

# RE-MAR



Esta guía está  
en lectura fácil

## Guía de sensibilización e educación ambiental sobre os residuos mariños



Entidad colaboradora:



**(Páxina non adaptada a lectura fácil)**

Guía de sensibilización e educación ambiental sobre os residuos mariños en lectura fácil.

Proxecto promovido pola Asociación Amicos en colaboración con:

Fundación Biodiversidad, Ministerio para a Transición Ecolóxica e o Reto Demográfico,

a través do programa pleamar <https://www.fundacion-biodiversidad.es>

Esta guía prodúcese enmarcada dentro dun proxecto cofinanciado polo

[Fondo Europeo Marítimo e de Pesca](#)

REMAR II: Custodia ambiental para a redución de residuos no espazo mariño protexido das Rías Baixas

Custodia Ambiental para a Redución de Residuos no Espazo Mariño Protexido das Rías Baixas, RE-MAR,

é un proxecto colaborativo que emprega a conciencia cidadá en colaboración co sector pesqueiro

na procura dun modelo de desenvolvemento inclusivo baseado na conservación da contorna natural e mariña

dentro da área de influencia do Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia.

Este proxecto promovido pola Asociación Amicos, canda o Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas

Atlánticas de Galicia, en condición de socio, conta coa colaboración da Fundación Biodiversidade, do Ministerio

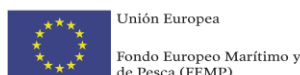
para a Transición Ecolóxica e o Reto Demográfico, a través do programa Pleamar, cofinanciado polo FEMP.

Este proxecto é complementario ao proxecto LIFE IP INTERMARES.

Adaptación a lectura fácil por M<sup>a</sup> Dolores Portela León e deseñada por Iria García Ferreiro

(FADEMGA Plena inclusión Galicia)

Guía validada polo equipo de validación da asociación Amicos.










Entidad colaboradora:







# íNDICE

	<b>Presentación da guía.....</b>	<b>páxina 6</b>
	Que é esta guía?.....	páxina 6
	O proxecto RE-MAR.....	páxina 7
	<b>Palabras importantes que debes coñecer.....</b>	<b>páxina 8</b>
	<b>O Espazo Mariño das Rías Baixas.....</b>	<b>páxina 14</b>
	<b>Os residuos mariños.....</b>	<b>páxina 22</b>
	Que son os residuos mariños?.....	páxina 24
	Que problemas producen os residuos mariños?.....	páxina 27
	Como podemos producir menos residuos mariños?.....	páxina 30
	<b>As persoas con discapacidade intelectual.....</b>	<b>páxina 38</b>
	<b>A sensibilización e a educación ambiental.....</b>	<b>páxina 48</b>
	Como avaliamos as actividades da educación ambiental?.....	páxina 56
	Boas prácticas.....	páxina 58
	<b>Actividades accesibles para a educación ambiental.....</b>	<b>páxina 60</b>
	Actividades da Asociación Amicos.....	páxina 62
	Actividades doutras asociacións.....	páxina 70
	A aplicación para móbil de REMAR.....	páxina 74



# Presentación da guía

---

## Que é esta guía?

---

Esta guía explica que son os residuos mariños e porque son un problema.

Os residuos mariños son calquera material sólido non natural que aparece na costa ou no mar.

Os residuos mariños danan a natureza e ás persoas.

Esta guía tamén recolle algunhas actividades accesibles para aprender a coidar a natureza.

Accesible significa que todas as persoas poden realizar estas actividades e comprendelas.

As persoas con discapacidade intelectual da Asociación Amicos fixeron estas actividades accesibles para ensinar a outras persoas a coidar a natureza.

A Asociación Amicos realiza esta guía para animar a todas as persoas a coidar a natureza.

Tamén quere que esta guía sexa unha axuda para os profesores e monitores que ensinan a outras persoas a coidar a natureza.

---

## O Proxecto RE-MAR

---

O proxecto RE-MAR é un traballo da Asociación Amigos e o Parque Nacional Marítimo e Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia.

Esta guía forma parte do proxecto RE-MAR.

As letras RE-MAR significan:

Redución de Residuos no Espazo Mariño Protexido das Rías Baixas.

O Espazo Mariño das Rías Baixas

é unha parte do mar e da terra de Galicia.

As persoas que fan o proxecto RE-MAR queren:

- Coidar o Espazo Mariño das Rías Baixas.
- Diminuír os residuos mariños no Espazo Mariño das Rías Baixas.
- Animar a todas as persoas a coidar o Espazo Mariño das Rías Baixas.
- Conseguir a participación na sociedade das persoas con discapacidade intelectual.

As persoas que fan o proxecto RE-MAR animan a participar neste traballo aos pescadores, aos profesores e monitores e a todas as persoas.



# Palabras importantes que debes coñecer









# Palabras importantes que debes coñecer

---

Nesta parte da guía podes consultar  
algunhas palabras que debes coñecer  
para ler a guía:



## **Acantilado:**

Parte da terra que acaba en liña recta.

Moitos acantilados están na costa.



## **Baía:**

Parte do mar que entra na costa.



## **Cabo**

Parte da terra que se mete no mar.



## **Costa:**

Zona de terra que está cerca do mar.

Tamén é a zona do mar que está cerca da terra.



**Duna:**

Pequena montaña de area que hai nos desertos ou nas praias.



**Illa:**

Cacho de terra rodeada de auga por todas partes.



**Lagoa:**

Auga que está sobre o terreo e que non está unida co mar ou cun río.



**Marisma:**

Terreo baixo que inunda a marea cando sobe. Este terreo está sempre mollado e cheo de lama.



**Materias primas:**

Son materiais que a industria usa ou transforma para converter en produtos que compramos. Por exemplo o ferro ou o millo.



**Parque natural:**

Espazo natural que queremos protexer.



**Península:**

Cacho de terra rodeada por auga do mar por todas partes menos por unha parte.



**Pictograma:**

Debuxo que representa unha palabra ou unha idea.



**Produtos químicos:**

Substancias fabricadas ou recollidas da natureza que non son seres vivos. Por exemplo o cloro.



**Punta:**

Parte pequena de terra que se mete no mar.

**Ría:**

Final dun río que entra o mar.

**Substancias tóxicas:**

Substancias perigosas para á natureza e para os seres humanos.

**Sumidoiro:**

Son tubos que van por debaixo do chan que levan a auga da chuvia e a auga sucia das casas e das empresas.

**Zona húmida:**

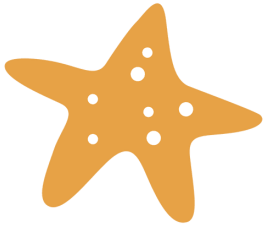
Zona de terra plana que está cuberta de auga moito tempo.



# O espazo mariño das Rías Baixas







# O espazo mariño das Rías Baixas

---

O Espazo Mariño das Rías Baixas

é unha parte do mar e da terra de Galicia.

Este espazo ocupa unha parte da costa  
das provincias de Pontevedra e A Coruña.

Tamén ocupa unha parte do Océano Atlántico.

Mide 2 mil quilómetros cadrados  
desde o Cabo de Corrubedo ata a Punta de Pedra Rubia.

O Cabo de Corrubedo está no concello de Ribeira,  
na provincia de A Coruña.

A Punta de Pedra Rubia está no concello de Oia,  
na provincia de Pontevedra.



Unha das zonas do Espazo Mariño  
das Rías Baixas



No Espazo Mariño das Rías Baixas  
temos zonas naturais que están protexidas.  
Isto significa que todos debemos protexer e coidar  
estas zonas naturais e os seus seres vivos.  
Os seres vivos son os animais e plantas  
que viven nestas zonas.

As zonas naturais protexidas  
do Espazo Mariño das Rias Baixas son:

- Zona húmida do río Umia  
e da península do Grove.
- Illas Cíes.
- Zona húmida de Corrubedo.
- A costa de Corrubedo.
- Costa da Vela.
- Cabo Udra.
- Illas Estelares.
- Río Lérez.
- Os ríos Ulla e Deza  
e a zona da terra por onde pasan.
- Illa de Ons.
- Espazo natural da illa de Ons  
e a península de O Grove.
- Parque natural das dunas de Corrubedo  
e das lagoas de Carregal e Vixán.



O Espazo Mariño das Rías Baixas

é un espazo natural moi rico.

Neste espazo viven e crían

moitos seres vivos:

aves, peixes, moluscos e crustáceos.

Moluscos como por exemplo o berberecho.

Crustáceos como por exemplo centola.

No Espazo Mariño das Rías Baixas

o mar, o vento e as olas producen

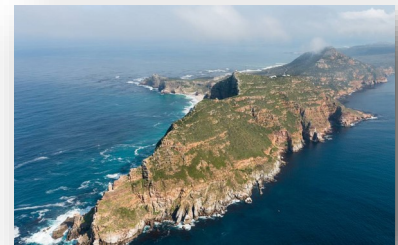
diferentes tipos de zonas naturais:



Rías



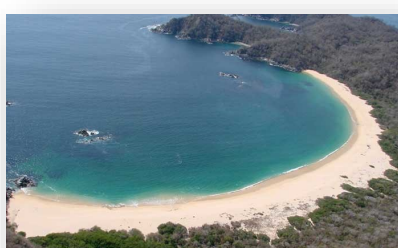
Acantilados



Cabos



Praias



Baías



Marismas

O océano inflúe na temperatura da zona.

Os invernos non son moi fríos

e os veráns son frescos.

Chove pouco pero chove durante todo o ano.

No Espazo Mariño das Rías Baixas

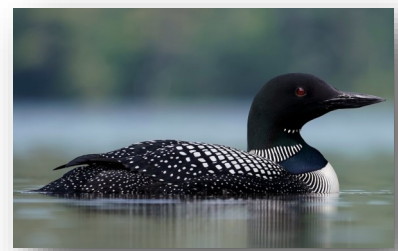
viven diferentes animais:



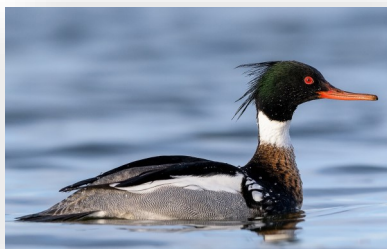
Pardela balear



Pardela cincenta



Colimbo grande



Serreta mediana



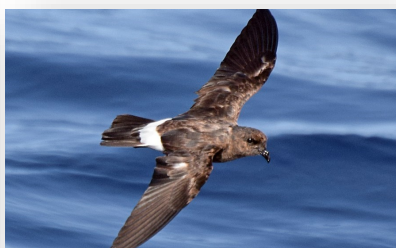
Corvo mariño moñado



Gaivota patiamarela



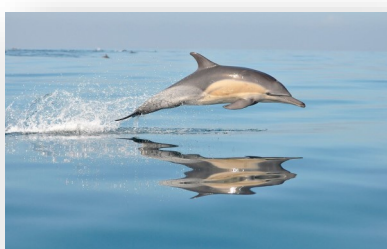
Gaivota de Sabine



Paiño europeo



Marsopa



Golfiño común



Golfiño mular



No Espazo Mariño das Rías Baixas  
están os portos de Pontevedra, de Vigo  
e de Vilagarcía de Arousa.



Porto de Pontevedra



Porto de Vigo



Porto de Vilagarcía

Nestes portos paran moitos barcos de mercancías.

Nas vacacións, esta zona tamén recibe  
moitos barcos de turismo.

Ademais esta zona  
é unha zona moi importante de marisqueo.

É a zona natural  
que produce máis mexillón do mundo.





# Os residuos mariños





# Os residuos mariños

## Que son os residuos mariños?

Os residuos mariños son calquera material sólido non natural que aparece na costa ou no mar.

Por exemplo, botellas de plástico ou bolsas de plástico.

A maioría dos residuos mariños son plásticos pero os residuos poden ser de diferentes materiais por exemplo madeira, papel ou cristal.

Os residuos mariños que tardan máis tempo en desaparecer son os plásticos.

Os plásticos máis pequenos chámanse microplásticos.

Os microplásticos miden menos de medio centímetro.



Residuos de cristal



Residuo de plástico



Residuos de microplástico



Os microplásticos poden ser primarios ou secundarios.

Os microplásticos primarios son microplásticos que produce a industria para facer algúns produtos por exemplo para os produtos de limpeza.

Os microplásticos secundarios aparecen cando se desfán plásticos máis grandes como por exemplo bolsas ou cordas.



Microplástico primario



Microplástico secundario

As persoas xeramos a maioría dos residuos mariños nas actividades que facemos en terra por exemplo, nos traballos do campo ou nas fábricas.

Pero tamén xeramos residuos mariños nas actividades que facemos no mar por exemplo, nos barcos de pesca ou nos barcos de transporte de mercadorías.



Os residuos mariños chegan á costa e ao mar

de diferentes formas:

- As persoas tiramos ou perdemos cousas na costa e no mar.
- As persoas tiramos ou perdemos cousas nos ríos e despois chegan á costa e ao mar.
- O vento e a auga da choiva levan os residuos dende a terra á costa ou ao mar.
- Os residuos tamén chegan á costa e ao mar polos tubos dos sumidoiros das cidades e das fábricas.



Imaxe dun sumidoiro contaminando a auga

## Que problemas producen os residuos mariños?

Os residuos mariños son un problema moi importante para todos os países do mundo.

A maioría dos residuos mariños que producimos acaban na costa e no mar.

Os residuos mariños producen moitos problemas na costa e no mar:



Danan e matan aos animais e ás plantas mariñas.



Arruínan os fondos mariños.



Danan o traballo das persoas que viven do mar.



Os microplásticos son os residuos mariños máis difíciles de eliminar.

Están feitos de produtos químicos.

Os microplásticos tamén poden absorber substancias tóxicas que despois soltan no mar e na costa e chegan aos seres vivos mariños.

Os microplásticos producen os seguintes problemas na costa e no mar:

 **Contaminan o mar e a costa:**

Os microplásticos soltan produtos químicos e substancias tóxicas no mar e na costa.

 **Danan e matan ós seres vivos mariños:**

Algúns seres vivos absorben os microplásticos da auga do mar por exemplo as algas ou os crustáceos.

Ao absorber os microplásticos tamén absorben os produtos químicos e as substancias tóxicas dos plásticos.

Os peixes, os mamíferos mariños e as aves comen as algas, crustáceos e peixes máis pequenos contaminados polos microplásticos.

## Os residuos mariños tamén producen problemas nas persoas:

- As persoas podemos enfermarnos porque comemos seres vivos mariños contaminados cos produtos químicos e as substancias tóxicas dos residuos mariños.
- Os residuos mariños tamén pode ferir ás persoas que nadan no mar.



Imaxe dunha persoa buceando entre contaminación



## Como podemos producir menos residuos?

Os residuos son calquera substancia ou obxecto que tiramos ou que queremos tirar.

As persoas producimos moitos residuos porque:



- Compramos moitas cousas que usamos e despois tiramos.



- Compramos moita comida e tiramos as sobras.



- Os obxectos electrónicos duran pouco tempo e temos que cambialos rápido.

As diferentes accións

que podemos facer cos residuos

son:

- Eliminar os residuos.
- Queimar residuos.
- Transformar os residuos en enerxía.
- Encher de residuos zonas escavadas.
- Facer abono cos residuos orgánicos.
- Reciclar os residuos para facer novos produtos ou materiais.

Os residuos son un problema moi importante

para a saúde das persoas, para a natureza

e para os traballos das persoas.

As persoas debemos diminuír

a cantidade de residuos que producimos.

Tamén debemos recoller e utilizar ben os residuos.

As persoas compramos moitos produtos que usamos

e despois tiramos.



Os produtos que compramos pasan por estes pasos:



**Primeiro paso: Extraer**

As empresas sacan as materias primas da natureza para facer os produtos que compramos.



**Segundo paso: Producir**

As fábricas fan os produtos que compramos.



**Terceiro paso: Consumir**

As persoas compramos os produtos.



**Cuarto paso: Tirar**

As persoas tiramos os produtos despois de usalos.

Estes pasos para facer e utilizar os produtos

chámase economía lineal.

Na economía lineal

utilizamos demasiadas materias primas da natureza.

Tamén recolleemos e utilizamos mal os residuos.



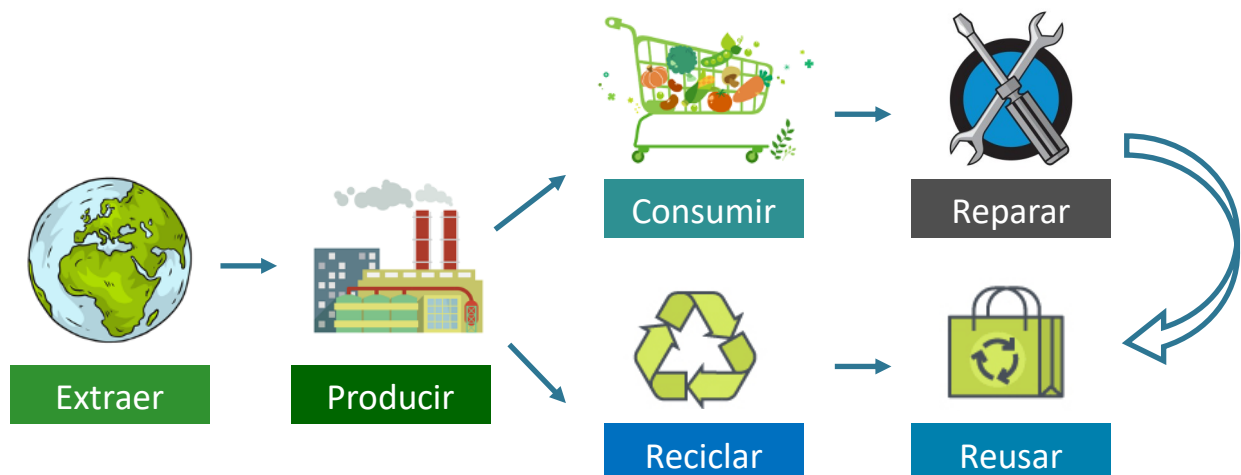


Esta imaxe resume o proceso da economía lineal

A economía circular é unha forma de facer e utilizar os produtos para producir menos residuos.

Na economía circular, as empresas e as fábricas deben utilizar menos materias primas da natureza para fabricar os produtos.

Os produtos fabricados deben producir menos residuos e utilizarse o maior tempo posible.



Esta imaxe resume o proceso da economía circular



As persoas que defenden a economía circular  
queren coidar o noso mundo,  
axudar ás empresas e ás persoas que vivimos agora  
pero tamén queren deixar o mundo en bo estado  
para as persoas que vivan no futuro.

Para conseguir unha economía circular  
as empresas e as persoas podemos levar a cabo  
as seguintes accións:



### **Redeseñar:**

Redeseñar é crear os novos produtos utilizando  
menos materias primas da natureza.

Os produtos tamén deben estar deseñados  
para producir menos lixo e durar máis tempo.



### **Reducir:**

Reducir é comprar menos produtos  
e usar menos enerxía.

Por exemplo en inverno  
podemos usar unha chaqueta na casa  
e non poñer moi alta a calefacción.

Tamén podemos non comprar produtos de usar e tirar.

Por exemplo podemos usar vasos de cristal  
e non usar vasos de plástico.

**Reutilizar:**

Reutilizar é dar un novo uso a un produto que xa non usamos.

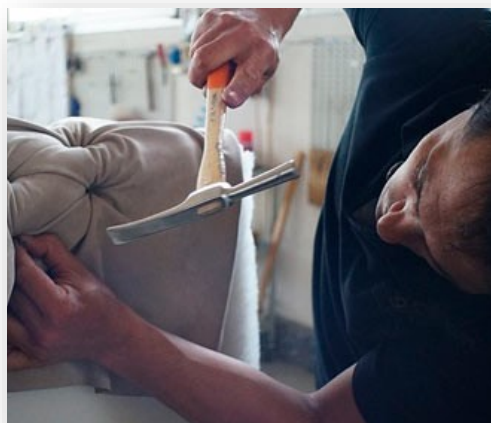
Por exemplo podemos facer unha maceta cunha botella de plástico de auga valeira.

**Reparar:**

Reparar é arranxar un produto que estamos usando para que siga funcionando.

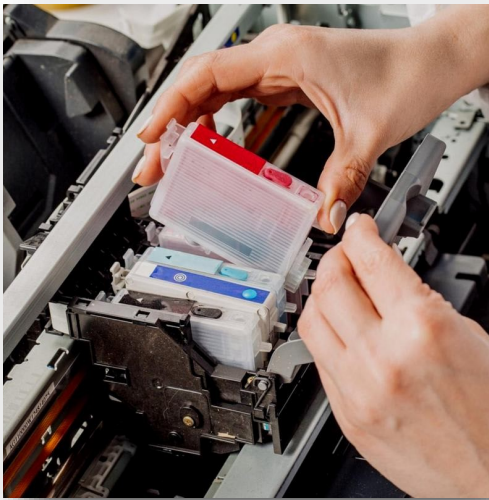
Así non temos que comprar outro produto e producimos menos lixo.

Por exemplo podemos reparar o noso reloxo e non comprar outro.

**Renovar:**

Renovar é actualizar un produto antigo ou que xa non usamos.

Por exemplo podemos pintar un sofá antigo e non comprar un sofá novo.



### **Recuperar:**

Recuperar é utilizar a parte dun produto que tiramos para facer un novo produto.

Por exemplo algunhas empresas recollen os cartuchos de tinta das impresoras e volven a enchelos de tinta.



### **Reciclar:**

Reciclar é separar os residuos para volver a utilizalos e fabricar novos produtos.

Por exemplo reciclamos as rodas dos coches para facer rodas novas ou asfalto para as estradas.





# **As persoas con discapacidade intelectual**





# As persoas con discapacidade intelectual

---

A Organización Mundial da Saúde explica que as persoas con discapacidade intelectual teñen dificultades en distintas situacións da súa vida.

A discapacidade intelectual tamén depende da contorna da persoa.

As persoas con discapacidade intelectual teñen menos dificultades en contornas máis accesibles.

Tamén teñen menos dificultades se reciben os apoios que necesitan.

As persoas con discapacidade intelectual poden necesitar apoios para:

- Comunicarse con outras persoas.
- Coidar a súa saúde.
- Relacionarse con outras persoas.
- Comprender as normas.
- Participar en algunhas actividades.
- Tomar decisións.
- Resolver problemas da vida diaria.



As persoas con discapacidade intelectual teñen diferentes graos de discapacidade:

● **Discapacidade intelectual leve.**

As persoas con discapacidade intelectual leve necesitan poucos apoios na súa vida.

● **Discapacidade intelectual moderada.**

As persoas con discapacidade intelectual moderada necesitan moitos apoios na súa vida.

● **Discapacidade intelectual grave.**

As persoas con discapacidade intelectual grave necesitan apoios en todas as actividades da súa vida.

En España hai máis de 300 mil persoas con discapacidade intelectual.

A Consellería de Política Social da Xunta de Galicia ten anotadas máis de 40 mil persoas con discapacidade intelectual en Galicia.

A maioría das persoas con discapacidade intelectual de Galicia teñen discapacidade intelectual leve ou moderada.

A discapacidade intelectual cambia co tempo e polos apoios que recibe a persoa.

As persoas con discapacidade intelectual que reciben máis apoios teñen menos dificultades na súa vida.



A maioría das persoas con discapacidade intelectual viven coa súa familia ou en residencias por varios motivos:

Algunhas persoas con discapacidade intelectual non deciden onde queren vivir.

As persoas con discapacidade intelectual teñen menos oportunidades para formarse e ter un traballo.

Por iso, moitas persoas non teñen cartos para vivir de forma independente.

As persoas con discapacidade intelectual non teñen axudas para vivir de forma independente.

As persoas con discapacidade intelectual que viven en pobos teñen menos apoios que as persoas con discapacidade intelectual que viven nas cidades.

As persoas con discapacidade intelectual dos pobos reciben menos apoios porque:

- Nos pobos non hai Unidades de atención temperá.  
As Unidades de atención temperá son un servizo no que traballan profesionais que apoian ás persoas con discapacidade intelectual desde os 0 anos ata os 6 anos.
- A veces nos pobos tamén faltan moitos servizos médicos.
- As persoas con discapacidade intelectual que viven en pobos teñen problemas para trasladarse a outros sitios a facer cursos de formación ou a traballar.
- Moitos pobos teñen un mal acceso a internet.  
As persoas con discapacidade intelectual e as súas familias non poden recibir apoios nas súas casas por internet.

As persoas con discapacidade intelectual necesitan apoios pero a sociedade cada vez é máis xusta.



Agora as persoas con discapacidade poden tomar máis decisións.

Por exemplo no ano 2018 saíu unha lei que recolle o dereito a votar de todas as persoas con discapacidade intelectual.

Antes deste lei, algunhas persoas con discapacidade intelectual non podían votar.

As persoas con discapacidade intelectual teñen problemas para participar na sociedade porque encontran moitas barreiras:



#### **Barreiras de comunicación:**

As barreiras de comunicación son dificultades que encontramos ao enviar ou recibir unha mensaxe.

Ás veces as persoas con discapacidade intelectual teñen problemas para comunicarse con outras persoas porque poden ter dificultades de visión, na linguaxe ou de comprensión.



### Barreiras físicas:

As barreiras físicas provocan que as persoas teñan problemas para moverse pola súa contorna.

As barreiras físicas son por exemplo as escaleiras.



### Barreiras sociais:

Moitas persoas pensan que as persoas con discapacidade intelectual non poden participar na sociedade igual que os demais.

As ideas da sociedade sobre as persoas con discapacidade intelectual producen barreiras para as persoas con discapacidade intelectual.



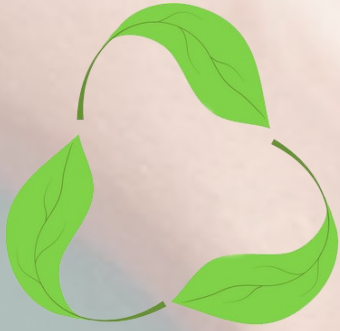
Por exemplo por estas ideas as persoas con discapacidade intelectual teñen máis dificultades para relacionarse con outras persoas ou para estudar.



Para eliminar algunhas das barreiras  
que teñen as persoas con discapacidade intelectual  
na súas vidas podemos:

- Atender ben á persoa con discapacidade intelectual cando está comunicándose con nós.
- Facer preguntas de respostas curtas e deixar tempo para que a persoas con discapacidade intelectual responda.
- Eliminar as barreiras físicas da contorna.
- Dar información clara e sinxela ás persoas con discapacidade intelectual.





# **Sensibilización e educación ambiental**







# A sensibilización e a educación ambiental

---

A sensibilización ambiental é informar ás persoas sobre o coidado da natureza.

A educación ambiental é ensinar ás persoas a coidar a natureza.

A sensibilización ambiental e a educación ambiental son funcións dos formadores e educadores ambientais.

A sensibilización ambiental e a educación ambiental queren conseguir que:

- As persoas entendamos por que é importante a natureza.
- As persoas coidemos a natureza.
- As persoas entendamos que coidar a natureza é tamén axudar a que todas as persoas teñamos unha vida mellor.
- As persoas entendamos que coidar a natureza é a nosa responsabilidade.

## Como é a educación ambiental accesible?

A educación ambiental é ensinar ás persoas a coidar a natureza.

Ensinamos ás persoas a coidar a natureza con diferentes actividades.

As actividades de educación ambiental deben ser accesibles para todas as persoas.

As actividades de educación ambiental son accesibles para todas as persoas cando:

- Calquera persoa pode participar nas actividades.  
Persoas con discapacidade e persoas sen discapacidade.
- Os materiais das actividades están adaptados ao ritmo de aprender de cada persoa.
- A forma de traballar as actividades tamén se adapta ao ritmo de aprender de cada persoa.
- As actividades son de experimentación.  
Isto significa que as actividades son prácticas e non teóricas.



- As actividades son colaborativas.  
Isto significa que as persoas que participan nas actividades teñen que axudarse para poder facelas.
- As actividades non buscan a rapidez das respostas das persoas participantes.
- Os espazos onde se fan as actividades son seguros e comprensibles.
- Os materiais das actividades están adaptadas aos diferentes tipos de discapacidades.
  - ◇ Os materiais para persoas con problemas de oído utilizan imaxes, luces, vídeos con subtítulos e con tradución a lingua de signos.
  - ◇ Os materiais para persoas con discapacidade física teñen un tamaño suficiente, son fáciles de utilizar e non necesitan exactitude e rapidez nos movementos.
  - ◇ Os materiais para persoas con problemas de vista usan cores que destacan e teñen textos en braille.  
Os vídeos utilizan audiodescrición.  
A audiodescrición é contar en palabras o que pasa nun vídeo.
  - ◇ Os materias para persoas con discapacidade intelectual son fáciles de usar e sinxelos.  
Utilizan imaxes, pictogramas e lectura fácil.

Con esta guía queremos conseguir  
que todas as persoas participen  
nas actividades de educación ambiental.

Para iso, as actividades de educación ambiental  
deben ser accesibles e inclusivas.

Inclusivas significa que poden participar todas as persoas.

Para facer as actividades inclusivas  
os formadores de educación ambiental  
deben utilizar metodoloxías participativas.

As metodoloxías participativas son formas de ensinar.

Nas metodoloxías participativas  
as persoas participantes  
expresan as súas opinións  
e fan as actividades en equipo.



Algúns exemplos de metodoloxías participativas son:



● **Aprendizaxe cooperativo:**

Nesta forma de ensinar  
as persoas solo conseguen facer as actividades  
se traballan todos xuntos.



● **Aprendizaxe lúdico:**

No aprendizaxe lúdico  
os formadores utilizan os xogos  
para ensinar educación ambiental  
aos participantes nas actividades.



● **Aprendizaxe por proxectos:**

Nesta forma ensinar  
as persoas participantes  
aprenden traballando sobre problemas  
da vida real.

Para poñer en marcha metodoloxías participativas  
con persoas con discapacidade intelectual  
debemos utilizar os seguintes materiais:



- **Apoios visuais como por exemplo.**

imaxes, debuxos e pictogramas.

Os apoios visuais axudan ás persoas  
a entender mellor os temas das actividades  
e a expresar as súas opinións.



- **Vídeos e películas.**

Os vídeos e as películas axudan ás persoas  
a pensar sobre os temas das actividades.



- **Xogos.**

Os xogos axudan ás persoas  
a participar máis nas actividades.



---

## Como avaliamos as actividades de educación ambiental?

---

Avaliar significa revisar os resultados dun traballo.

Avaliamos as actividades de educación ambiental para responder as seguintes preguntas:

- As persoas participantes aprenderon como coidar a natureza?
- As persoas participantes están contentas de participar nas actividades?
- As actividades estaban adaptadas ás persoas participantes?
- Utilizamos os materiais axeitados?
- Utilizamos a mellor forma de ensinar?

Avaliamos as actividades de educación ambiental para saber se conseguimos os resultados que queríamos conseguir.

Tamén avaliamos as actividades para melloralas nas seguintes formacións.



Para avaliar as actividades

podemos usar diferentes materiais ou instrumentos:

Por exemplo:

- Cuestionarios
- Exames
- Follas de control de asistencia
- Entrevistas cos participantes
- Observación de como funcionan as actividades

Todas as persoas

que participan nas actividades de educación ambiental

poden axudar a avaliar as actividades:

- **As persoas que deseñan as actividades.**

Estas persoas recollen os resultados que se queren conseguir con estas actividades.

Ademais deseñan os materiais para avaliar estas actividades.

- **As persoas que poñen en marcha as actividades.**

Estas persoas pasan aos participantes os materiais para avaliar as actividades.

Recollen toda a información da avaliación.

- **As persoas que participan nas actividades.**

As persoas que participan nas actividades dan a súa opinión sobre as actividades.



---

## Boas prácticas no proxecto RE-MAR

---

As Boas Prácticas son actividades e iniciativas que poden axudar como exemplo e inspiración para persoas ou institucións que queren facer actividades parecidas.

Grazas ás Boas Prácticas podemos diferenciar proxectos de formación e de sensibilización medioambiental que están ben feitos dos que están mal feitos.

Unha das Boas Prácticas máis importantes é a creación do selo **Buque azul**. O selo Buque azul é un recoñecemento para os barcos pequenos que fan un bo traballo na xestión dos seus residuos.

## Outros exemplos de Boas Prácticas

dentro do Proxecto RE-MAR

son:

- O Xogo da oca RE-MAR.
- A páxina web de RE-MAR.
- A creación dun grupo de persoas voluntarias.
- A organización de xornadas en colexios para recoller residuos.



Aquí podes ver un exemplo de pequenas embarcacións



# Sensibilización e educación ambiental







# Como avaliamos as actividades de educación ambiental?

A asociación Amicos fixo diferentes actividades accesibles para traballar nas aulas de educación ambiental dentro do proxecto RE-MAR 2.

Nesta parte da guía podes ver as actividades que fixo a asociación Amicos.

Tamén podes ver actividades que fixeron outras organizacións para traballar a inclusión nas aulas de educación ambiental.

## Actividades accesibles da asociación Amicos

### As charlas debate



A actividade de charlas debate utilízase para pensar sobre a importancia de coidar a natureza.

Antes de participar nas charlas as persoas participantes reciben información sobre o tema que van a debater e unha lista de preguntas.

As preguntas deben facer pensar ás persoas e axudalas a defender opinións diferentes sobre o tema.

As persoas participantes deben coñecer o tema do que van a debater para que todas poidan dar a súa opinión.

As persoas darán a súa opinión individual pero traballarán tamén en pequenos grupos.

As charlas debate deben adaptarse ás persoas participantes na actividade.

As charlas debate melloran as habilidades sociais e a forma de expresarse das persoas que participan.

Algúns temas que podemos debater nas charlas debate son:

- Problemas e beneficios do turismo en zonas naturais protexidas.
- O coidado do Espazo Mariño Protexido das Rías Baixas e a necesidade de mellorar a economía.
- Que facemos cos residuos no Espazo Mariño Protexido das Rías Baixas e que fan cos residuos noutras partes do mundo.



## ● Crear un horto

Crear un horto é unha forma práctica de coñecer a natureza e aprender a coidala.

Crear un horto é unha actividade para facer en grupo.

As persoas que participan nesta actividade:

- ★ Teñen novas experiencias coa natureza.
- ★ Aprenden e respectar a natureza.
- ★ Coñecen a importancia de coidar aos animais e as plantas e os lugares onde viven.
- ★ Aprender a ser máis responsables.



Imaxe dunha persoa traballando na horta



## Coidando das aves

Esta actividade está na aplicación para móbil do proxecto REMAR.

Está aplicación chámase app REMAR.

Podes descargala no móbil.

A app REMAR é gratis.

Para utilizar a app REMAR tes que darte de alta.

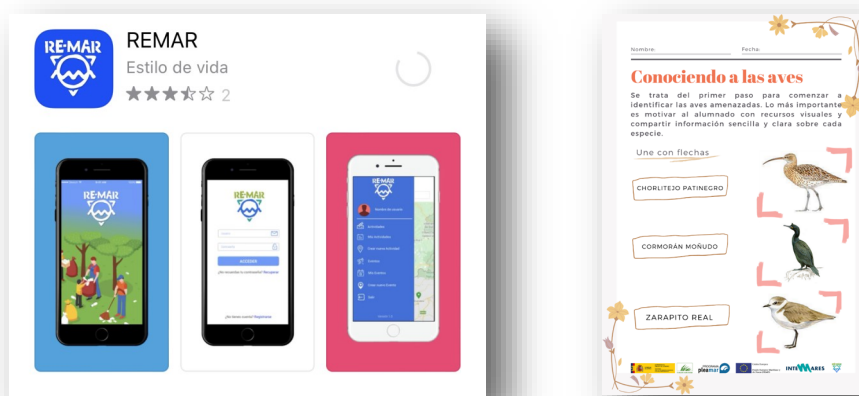
Na páxina 74 desta guía explicámosche como descargala.

### Coa actividade **Coidando as aves**

as persoas que participan na actividade aprenden cales son as aves que viven no Espazo Mariño Protexido das Rías Baixas.

Tamén aprenden como son e como viven estas aves.

As persoas participantes na actividade aprenden a coidar as aves e tamén aprenden por que son importantes para todos.



Imaxes da app de REMAR

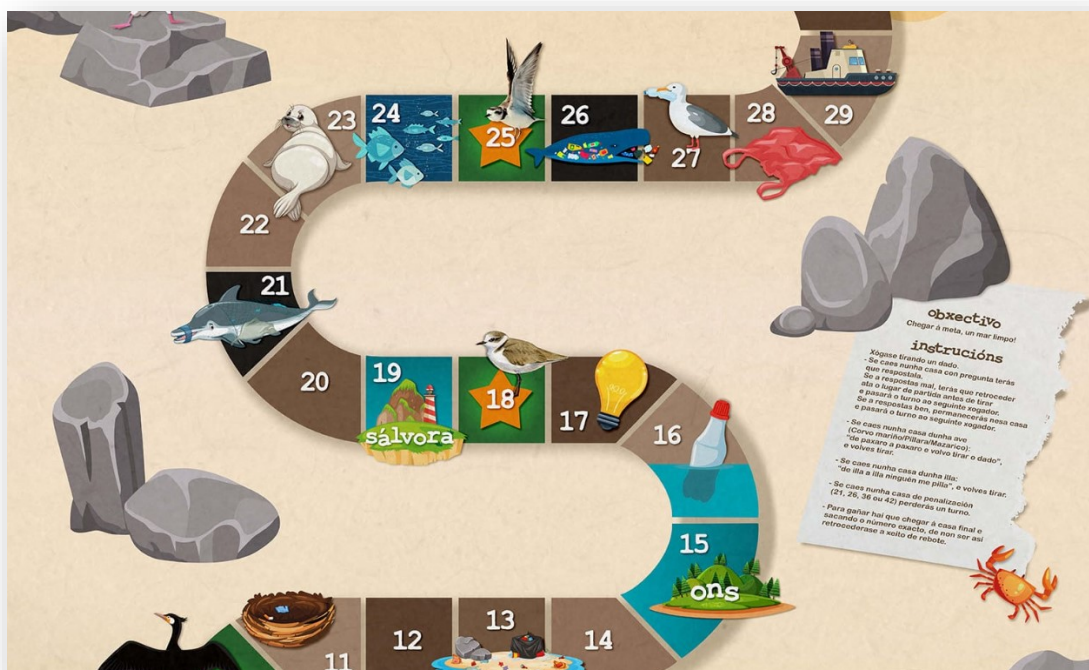


## 🌊 O xogo do lixo mariño:

O xogo do lixo mariño é unha actividade que fixeron as persoas con discapacidade intelectual con máis necesidades de apoio da asociación Amicos. O xogo quiere ensinar ás persoas a coidar a natureza.

O xogo ten:

- ★ Un taboleiro de 46 casas.  
Hai casas con preguntas, casas con aves, casas con illas e casas de castigo.
- ★ Unha ficha para cada xogador.
- ★ Un dado.
- ★ Un listado de preguntas.



Imaxe do xogo do lixo mariño

As normas do xogo son:

- ★ Cada xogador tira o dado na súa quenda.
- ★ Se o xogador cae nunha casa de pregunta ten que respondela.  
Se a resposta é correcta queda nesa casa.  
Se a resposta é incorrecta volve a casa anterior.
- ★ Se o xogador cae nunha casa dunha ave avanza á seguinte casa dunha ave e volve a tirar o dado.  
O xogador di “de paxaro a paxaro e volvo tirar o dado”.
- ★ Se o xogador cae nunha casa cunha illa avanza a seguinte casa dunha illa e volve a tirar o dado.  
O xogador di “de illa a illa e ninguén me pilla”.
- ★ Se o xogador cae nunha casa de castigo ten que esperar unha quenda para volver a tirar o dado.
- ★ Gaña o xogador que chega a casa final sacando o número exacto.
- ★ Podes ver o xogo do lixo mariño na app REMAR ou na seguinte páxina web.  
<https://amicos.org/oxogodolixomarino/>



## ● Limpeza de praias



A limpeza de praias é una forma práctica de coñecer os problemas que ten a natureza.

Esta actividade faise en grupo.

As persoas recollen os residuos que hai nas praias para reciclalos.

Para esta actividade podes usar a app REMAR.

Nesta app podemos encontrar un documento para anotar a cantidade de residuos que recollemos das praias e ordenar os residuos para reciclalos.

Na páxina 74 desta guía explicámosche como descargala.

As persoas que participan na limpeza de praias:

- ★ Traballan en equipo para facer a actividade.
- ★ Coidan a natureza.
- ★ Aprenden por que é importante producir menos residuos.
- ★ Aprenden por que é importante usar menos produtos de plástico.
- ★ Aprenden a usar produtos que contaminen menos.

## Merendas saudables

As persoas que participan na actividade de merendas saudables aprenden a:



- ★ Non utilizar plásticos de usar e tirar.  
Utilizar materiais reutilizables.  
Producir menos residuos.



- ★ Nas merendas saudables utilizamos botellas de metal e non botellas de plástico.



- ★ Para gardar os alimentos utilizamos papel vexetal ou papel de cera de abella.  
Estes tipos de papel pódense usar moitas veces e non contaminan.  
Non debemos usar papel normal ou papel de aluminio.



- ★ Tamén podemos gardar e transportar os alimentos en bolsas de tela ou de silicona e non en bolsas de plástico.  
As bolsas de tela ou de silicona pódense lavar e usar moitas veces.  
  
As bolsas de tela son moi resistentes e non soltan substancias tóxicas na natureza.



## Actividades doutras asociacións

### Bingo de reciclaxe do Instituto Tomás Pascual Sanz

O Bingo de reciclaxe é un xogo que fixo o Instituto Tomás Pascual Sanz.

O Instituto Tomás Pascual Sanz é unha organización que traballa para mellorar a saúde das persoas.

Con este bingo aprendemos cales son os materiais que contaminan e como debemos reciclar estes materiais.

Nesta páxina web podes ver o xogo:

<https://www.institutotomaspascualsanz.com/bingo-reciclaje/>

Reciclar os residuos é moi importante para diminuír a contaminación.

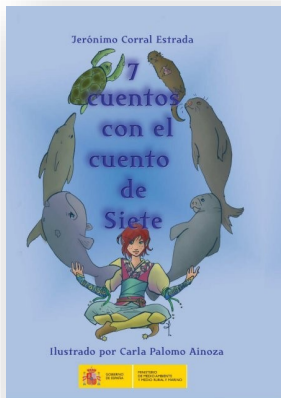


Esta é unha imaxe da páxina web do xogo

## ● Lectura de libros sobre o mar e a natureza

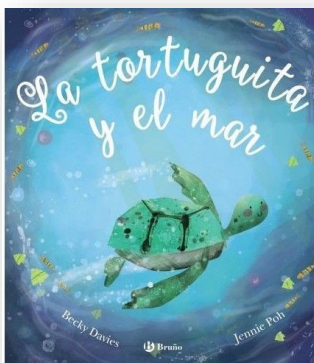
Alguns libros axúdannos a aprender a coidar e protexer o mar e a natureza.

Alguns exemplos destes libros son:



### ☆ 7 contos co conto de Siete

Estes contos ensinan os nenos e as nenas a coidar o mar e por que é importante.



### ☆ A tartaruga e o mar

A protagonista deste libro é unha tartaruga.

A tartaruga coñece animais

que viven no mar contaminado e cheo de plásticos.

Os animais teñen moitos problemas

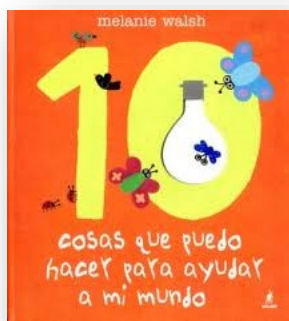
pola contaminación do mar.



### ☆ Contos para salvar o planeta

Estes contos falan

dos problemas que producimos as persoas na natureza.



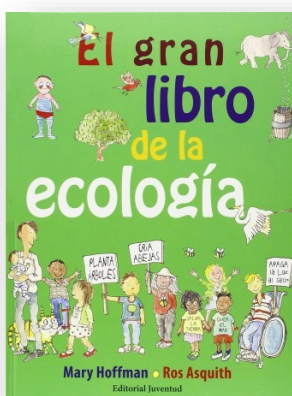
★ **10 cousas que podo facer  
para axudar ao meu mundo**

Este libro explica consellos para coidar o mundo  
por exemplo pechar a billa cando non usamos a auga.



★ **Contos polo clima**

Este libro presenta a moitas persoas  
que loitan por coidar o mundo.



★ **O gran libro da ecoloxía**

Este libro explica consellos para coidar o noso mundo  
por exemplo reciclar os residuos.





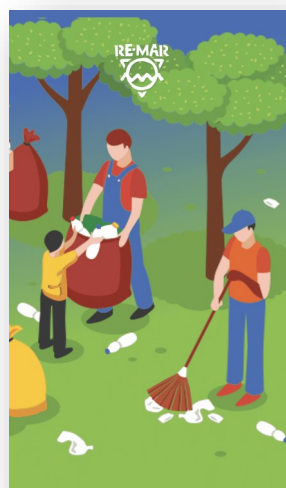
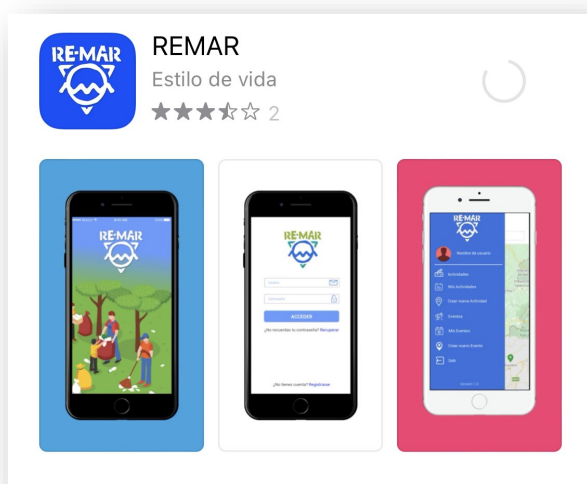


## A aplicación para móvil de REMAR

O proxecto RE-MAR ten unha app que podes descargar no teu móvil.

Esta app é gratis.

A imaxe da app é esta:



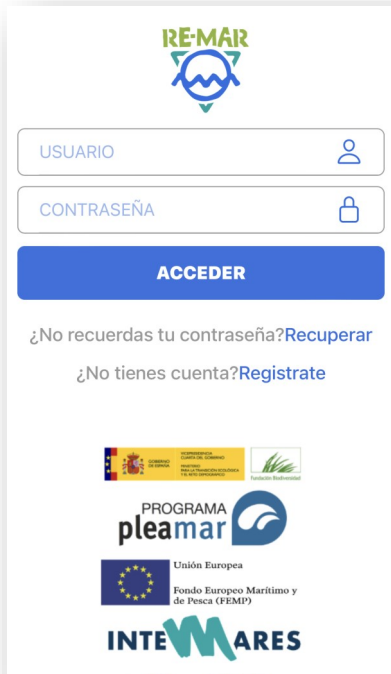
Se o teu móvil é Android  
podes descargala neste QR:



Se o teu móvil é iOS  
podes descargala neste QR:



Para utilizar a app REMAR tes que darte de alta. Esta é a imaxe da pantalla na que podes darte de alta:



Cando xa estás dado de alta esta é a imaxe da app:





[amicos.org/remar](https://amicos.org/remar)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
VICEPRESIDENCIA TERCERA DEL GOBIERNO  
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Fundación Biodiversidad



Unión Europea

Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)



Entidad colaboradora:

