estes recursos representan para o país, Galicia dilapida o seu patrimonio natural a un ritmo vertixinoso. En Galicia sucédense cada poucos anos catástrofes ambientais que nos sitúan nas primeiras páxinas dos xornais de todo o mundo. Mareas negras, incendios forestais, verquidos tóxicos...

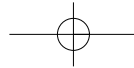
Estes episodios súmanse a unha degradación ambiental xa "rutinaria", mais non por iso menos preocupante: a da especulación urbanística, a seca, a contaminación das augas, a acumulación de residuos, a marea de cemento no litoral, a destrución de espazos protexidos... e un longo etcétera.

O xeito actual de producir e de consumir é responsable da maior parte dos danos causados no medio ambiente en Galicia. Medio ambiente, emprego e economía teñen unha difícil relación amor-odio. Moitas veces preséntase o dilema: ¿conservamos o entorno e limitamos o "progreso"? ¿Ou explotamos os recursos e renunciámos a lugares emblemáticos?

Medio ambiente e economía non dialogan, non consiguen poñerse de acordo. E como adoita acontecer nestes casos, alguén sae prexudicado.

Mais, ¿será certo que temos que escoller? ¿Non é posible conciliar a conservación do noso entorno co desenvolvemento económico?

Existen alternativas que compaxinan a conservación do medio e o desenvolvemento dunha sociedade. Imos coñecelas.



O papel da muller no rural

Actividade: Cunha corda, as mulleres constrúen entre todas un tendal na sala, como xa teñen feito tantas outras veces... A roupa para tenderen son, en realidade, carteis que representan as diferentes tarefas da vida cotiá no rural:

- participar en asociacións
- viaxar
- deixar tempo para si mesmas
- lavar e limpar
- tirar o lixo
- coibar dos animais
- reparar avarías
- educar a Fillos e Fillas
- acción política
- facen a compra
- atender a persoas enfermas
- cultivar
- cazar
- xestionar o monte
- facen a comida
- traballar fóra da casa



Exemplo da actividade nunha asociación de mulleres.

As mulleres van marcando as tarefas diarias que levan a cabo, e logo discutimos:

Que nos contan os nosos tendais?

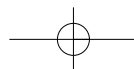
.....
.....

Cantas cousas facemos ao longo do día? Cales desas tarefas fan máis as mulleres e cales fan máis ben os homes?

.....
.....

Cales desas tarefas teñen unha influencia sobre o ambiente?

.....
.....



MOD
0

Actividade: Visionado do documental *As bicicletas son para as mulleres*, da Área de Muller do Concello de Allariz. <http://www.allariz.com/videos.asp?id=192>

Argumento: Na asociación veciñal de Torneiros, en Allariz, un grupo de mulleres decide aprender a andar en bicicleta. Coa axuda de todas conquistan ese anaco de liberdade que lles fora negado na súa infancia.

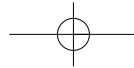
Para o debate:

Que implicaba para as mulleres novas non dispoñer de transporte na aldea e non poder andar en bicicleta?

Algunha delas conta que a ela non lle estaba permitido, pero si ao seu irmán. A que cres que se debía?

Como evolucionou a situación das mulleres ata hoxe? Está agora todo ben ou aínda hai cousas que mellorar na situación das mulleres?





A sociedade de consumo, a muller e o ambiente

Consumir (alimentos, enerxía, roupa, coches, casas...) xa non é un medio para poder sobrevivir. Consumimos para mellorar a nosa aparencia, para ter unha mellor posición social, para aumentar a nosa comodidade e mesmo para pasar un rato divertido indo de compras.

Por todos os lados se nos bombardea para que merquemos, gastemos, acumulemos e volvamos mercar: televisión, publicidade, revistas... Mais é realmente útil e necesario todo o que nos ofrecen? Cada vez máis, caemos no dispendio, sen imaxinar as consecuencias sobre as persoas e o ambiente.

Actividade: A través das revistas de moda podemos entender a importancia que ten o consumo na nosa sociedade, así como os seus efectos para a muller e para o ambiente. Botemos unha ollada!

Sobre a muller

A quen van dirixidas esas revistas? Quen as le?

.....
.....
.....

Cales son as virtudes femininas que máis se destacan nos textos e as fotos?

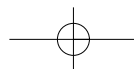
.....
.....
.....

Que consecuencias ten para a saúde esa imaxe das mulleres?

.....
.....
.....

Sentímonos identificadas con ese modelo de muller? Quen podería identificarse?

.....
.....
.....



Sobre a natureza e o ambiente

Entre os obxectos publicitados, cales son ao voso xuízo necesarios, e cales innecesarios? Cales predominan máis?

.....
.....

De que materiais están feitos eses obxectos?

.....
.....

Onde se fabrican? Onde se venden?

.....
.....

Que se fai con eles cando xa non se utilizan?

.....
.....

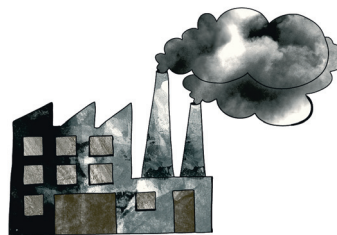
Pensemos nunha prenda de roupa, desde que se obteñen os materiais ata que se desbota como lixo: que proceso vai seguindo?

.....
.....

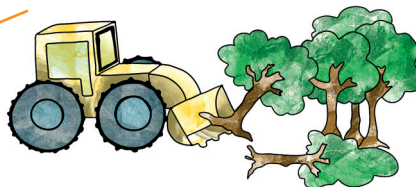
Consumo

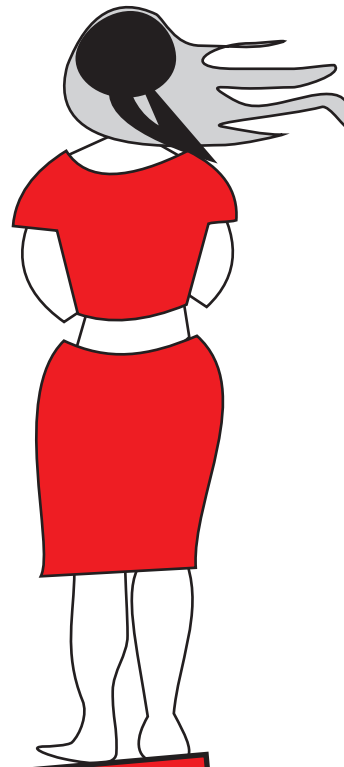


Gasto de enerxía e de recursos naturais

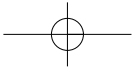


Contaminación e cambio climático

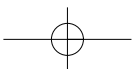
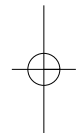
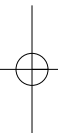


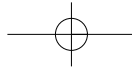


Módulo1
O medio ambiente
e o emprego
45 profesíons para
coidar o entorno

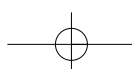
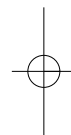
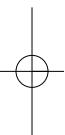


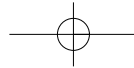
**MOD
1**



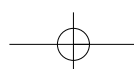
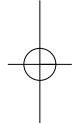
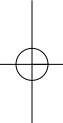


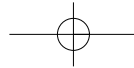
Módulo3
Ecoloxía na casa
Corresponsabilidade
nas tarefas
domésticas





MOD
3





Corresponsabilidade nas tarefas domésticas

A muller, na casa

Tradicionalmente, o home asumiu a responsabilidade de "ir gañar os cartos", mentres que a muller se encargaba do coidado da casa e a familia. Acotío a muller traballaba na empresa ou explotación agrícola familiar, mais os ingresos quedaban xeralmente en mans do "cabeza de familia".

Actividade: Que vantaxes e que inconvenientes ten ese reparto de papeis entre homes e mulleres?

Vantaxes

Inconvenientes

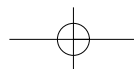
Debate: Que consecuencias tiña para a muller non dispoñer de ingresos propios? Quen gozaba de maior liberdade? A cal dos dous traballos se lle dá máis mérito? Que implicaba ter que ficar na casa? Que posibilidades tiña unha muller que quería coñecer o mundo? Como é a situación actual?

Actividade: Imaxinemos que ocorrería nos nosos fogares se as mulleres decidiramos marchar un ano a dar a volta ao mundo. Pensemos como transcorre para nós un día normal: quen asumiría todas as tarefas que a muller leva a cabo na casa?

Hora

Tarefa

Quen me substituiría?



**MOD
3**

O valor e o prezo das cousas

Mesmo moitas amas de casa, cando lles preguntamos a que se dedican, contestan: "A nada, só á casa". Infravaloran así o seu esforzo, malia que a súa función ocupa moitas horas do día e non coñece vacacións nin fins de semana.

O escaso mérito que recibe o traballo doméstico débese en parte a que non é remunerado con cartos. Algo parecido ocorre co ambiente e os recursos naturais: o aire, a auga, o solo, etc., como non custan diñeiro ou son moi baratos, parece que non teñen ningún valor.

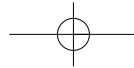
Actividade: Tentemos pescudar canto custaría o coidado da casa e a familia se estivese remunerado. Aproveitemos a nosa lista de tarefas da actividade anterior, escribindo ao lado o oficio remunerado correspondente a cada una: canto tempo lle dedicamos nós a esa tarefa? canto cobra unha persoa que realiza eses traballos profesionalmente?

Tarefa	Oficio/Profesión	Duración	Rrmuneración
coidar a persoas enfermas	enfermeira/o		
preparar a comida	cociñeira/o		

Cantas horas lle dedicamos ao traballo doméstico? **TOTAL: horas**
 Canto custaría se fose remunerado? **TOTAL: €**

Fonte: Adaptado da marabillosa unidade didáctica dos *Obradoiros de corresponsabilidade*, editada polo Servizo Galego de Igualdade da Xunta de Galicia.





Igualdade de oportunidades

A dobre xornada laboral da muller

Os tempos van cambiando e a muller vai conquistando cada vez máis novos territorios que antes lle eran negados: novas profesións, representación na política e na vida pública, posibilidades de lecer...

Actividade: A que credes que se debeu ese cambio?

.....
.....
.....

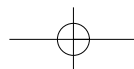
A incorporación da muller ao mercado de traballo proporcionoulle en moitos casos ingresos propios, independencia e enriquecemento persoal. Mais a súa nova situación non se equiparou á dos homes, pois ademais do traballo fóra da casa, a muller segue a realizar a meirande parte do traballo doméstico. Por iso falamos da súa "dobre xornada laboral": dentro e fóra da casa.

O resultado son supermulleres cunha increíble capacidade de organización... mais con moi escasos momentos para elas mesmas e para as súas necesidades.

Actividade: No caso de que as tarefas domésticas se repartiran de maneira xusta entre todos os membros da familia, a que nos gustaría dedicar ese tempo libre que gañaríamos? Ordenade as seguintes posibilidades segundo a vosa preferencia:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

- Aprender cousas novas
- Pasar momentos divertidos
- Estudar para mellorar o meu traballo
- Viaxar
- Participar nunha asociación
- Coidar a miña saúde, descansar
- Outras actividades: cales?



MOD
3

Se non compartimos a responsabilidade do traballo doméstico, a muller seguirá tendo máis atrancos para acceder ao mundo laboral, para formarse profesionalmente, para participar na vida pública e, en xeral, para gozar da vida coas mesmas oportunidades que o home.

As seguintes páxinas presentan posibilidades de facer os nosos fogares máis ecolóxicos e contribuír así ao coidado do noso contorno. Queremos convidar a todas as persoas que viven na casa a poñelas en práctica e iniciar así unha viaxe apaixonante: a de facer a nosa vida cotiá máis respectuosa co ambiente e coas persoas.

Paqa moito a pena!



Ecoloxía desde a casa

Na nosa casa podemos modificar pequenos hábitos e gozar así dun medio máis saudable... e posiblemente dun aforro económico moi interesante! Estes pequenos xestos poden resumirse en dúas máximas:



É importante ter en conta que na nosa casa entran cada día moi diversos produtos e formas de enerxía. O noso fogar é só unha pequena parte do seu percorrido desde que se fabrican ata que se eliminan. Todas as fases polas que van pasando estes obxectos teñen a súa influencia no ambiente.

Actividade: Tentemos describir as fases polas que pasan diferentes bens de consumo desde a súa elaboración ata a súa eliminación. De que maneira inflúen estes procesos no ambiente? (Traballo por equipos)

- Unha botella de vidro.....
- Unha embalaxe de plástico.....
- Unha costeleta de tenreira.....
- A corrente eléctrica.....

Co **aforro no consumo** de auga, enerxía, produtos, etc. evitamos que os recursos naturais se esgoten. Tamén reducimos a contaminación de moitos procesos industriais. O aforro é especialmente importante no caso de produtos tóxicos (pilas, pesticidas...) ou escasos (marisco, aluminio, petróleo...).

Co **tratamento axeitado dos residuos** evitamos que estes produzan danos no medio: na auga, na paisaxe, no aire. E tamén facilitamos que se reciclen e sirvan para fabricar novos produtos, reducindo igualmente o consumo de novas materias primas.



MOD 3

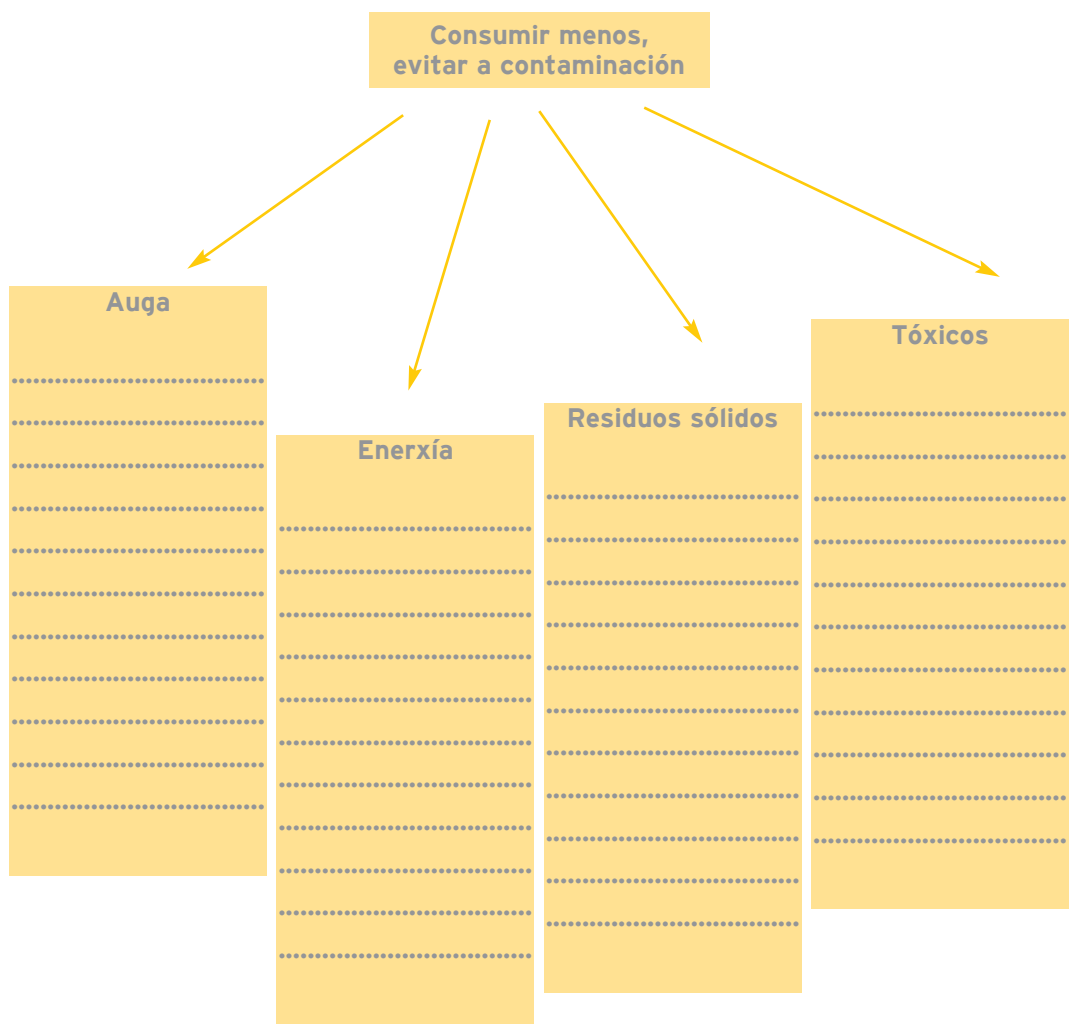
Sabías que...

- Se todos os países consumisen o mesmo que os países industrializados, precisaríamos tres planetas coma a Terra para abastecernos?
- Por cada quilo que lixo que nós depositamos nos colectores, prodúcese na súa fabricación arredor doutros 10 quilos de residuos?
- Coa axuda da poboación conseguíuse que se retirara o plástico PVC como envase de alimentos debido á súa toxicidade?
- Simplemente amañar as avarías nos canos axudaría a aforrar preto dun 70% de auga?

Os hábitos ecolóxicos non requiren sacrificios e renuncias, senón evitar o dispendio e aproveitar mellor o que temos. Con pequenos cambios podemos vivir igual de ben e manter coidado o ambiente. O noso sentido común é unha estupenda ferramenta para coidar o medio!

Actividade: Usemos o sentido común.

De que maneiras podemos aplicar os principios da ecoloxía na casa aos distintos bens de consumo? (Traballo por equipos)



Un percorrido pola nosa casa

Actividade: Imos abrir as portas das nosas casas. Esta enquisa permítenos saber se os nosos hábitos son respectuosos co medio, e de paso ofrécenos algunhas posibilidades de incorporar xestos interesantes.

Na cociña...

Apagamos o queentador de gas cando non o precisamos? si non

Usamos fogóns máis pequenos que as potas, tapámolas para que fervan antes e baixamos o lume en canto podemos? si non

Preferimos olas de ferro ou aceiro inoxidable ás de aluminio ou barro? si non

Sempre que podemos, usamos a ola express? si non

Mantemos o forno pechado mentres se usa (cada vez que o abrimos, a temperatura baixa 25-50 graos)? si non

Mercamos electrodomésticos eficientes (tipo A ou A+)? si non

Poñemos o lavalouza e a lavadora cheos e con auga fría? si non

Se fregamos a man, mantemos a billa pechada e aclaramos todo dunha vez? si non

Nunca metemos comida quente no frigorífico, desconxelamos as capas grosas de xeo e coidamos que a porta peche hermeticamente? si non

Evitamos obxectos de usar e tirar: panos de papel, pratos e vasos de plástico, etc.? si non

Substituímos o papel de aluminio ou plástico por recipientes herméticos e reutilizables para gardar os alimentos? si non

Preferimos instrumentos manuais no canto de eléctricos, que ademais ocupan moito espacio: abrelatas, espremedores? si non

Cos restos de comida abonamos a horta ou alimentamos os animais e separamos o lixo para reciclar? si non

Os produtos tóxicos están sempre etiquetados e van parar ao punto limpo do concello? si non

**MOD
3**

No baño...

Preferimos duchas curtas a encher a bañeira. Regulamos a temperatura desexada no quentador e non mentres corre a auga? si non

Instalamos unha cisterna de aforro: a que distingue augas "menores" e "maiores"? si non

Non usamos o váter como papeleira para outras cousas? si non

Nunca, NUNCA mesturamos produtos de limpeza porque é moi perigoso para a nosa saúde? Eliximos os menos tóxicos e usamos a dose xusta? si non

Instalamos difusores nas billas, que mesturan aire coa auga para facer que renda máis? si non

Mercamos papel hixiénico sen cores, porque as tintas son inútiles e moi contaminantes? si non

No salón...

Coma no resto da casa, procuramos ter as habitacións ben illadas: fiestras herméticas, control das humidades, cortinas e alfombras? si non

Programamos o tempo e a temperatura da calefacción segundo as nosas necesidades (uns 20° C son máis que suficientes)? si non

Evitamos talar carballos maduros para leña, porque cada vez hai menos? si non

Ventilamos uns 10-15 minutos cunha corrente e non deixamos a fiestra aberta toda a mañá? si non

Apagamos as luces e os aparatos cando non os precisamos, evitando que queden co "piloto" aceso, porque seguen consumindo enerxía? si non

E ademais...

Reparamos os obxectos que se avarían no canto de mercar outros novos? si non

Usamos a nosa creatividade para reutilizar frascos, botellas, panos e todo canto material nos sobra? si non

Educamos ao resto da familia en hábitos respectuosos co medio? si non

Reutilizamos a auga que nos sobra para o retrete ou a rega? si non

Evitamos aparellos e agasallos de pilas, e preferimos os que se conectan á rede eléctrica ou son manuais? si non



Consumo responsable

A sociedade na que vivimos vólvese cada vez máis consumista, e iso ten efectos moi negativos sobre o medio, a saúde e as desigualdades entre países e persoas. Aproveitemos a nosa capacidade de decisión como consumidoras para procurar un ambiente máis saudable para nós e para as demais persoas.

Reducir o consumo non significa sacrificarse

O consumo responsable comeza por preguntarnos se realmente precisamos o que queremos mercar.

Cantos destes teño xa?

Cando o vou usar?

Canto me vai durar?

Podería prestarmos algún?

Podo saír do paso sen el?

Vou poder reparalo/limpalo eu mesma?

Teño gana de facelo?

Informeime para conseguir a mellor relación calidade/prezo?

Hai algo que xa posúa que poida substituílo?

Fonte: Adaptación de C. Ballesteros, Tu compra es tu voto, en R. Pérez e M.J. Castro Fogares Verdes - Por un Nadal máis verde (ou como superar as festas do consumismo)



MOD 3

Mais ás veces é imprescindible mercar produtos que, efectivamente, nos fan falta. Nese caso, consideramos máis responsable escoller:

- os **produtos locais** fronte aos que proveñen de zonas afastadas, porque así evitamos a contaminación do transporte;
- os **produtos de temporada**, porque... como credes que se conseguen tomates no mes de xaneiro?;
- os que pasaron por **poucas mans intermediarias**, pois favorecemos ás persoas que os producen;
- os que traen a **mínima embalaxe**, pois xeran menos lixo;
- os que veñen da **producción ecolóxica**, pois axudamos a quen se preocupa polo ambiente;
- os que **evitan materiais escasos**, pois evitamos que se acaben;
- os que **non conteñen substancias perigosas**, pois protexemos a nosa saúde e a do medio;
- os que **non gastan moita enerxía**, pois reducimos o cambio climático e o impacto na natureza da produción eléctrica.

Actividade: Unha sobremesa "responsable".

Unha lambetada non nos sentaría mal na pausa de mañá... Falando de consumo responsable, imos tentar preparar o doce máis "responsable" que se nos ocorra.

Pensade que debe:

- proceder do noso lugar ou da nosa comarca, con ingredientes de aquí;
- traer a mínima embalaxe e que esta sexa reutilizable;
- ser elaborado con ingredientes naturais e de temporada, sen química;
- a ser posible, de produción ecolóxica... e feito na casa!

¿Como sería esa sobremesa? Que levaría? De onde veñen os ingredientes?



**HAI ALGUÉN QUE SE ANIME
A FACELO PARA MAÑÁ?**



Receitas para unha limpeza menos tóxica

Os produtos de limpeza conteñen cada vez máis substancias descoñecidas para nós, moitas veces tóxicas para as persoas e para o medio. Fixémonos nas etiquetas: realmente estamos a *limpar* a casa?; ou estamos a introducir unha chea de substancias que nin sabemos o que son?

Queremos propoñervos algunhas receitañas con ingredientes moi básicos. Pode que os resultados non sexan tan espectaculares coma os dos produtos do supermercado, pero son sen dúbida moito menos tóxicos.

XABRÓN BRANCO

1,5 litros de auga

1,5 litros de aceite (proveitemos o usado na cocifa, filtrándoo cunha media)

200 gramos de sosa cáustica

sal mariño

Importante: A sosa é moi corrosiva. Sempre botaremos a sosa na auga e non ao revés. Evitemos que salpique. Usemos luvas de goma e traballemos en lugares ben aireados, pois despréndense gases. Non usemos utensilios de aluminio. En caso de manchas, lavar inmediatamente con auga abundante e vinagre.

Bótase a auga nun recipiente, engádese a sosa e remóvese ata que se disolva completamente (pode tardar moito, pero é importante). A auga quecerá debido á reacción química entre auga e sosa. Engádese unha presa de sal mariño. Quéntase lixeiramente o aceite e incorpórase aos poucos. Remexemos cun cullerón ata que calle o xabrón, aproximadamente unha hora. Poñémolo nun recipiente de base grande para que a masa se estenda ben. Deixámolo repousar un día e cortámolo en anacos antes de que se endureza moito. Logo deixámolo secar e madurar como mínimo un mes.

LAVAVAIXELAS

3 culleradas sopeiras de xabrón branco relado

150 ml de vinagre de viño branco

1 litro de auga

5 ml de aceite esencial de limón (gran poder desengraxante)

Disólvese o xabrón na auga. Engádense o vinagre e o aceite esencial de limón e mestúrase ata que fique homoxéneo. Envásase e etiquétase.

MOD 3

ECOLIMPO

- 180 ml de alcol de 96°
- 15 ml de aceite esencial de eucalipto ou piñeiro
- 800 ml de vinagre de viño branco
- 5 ml de aceite esencial de limón

Mestúranse nesa mesma orde todos os ingredientes. Diluído en auga serve para limpar chans (terrazo, gres...), mobles da cocíña, fogóns e frigorífico, mobles lacados, azulexos, etc. Aplíquese sen diluír en zonas moi sucias e logo enxáuguese. Coidado coas superficies de madeira.

AMBIENTADORES

Os ambientadores comerciais adoitan ter esencias químicas con compoñentes prexudiciais e contaminantes. Evitemos por completo os de colocar no inodoro.

A alternativa máis sa é o emprego de **aceites esenciais**. Podemos usalos como ambientadores para armarios, habitacións, etc.

- Bólas de algodón con catro ou cinco pingas de aceite para colocar en caixóns e roupeiros. Os aceites esenciais de lavanda escorren a couza.
- En humidificadores e vaporizadores engádense cinco ou seis pingas.
- As plantas ou froitos secos imprégnanse cun pouco de aceite. Podes aproveitar algunhas piñas de piñeiros, recollidas durante un paseo: son moi decorativas!

Elixe os aceites que máis che gusten ou que máis poidan axudarche con problemas de saúde.

DESAUGADOIROS OBSTRUÍDOS

Introduce con coidado no desaugadoiro unha cullerada sopeira de sosa. Deixa actuar 10-15 minutos. Engade medio litro de auga quente, con coidado de non salpicar.



Plantas aromáticas e medicinais: tradición ou modernidade?

Ata a aparición dos medicamentos modernos, o coñecemento popular sobre as plantas medicinais era vital para curar enfermidades; aínda hoxe en día se empregan moitas substancias vexetais nos laboratorios farmacéuticos. Galicia non é unha excepción e existen multitude de usos tradicionais das plantas, pero cada vez coñecemos menos o xeito de utilizalas.

Actividade: Permitídemme unha pregunta!

Aínda lembramos cales son e como se utilizan as herbas de San Xoán?

.....
.....
.....

Vemos que no uso das plantas medicinais mestúranse o coñecemento e as crenzas populares. É frecuente que nos atopemos "receitas" moi curiosas e bonitas, pero cuestionables desde o punto de vista científico...

Para hernias infantís hai que fender un carballo e pasar o neno a través del, durante un ritual cunha curadora e dúas persoas máis.



MOI IMPORTANTE:

Para usar as plantas medicinais é importante informarnos ben. Pode ser que algunhas receitas non teñan efecto ou que o efecto non sexa o desexado. Non esquezamos que algunhas plantas son tóxicas, mesmo algunhas moi comúns se nos excedemos na cantidade (menta, eucalipto); tamén poden producir alerxias. Sexamos prudentes e teñamos coidado, sobre todo durante o embarazo.

Cando coñecemos as plantas ábrese para nós un mundo apaixonante: algunhas delas teñen uso na cocíña; outras perfuman o ambiente; tamén poden usarse para dar masaxes, repeler pragas na nosa horta, na casa ou nos armarios, etc. É mellor cultivalas que arrincalas da natureza. Podemos crear interesantes (e aromáticos) xardíns ou combinalas cos cultivos para favorecer as hortalizas.



**MOD
3**

Actividade: Imos traballar con seis plantas de uso cotián. Seriamos capaces de identificalas polo seu sabor, aroma e propiedades?

1. Úsase de moitas maneiras diferentes para combater doenzas respiratorias: bronquite, gripe, catarros, etc. Podemos respirar bafos das follas ou facer masaxes co aceite esencial, que ten máis de 250 compoñentes diferentes. Na pel axuda contra o herpes e na cicatrización das feridas. Atópase en moitos medicamentos actuais. A esencia pura é tóxica.

Nome:.....

2. As follas e as sementes úsanse en infusión para mellorar a dixestión. Dende antigo coñécense os seus efectos positivos na lactancia. Tamén se aplica para lavar e desinchar os ollos. Todas as partes da planta son aromáticas, e das sementes obtense o aceite. Arredor del hai moitas crenzas: protexe do mal de ollo, cuida da saúde e disque repele as carrachas levando unha rama no zapato. É importante fixármonos nas follas e non confundilo co pé de boi, que é moi tóxico.

Nome:.....

3. Hai moitas variedades diferentes, con pequenas flores rosas, lilas, brancas e ata vermellas. Xa era apreciado polos romanos e mesmo antes. Emprégase na medicina e na cociña. Ten innumerables aplicacións: enfermidades respiratorias, doenzas da pel, gota, reuma... é unha das herbas de San Xoán e conta con tradición en Galiza. Xa o dicía aquela copla: "Rapaciña do gando, / con que peinas o cabelo?" / "Cunha herba que hai no monte / que lle chaman..."

Nome:.....

4. Ten múltiples aplicacións: é desinfectante, axuda a combater os catarros, detén as diarreas, calma a sede e axuda a baixar a febre. Bo compañeiro se temos problemas bucais, mal alento ou dor de enxivas. Mais con coidado!, pois pode atacar o esmalte dos dentes. Desengraxa e branquea, polo que tamén actúa como produto de limpeza.

Nome:.....

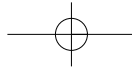
5. Cultívase e da lugar a espectaculares paisaxes. Úsase en cosmética polo seu agradable perfume. É da mesma familia que o romeu, a menta, o tomentelo. Para obter medio litro de aceite son necesarios 100 quilos de flores. Serve para queimaduras e enfermidades da pel (e outras moitas!). Como é tan suave, pódese usar durante o embarazo.

Nome:.....

6. Esta é moi curiosa. Medra preto das casas e desprende un agradable aroma. Pode chegar a ocupar demasiado espazo na nosa horta. Cultívase para a farmacia. Favorece a dixestión, calma os nervios, despexa as vías respiratorias, desinfecta... Un dos seus compoñentes produce no noso corpo sensación de frío. É importante non usar o aceite puro sen diluír.

Nome:.....





A elaboración de xabrón artesanal (I)

Moitas de vós xa sabedes como se elabora xabrón para a roupa, e ese é un bo xeito de reciclar aceite de cociña usado. Hoxe coñeceremos como se fabrica xabrón para uso cosmético de xeito artesanal, aproveitando as propiedades curativas de moitas plantas que medran ao noso arredor.

Ingredientes básicos

- Un aceite ou graxa sen usar: de oliva, de xirasol, manteiga de porco, margarina ou cera de abellas son os máis comúns. Tamén se poden usar outros aceites máis sofisticados (e máis caros): aceite de améndoas, de coco, de aloe vera...
- Sosa cáustica: é moi agresiva para a pel, por iso é importante calcular ben as cantidades e seguir unhas normas para que non fiquen restos no xabrón.
- Auga: o ideal é usar auga destilada ou mineral (de mineralización débil) para que o xabrón faga máis espuma. Pero a auga da billa tamén serve.

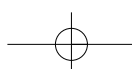
Outros ingredientes

A elaboración de xabróns permítenos xogar con texturas, aromas e cores, sempre naturais:

- Aceites esenciais: son extractos vexetais que conteñen os principios activos das plantas en moi elevada concentración. Hai que informarse para escoller aqueles que mellor se adaptan ás nosas necesidades.
- Flores secas, infusións, anacos de froita: Danlle ao xabrón unha textura interesante. Se son vexetais frescos poden precisar algún conservante, mellor se é natural.
- Mel, leite, améndoas moídas, café, etc., etc.: Vanlle dar ao xabrón propiedades interesantes: suavidade, nutrientes ou acción exfoliante.

Precaucións para manexar a sosa: **IMPORTANTE!**

1. Manteñamos a sosa ben sinalizada e apartada, de xeito que non se confunda con ningunha outra substancia.
2. Sempre é necesario manipular a sosa e o xabrón con luvas de goma.
3. Non empregar instrumentos de aluminio (potas, culleres, papel de aluminio, etc.), pois coa sosa reacciona e ficarían restos no xabrón.
4. Botemos a sosa lentamente na auga, e non ao revés, pois a reacción sería moito máis potente.
5. Evitemos respirar os vapores da sosa na auga: o mellor é escoller un lugar ventilado. Non diluamos a sosa co batedor eléctrico, pois pode salpicar.
6. O xabrón non se pode utilizar ata que madure polo menos 5 semanas, así estaremos seguras de que a sosa desapareceu. Se aparecen pequenos cristais de sosa na superficie, hai que quitarllos.



MOD 3

Método básico para facer xabrón

1. Pesamos a cantidade de graxa que precisemos e poñémola a quentar suavemente: non debe ferver, con 40-50° C xa é suficiente.
2. Segundo a cantidade e o tipo de graxa que empreguemos, así calcularemos a cantidade de sosa e de auga. Isto é moi importante:
$$\text{gramos de graxa} \times \text{índice de saponificación} = \text{gramos de sosa}$$
$$\text{gramos de auga} = 1/3 \text{ gramos de graxa}$$
3. Diluímos a sosa botándoa na auga (non ao revés!) ata que non queden cristais.
4. Botamos lentamente a graxa na disolución de sosa e remexemos ata que se forme unha especie de maionesa. Nese momento podemos botar as esencias e o resto dos ingredientes.
5. Verquemos o xabrón no molde e tapámolo cun trapo. Deixámolo repousar polo menos un ou dous días ata que fique duro e poidamos desmoldealo. Cortámolo.
6. O xabrón debe madurar un mes ata que desapareza a sosa. Manexémolo con luvas de goma.



A elaboración de xabrón artesanal (II)

Graxas e aceites

O xabrón para a roupa pódese facer de aceite usado da cocíña que filtremos previamente, por exemplo cunha media.

O xabrón de cosmética require aceite novo, sen usar. Mais podemos empregar moitos tipos diferentes:

Tipo de graxa	Número de saponificación	Características
Aceite de oliva	0,134	Moi apreciado desde a antigüidade polas súas propiedades curativas para a pel e o cabelo. Aporta suavidade ao xabrón e burbullas pequenas.
Aceite de xirasol	0,134	Ten moitas vitaminas e protexe a pel. Se usamos demasiado o xabrón ficará brando.
Graxa de porco ou vaca	0,138	Produce xabrons sólidos e duradeiros. Callan rápido e dan xabrón branco fácil de colorear, de burbullas grandes.
Cera de abella	0,069	En pouca cantidade endurece o xabrón e dálle un aroma a mel.

O número de saponificación indícanos a cantidade de sosa que temos que usar:

Gramos de graxa x na saponificación = gramos de sosa

Por exemplo: xabrón con 500 g de aceite de oliva, 150 g de aceite de xirasol e 25 g de cera de abella.

$500 \times 0,134 + 150 \times 0,134 + 25 \times 0,069 = 88 \text{ g de sosa}$

Ao resultado quitámoslle aprox. 10 gramos de sosa, para que o xabrón sexa máis suave.

Tamén podemos usar aceites máis exquisitos e sofisticados... se llo permitimos á nosa carteira: aceite de améndoas, aceite de coco, aceite de rícino (moi hidratante), etc.

MOD 3

Aceites esenciais

Son extractos de plantas moi concentrados obtidos por destilación. Conteñen os principios activos das plantas en estado moi puro, por iso hai que usalos con prudencia e coñecemento. Non os confundamos coas esenciais de queimar (moito máis baratas), que nin son naturais, nin recomendables para usar na pel.

Os aceites esenciais aportan aos nosos xabróns o seu perfume característico e tamén as calidades medicinais das plantas: todo un mundo por descubrir! A continuación, unha selección dos máis comúns:

Lavanda: aroma fresco con propiedades antisépticas. Tamén usado coma repelente de insectos.

Eucalipto: aroma intenso, combate os fungos e é bo ingrediente para xabróns de mans.

Limón: aroma fresco e agradable, axeitado para peles graxas.

Piñeiro: un clásico entre os xabróns, estimula e axuda á circulación.

Fiúncho: un perfume anisado, lixeiramente calmante, relaxante.

Romeu: estimula a circulación, ten propiedades antibióticas, bo compañeiro en xampús para cabelos graxos.

Canela: aroma especado con propiedades desodorizantes e afrodisíacas.

Fonte: Melinda Cross, El libro del jabón artesanal, Editorial Paidotribo.

Alternativas aos pesticidas agrícolas

MOD

4



O mellor xeito de non ter que usar pesticidas é deixar de usar pesticidas.

As pragas aproveitan a debilidade da natureza. Cando usamos pesticidas para eliminar unha praga, estamos eliminando tamén aos inimigos desa praga: así, ficamos expostas a novos ataques, e por iso hai que repetir a aplicación do produto.

A agricultura ecolóxica considera que **unha praga é frecuentemente resultado dun erro no cultivo que debilitou a planta ou a horta:**

- o uso de pesticidas,
- a fertilización excesiva ou escasa,
- uso de variedades non adaptadas a esta zona e a este clima,
- horta con escasa biodiversidade, con poucos animais e plantas diferentes,
- malas rotacións e asociacións de cultivos,
- traballo da terra erróneo,
- non respectar os ciclos naturais dos vexetais.

Para non usar pesticidas tóxicos, a agricultura ecolóxica opta por métodos **preventivos** que permitan á horta medrar sá e forte. Para aplicalo hai que coñecer ben as necesidades das plantas e o funcionamento da natureza: informémonos nos manuais de agricultura ecolóxica.

Como podemos facer a nosa horta máis resistente ás pragas?

1. En xeral, **cantos máis seres vivos diferentes haxa, máis equilibrada será a horta**, pois uns controlan a outros. Os pesticidas matan tamén os depredadores das pragas, por iso debilítannos fronte a futuros ataques. Os monocultivos son máis febles fronte ás pragas que os cultivos combinados e diversos.
2. Deixemos un espazo da horta sen traballar, que actuará como "illa ecolóxica" para animais e plantas que a nós nos conveña ter: xoaniñas, ourizos, etc.
3. As **variedades de cultivo típicas do lugar adoitan ser máis fortes**, por estar mellor adaptadas que as variedades de fóra. Busquémoslles lugares axeitados ás súas necesidades de luz, auga, solo, rotacións de cultivos...
4. Tentemos **actuar o antes posible** sobre as pragas: fixemos un día á semana para revisar os cultivos. Mais non pretendamos eliminalas por completo: marcharían tamén os seus controladores.
5. **Evitemos o contaxio** entre as plantas: cortemos restos de plantas enfermas e desinfectemos con alcol de queimar as ferramentas de poda antes de pasalas á seguinte planta, por exemplo no caso de castiñeiros con tinta. Ou é que nos hospitais usan a mesma xiringa para varias persoas? Os restos de plantas enfermas podemos queimalos: non os botemos ao compost.
6. **Planifiquemos ben os cultivos**: non poñamos todos os exemplares da mesma



MOD 4



especie xuntos, nin repitamos a mesma variedade nunha zona afectada por pragas o ano anterior. Asociemos plantas que se benefician: por exemplo, o allo e a cebola axudan a repeler pragas de cenorias e outras hortalizas.

Ante o ataque dunha praga, preguntémonos:

Que puido pasar para que a planta sucumbira? Como poderíamos evitalo a próxima vez?

Lembrede que non todos os animais da horta son prexudiciais:

a xoaniña come o pulgón;

as aves insectívoras que viven entre as silvas consumen ao ano uns 3 kg de insectos;

a donicela é depredadora de roedores;

a musaraña aliméntase de lesmas, caracois e insectos;

os ourizos comen vermes, larvas, lesmas e caracois;

os morcegos controlan insectos nocturnos;

as píntegas son excelentes insecticidas de zonas encharcadas;

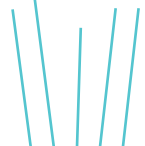
os lagartos, os sapoconchos e as ras comen moscas e outros insectos.

Poden axudarnos a manter as pragas a raia. Faqámoslles un sitio na nosa horta: instalemos caixas-niño, non eliminemos os valados...

Boas aliadas: combinacións de cultivos

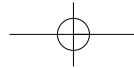
As plantas liberan substancias que poden ser negativas para as plantas do arredor, e así eliminan a competencia. Mais noutras ocasións, os efectos son positivos, e aparecen así asociacións de plantas que se benefician mutuamente. Un exemplo son plantas aromáticas, que mesturadas cos cultivos axudan moitas veces a repeler pragas polo seu intenso aroma.

Planta medicinal	Boa veciña de...
Albahaca	cogombros, tomates, pementos e cebolas
Apio	cogombros, coles, porros, tomates
Coandro	amorodos, coles, remolacha, patacas, pementos
Lavanda	para evitar o pulgón na verdura
Perexil	patacas, coles, remolacha
Romeu	cenorias, remolacha

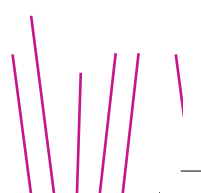
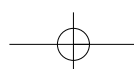
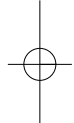
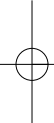




Módulo5
Asociacionismo e
cooperación



**MOD
5**



A cooperación veciñal

Non hai tantos anos, a veciñanza xuntábase acotío para compartir tempo e vivencias. As aldeas estaban cheas de xente, o traballo agrícola sen maquinaria precisaba de grande esforzo e moitos recursos manexábanse de xeito comunitario, coma os montes veciñais ou a traída de augas.

Actividade: Fagamos memoria.

Cales eran os lugares e os momentos onde se xuntaban as xentes da aldea? Que facían? Como é a situación na actualidade?

Antes	Agora

Como vemos, a veciñanza reuníase con diferentes obxectivos:

- compartir tarefas que precisaban de grande esforzo;
- pasar un momento entretido;
- apoiar a persoas necesitadas;
- tomar decisións que afectaban a varias persoas;
- repartir recursos como a auga, a leña, etc.;
- acometer melloras necesarias na aldea, coma a construción dun camposanto, o mantemento de camiños e pistas, etc.

Actividade: Debate

Que consecuencias credes que ten a desunión entre a veciñanza?

.....

.....

.....

.....

.....



MOD 5

Actividade: Coma a vida mesma. Nun saquiño dispoñemos das pezas necesarias para montar dous ou tres crebacabezas, dependendo do número de participantes. As pezas repártense entre todas as mulleres, que deben pórse de acordo para rematar a súa tarefa. Que similitudes ten este xogo coa vida real? Que acontece cando nós non dispoñemos de todas as "pezas" para resolver un problema?

As imaxes resultantes corresponden a proxectos veciñais cooperativos e exemplares en Galicia. Hai moitos: a continuación veremos algún exemplo. Das súas páxinas web podemos obter fotos para preparar os crebacabezas.

1. O **Proxecto Esmelle** naceu en Ferrol en 2003 para recuperar un patrimonio etnográfico sumido no esquecemento. Nun principio pretendía acceder a axudas públicas, mais pouco a pouco viron que o mellor aval ante as administracións era implicarse directamente co seu traballo. Así, comezaron tarefas voluntarias de limpeza e restauración dos muíños; logo seguiron as fontes, os lavadoiros e outros elementos patrimoniais. Tamén desenvolven xornadas educativas relacionadas co medio natural, co patrimonio, coa recuperación dos bosques e as froiteiras autóctonas, insistindo na enorme importancia de protexelas e recuperalas. "O noso fin é que este proxecto axude ó desenvolvemento de Esmelle cara ao futuro, pero se non é así, polo menos teremos salvado o noso patrimonio", relatan. O Proxecto Esmelle recibiu moitos premios polos seus impresionantes resultados, entre eles o do Concurso Internacional de Boas Prácticas das Nacións Unidas en 2008.

2. En Lodoselo (Sarreaus, Ourense) atopamos o **Centro de Desenvolvemento Rural do Viso**, unha das máis bonitas iniciativas veciñais de Galiza. Desde 1985, a vila converteuse nunha escola, un museo vivo onde veciñas e veciños nos ensinan a cocer pan, a fabricar cestos, a fiar la... Ao longo do tempo foise creando unha increíble rede de servizos onde reciben especial atención as persoas maiores: unha casaña onde vivir coa axuda de profesionais para as súas necesidades cotiás, un comedor

onde xantar a diario e xogar a partida, un transporte que subministra a comida a aquelas persoas que non poden desprazarse, un ximnasio para rehabilitación... Tampouco se esquecen da xente nova, e por iso organizan sesións lúdicas para xuntaren aos nenos e nenas do lugar. O Centro de Información Xuvenil xestiona, entre outros, un programa de créditos para a mocidade. E poderíamos continuar: a horta, o albergue, a lavandaría, a biblioteca móbil, os campamentos, a educación ambiental... Como din por alí: Por que non actuar, no canto de queixarnos?"

3. A **Asociación Cultural Ecolóxica Ridimoas**, no Ribeiro (Ourense), comezou en 1977 coa actividade extraescolar Aula Verde, que pretendía sensibilizar ao alumnado na conservación da natureza, especializándose na fauna silvestre. Para iso facíase imprescindible protexer os bosques do lugar, castigados sen piedade polos repetidos incendios forestais. En 1988 a Aula Verde recibiu un premio nacional de Medio Ambiente, que permitiu fundar a asociación e mercar as terras do espazo forestal ribeirán de Ridimoas. Desde entón, a asociación merca aproximadamente unha hectárea cada ano. Actualmente contan xa con 300 hectáreas de bosque acollidas á figura de protección de Refuxio de Fauna. O labor de Ridimoas foi recoñecido con moitos outros premios, entre os que destacan o da UNESCO, Bandeira Verde de Galicia e o Félix Rodríguez de la Fuente. Na actualidade, 1020 socios e socias pagan unha cota mínima de 10 € ó ano, que os converte en propietarios e propietarias das hectáreas adquiridas.

+ info: <http://www.valledeesmelle.com>, <http://www.cdoviso.org>, <http://www.asociacion-ridimoas.org>



A unión fainos máis fortes

Aínda que moitos puntos de encontro veciñal foron desaparecendo ao longo do tempo, na actualidade é frecuente que a xente se reúna en asociacións, onde se dan cita persoas con intereses semellantes para colaborar nun obxectivo común: asociacións veciñais, culturais, ecolóxicas, de mulleres rurais... Tamén coñecemos outros colectivos que se autoorganizan e traballan en equipo: as comisións de festas, as comunidades de montes e de augas, os sindicatos...

Actividade: Que motivos credes que moven á xente a constituír este tipo de grupos? Cales son os motivos polos que outras persoas non o fan?

Motivos a favor	Motivos en contra

En calquera grupo coinciden persoas con diferentes caracteres e circunstancias, mais todas elas teñen posibilidade de facer achegas para enriquecer a convivencia.

Moitas veces ocorre que depositamos nunha ou dúas persoas (habitualmente a presidenta e/ou secretaria da asociación) a responsabilidade de organizar as actividades e traballos para todo o grupo. Tamén frecuentemente acontece que esas persoas se senten soas e superadas polo traballo e rematan abandonando.

A cooperación require que todas as persoas participen na medida das súas posibilidades.

MOD 5

Actividade: Xogo de rol.

Fagamos entre todas unha lista de cousas que poderían mellorar na nosa aldea: pensemos en problemas actuais e tamén naqueles aspectos dos que estamos orgullosas e que poderíamos aproveitar ou conservar. Cinco voluntarias van escoller unha desas ideas da lista e representar unha reunión veciñal para decidir que se fai ao respecto. Cada unha delas asume un papel diferente:

- A persoa líder que vai dirixindo ao grupo.
- A persoa traballadora que prefire pasar desapercibida.
- A persoa que non fai nada, mais critica o traballo do resto.
- A persoa entusiasta que dá ánimos ao grupo.
- A persoa conciliadora que tenta poñer aos demais de acordo.

O resto das mulleres observa e logo debatemos: Que calidades das persoas son útiles para traballar en equipo? Que actitudes son máis ben destrutivas? De que maneira podemos evitalas?

Un conto

O TRABALLO EN EQUIPO DOS GANSOS

A ciencia descubriu que os gansos voan formando unha V porque, batendo as ás, cada ave produce unha corrente de aire que axuda a voar ao ganso que vai detrás del. Voando en V, a bandada consume moito menos esforzo que se as aves voaran en solitario.

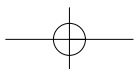
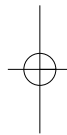
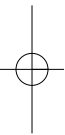
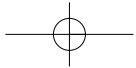
Cada vez que un ganso sae da formación, nota a resistencia do aire e a dificultade de voar só. Por iso regresa de inmediato á fila para beneficiarse da axuda do compañeiro que vai diante. Cando o ganso que vai de primeiro cansa, pasa a un dos postos de atrás e outro toma o seu lugar. Os gansos que van detrás producen un son característico para animar aos que van diante a manter a velocidade.

Se un ganso enferma, dous dos seus compañeiros saen da formación e acompañano para axudalo ou protexelo. Fican con el ata que se recupera ou ata que morre, e só entón regresan á bandada ou únense a unha nova.

Unha dirección e un ben común axuda a chegar onde desexamos con maior facilidade e rapidez: este é o beneficio do mutuo apoio.

Fonte: <http://www.educarueca.org/spip.php?article15>







Materiais didácticos do obradoiro

A muller e o coidado do medio rural