

# 1

# GAIA



El nombre de nuestra amiga GAIA viene de la mitología griega. Era la diosa de la fertilidad y de la tierra, y, según la historia, dio a luz al mar, al cielo y a las montañas, precisamente los lugares de donde los seres humanos obtenemos todos los recursos necesarios para vivir.

## ¡Las plantas hablan entre sí!

Se avisan cuando hay animales depredadores cerca mediante sustancias en el aire, y así, cambian su sabor.



## ¿Sabías que en empresas como Google los trabajadores tienen acceso gratuito a toda la comida que necesiten?

La comida sana está a la altura de los ojos y es fácil de coger, y la comida «basura», en lugares más difíciles donde hay que agacharse o ponerse de puntillas para acceder a ella. Conclusión: el entorno modifica hasta los horarios y la forma en que comemos.



## ¿Cuánto tiempo puede vivir una planta?

El récord lo tiene un árbol que se encuentra en Suecia conocido como Old Tjikko, con más de 9500 años de antigüedad. Tiene su truco, y es que posee la capacidad de clonarse.

En la actualidad, alrededor de **5000 especies de animales** están en **peligro de extinción**, lo que significa que todos sus ejemplares pueden desaparecer por encontrarse amenazados... casi siempre por la mano del ser humano.



## ¿Sabías que hay un colegio en Alemania con forma de gato?

Las patas son toboganes, la lengua es la puerta, y el pelo del animal está hecho de césped natural para ahorrar energía. ¡Qué ganas de estudiar allí!



## ¡Los seres humanos estamos creando islas... de plástico!

El movimiento de los mares y océanos está acumulando toda nuestra basura con el perjuicio que esto conlleva para el resto de los animales. ¿Que cuántas son? ¿Cinco, seis...? No te lo vas a creer, ya se han encontrado más de mil por todo el planeta.



La Tierra tiene más de **4500 millones de años** y nosotros la habitamos desde no hace más de 300.000. Queda claro que, si nos extinguimos, Gaia sabrá cómo vivir sin nosotros.



## DESAFÍO

*Personalizar tus espacios y cuidar el medio ambiente*

## ¿QUÉ SUMA?



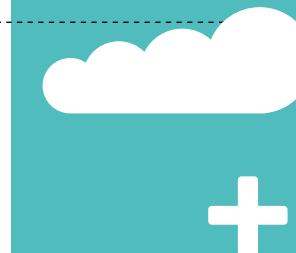
**Personalizar tu habitación o tu mesa del cole** con las cosas que te gustan hará que te encuentres más feliz y tu rendimiento aumente. Tener plantas en el lugar donde trabajas o estudias también puede ayudarte a mejorar tus resultados y hacer que te sientas más feliz.



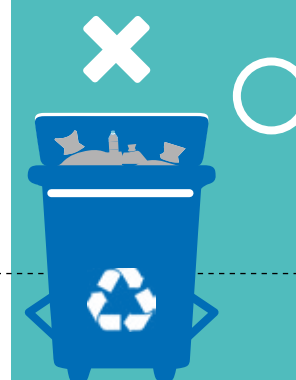
**Llevarnos bien con los compañeros** del colegio mejora la actividad de nuestro cerebro. Nos ayuda a pensar mejor y nos provoca placer gracias a una sustancia llamada oxitocina. Organizar tareas nuevas que os gusten a ti y a tus amigos del cole o del barrio también es una forma de pasarlo bien juntos superando nuevos retos.



Pasear por el bosque, la montaña, la playa, el parque...; en definitiva, **estar en un espacio que te dé serenidad** te ayudará a encontrarte bien y mejorará tu salud porque rebaja el estrés y previene algunas enfermedades.



**Poner orden** en las cosas que utilizas cada día hace que las encuentres con mayor facilidad, y esto te generará menos estrés.



**Gestionar bien los residuos** facilita que colabores en el cuidado del medio ambiente. Sigue la regla de las 3R siempre que puedas (Reducir, Reutilizar y Reciclar), y envía tus desechos a los contenedores correspondientes para que tengan un nuevo uso.



## ¿QUÉ RESTA?



**El caos y el desorden** a tu alrededor harán que no seas tan eficiente y te sentirás a disgusto con tu entorno.



**No tener la luz adecuada, la higiene y la decoración que te gusta** en tu entorno puede hacer que te sientas más triste, y eso es algo que no queremos.



**No tener buenas relaciones de amistad** en el colegio puede hacer que no tengamos ganas de ir o que, cuando estemos allí, no nos sintamos a gusto. Eso no nos deja pensar bien ni ser felices. Si te pasa algo así, háblalo inmediatamente con tu tutor o tutora.



**Malgastar agua** es no hacer un uso responsable de los recursos de la naturaleza que nos mantienen vivos. Recuerda que el agua es limitada y cada vez irá siendo de peor calidad si no cuidamos el medio ambiente.



**Consumir productos con un envasado excesivo de plástico** y de un solo uso como las pajitas, los vasos y los platos perjudica el medio ambiente. Además de ser difíciles de reciclar, en muchas ocasiones terminan en la naturaleza afectando a otros seres vivos.





## ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿No es recomendable dormir con plantas en el dormitorio porque nos quitan el oxígeno?
- ¿Los coches eléctricos no contaminan?
- ¿Los amigos comparten todo?
- ¿Los animales comen plástico?
- ¿El Sol y los planetas tienen dueño?

## INVESTIGAMOS

- 1 ¿Qué **especie de planta** puedes poner en clase o en casa para crear un ambiente más saludable? ¿Qué beneficios obtendrías de ella?
- 2 ¿Conoces el **suavicesto**? Es un deporte alternativo en el que se reutilizan envases de plástico. Busca información y construye el tuyo para jugar en el colegio.

## ENCUESTA

- 3 ¿Qué **actividades compartes con tus amigos**? ¿Suele haber conflictos en ellas? Elaborad un listado de las preferidas por la clase. ¿Podrías hacer propuestas para que participen más personas?



- 4 ¿Qué acciones llevas a cabo para cumplir con la **regla de las 3R** (Reducir, Reutilizar y Reciclar)? Haced un mapa mental entre toda la clase con vuestras ideas.



**RE** DUCIR  
UTILIZAR  
CICLAR



## EXPERIENCIA

- 5 Haz un dibujo de **tu habitación** con los detalles que demuestren que está personalizada por ti.
- 6 ¿Tienes un **sitio especial al que acudes para encontrar serenidad, calma, seguridad...**? Comparte con tus compañeros cómo te sientes en ese lugar y qué haces allí.

## RECUERDA

- 7 Podemos hacer mucho para cuidar el medio ambiente, comenzando por lo que tenemos más cerca. Escribe varios **consejos para reducir el plástico** en casa y en el colegio. Comparte tus ideas y enriqueced el documento entre todos.



- 8 Prepara un **regalo especial** para un compañero de clase. Reutiliza materiales para hacer un muñeco lo más parecido a él o ella. ¿Con qué lo has fabricado? De 1 a 10, ¿cuánto se parece?

## EN EQUIPO

- 9 Diseñad una **campana de recogida de tapones**. Tendréis el doble objetivo de reciclar y colaborar con otra iniciativa solidaria que haya a vuestro alrededor. Puede participar la clase, todo el centro... o extenderla al barrio. ¡Vosotros decidís!

