

Março de 2017 – Sugestão de atividade 1

## Horta Orgânica

---

A alimentação é fundamental para a saúde. Além de consumir verduras e legumes, você deve estar atento à presença de agrotóxicos no cultivo - o que pode gerar intoxicação.

Agrotóxicos demais podem causar problemas reprodutivos, neurológicos, causar desequilíbrio no sistema hormonal e aumentar a incidência de câncer. A melhor hora de conscientizar sobre a importância de uma alimentação orgânica e balanceada é na infância, para que esse hábito seja adquirido e incorporado. Por isso, sugerimos criar uma horta orgânica na escola e envolver alunos e professores na atividade.

### O que é?

A ideia é realizar o plantio de mudas e acompanhar o cultivo da horta orgânica. Além de produzir hortaliças para abastecimento da cozinha da escola, a horta pode ser uma fonte de atividade para as diferentes disciplinas. Conversando com os professores é possível sugerir o uso da horta para aulas de biologia, educação ambiental, e até mesmo português (a horta pode servir de tema para redação, assim como a importância de uma alimentação saudável) e matemática (calculando a área de plantio, por exemplo).

### Passo a passo

1. **Selecione uma escola onde a atividade será realizada.** Procure a direção e explique o objetivo, verificando se a escola possui um local disponível para construção e solicitando autorização. O local deve ter incidência solar durante o dia, especialmente durante o período da manhã, e não deve ser uma área de trânsito para pessoas e animais. Também é importante que haja água disponível no terreno para realizar a irrigação da horta, que deve ser feita diariamente (caso sua região esteja passando por um período de poucas chuvas, considere a possibilidade de irrigação duas vezes ao dia).
2. Em coordenação com a direção da escola, **selecione um dia e horário para**

# SOCIOMOTIVA

- a realização do plantio de mudas.** É interessante que isso seja feito com a participação dos alunos, para fomentar nas crianças os princípios da educação ambiental. Para tanto, organize uma forma de rodízio de turmas em grupos pequenos.
3. **Visite o local onde será feita a horta**, e faça a medição do terreno. Também é importante preparar o solo da horta. Essa etapa pode ser realizada acompanhada de alunos, explicando a importância de um terreno saudável para que os vegetais cresçam saudáveis. Deve-se retirar ervas daninhas, e arar a terra para que fique fofa. É recomendado também utilizar adubo, de preferência natural (como restos de frutas, cascas de vegetais, esterco) para não alterar o PH do solo.
  4. A partir da medição realizada, **calcule a quantidade de mudas necessárias**. O espaçamento deve ser de 20 a 30 cm entre cada muda.
  5. Alguns dias (cerca de uma semana) após a adubação, **a terra estará mais preparada para receber as mudas**. Sabendo a quantidade necessária de mudas, é possível comprá-las um ou dois dias antes do plantio. É importante escolher as hortaliças levando em conta a melhor época para o cultivo. Em março recomenda-se dar preferências às mudas de nabo, rabanete, espinafre, ervilha, repolho, couve-flor, cebola, couve, e alface.
  6. Agora que as mudas estão compradas e o solo está preparado, **é hora de realizar o plantio**. Comece fazendo covas de cerca de 20 cm a 30 cm, dependendo do tamanho da raiz da hortaliça.
  7. **Reveze o plantio com as turmas**, explicando cada etapa aos alunos e como o cultivo deve ser feito caso queiram fazer uma horta em suas casas.
  8. Se possível, retorne à horta e **faça um acompanhamento com os alunos e professores**. Você pode conversar com os responsáveis pela merenda e organizar uma refeição com os alimentos da horta, reforçando aos alunos o senso de reconhecimento de que o alimento foi preparado com as plantas que eles ajudaram a cultivar.

## Material Necessário

- Ferramentas para arar a terra e fazer as covas, como pás e enxadas;
- Adubo orgânico;
- Mudanças de hortaliças variadas.

## Lembre-se:

- A horta precisa de manutenção e cuidados. Esse projeto pode ser uma

iniciativa continuada de sua equipe de voluntários, mas caso não possuam disponibilidade para fazer o acompanhamento é preciso atribuir responsabilidades aos colaboradores da escola para garantir que ela será irrigada e mantida com cuidado.