



Erasmus + a Lisboa



Un Diario di Viaggio di



Elena Lerda, Anna Gregorio, Francesca Menardi & Valentina Lamberti

Indice

Lisbona	4
Si parte!!	6
Casa dolce casa	7
Prime impressioni di E.	8
Primo sguardo...	9
Day 1 di E.	11
Day 2 di E.	14
Day 3 di E.	19
Day 4 di E.	25
Day 5 di E.	27

Lisbona

2 marzo – 9 marzo 2025



Bandiere raccolte



Un'avventura di 8 giorni di Elena, Anna, Francesca & Valentina



9

impronte



2

paesi



8

giorni



1.881

chilometri





Si parte!!

 2 marzo 2025, Italia, Cuneo Gesso

L'alba di un nuovo viaggio!



Giorno 1

Casa dolce casa

 2 marzo 2025, Portogallo, Pavilhão Desportivo Carlos Lopes

Ecco la nostra casetta!





Prime impressioni di E.



2 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

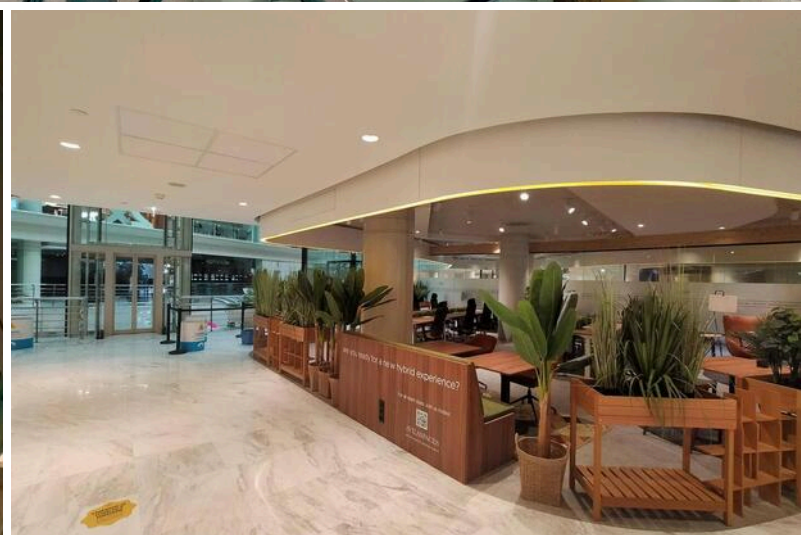
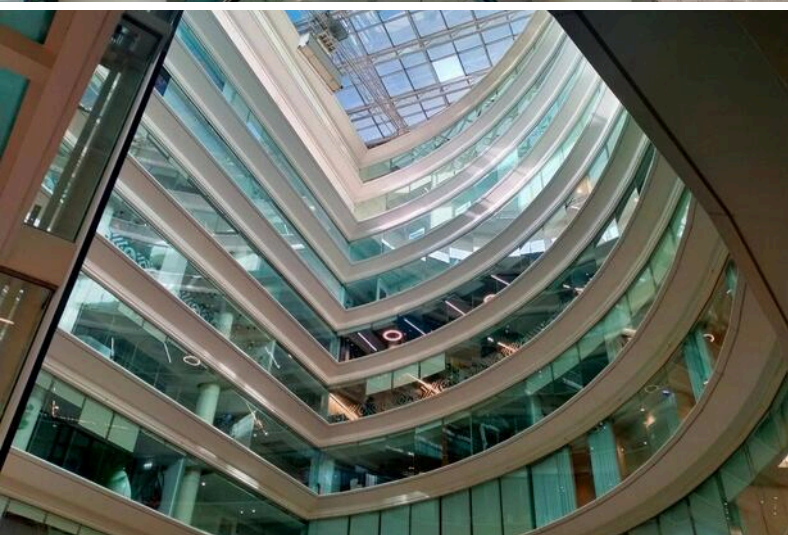
Eccoci finalmente! Lisbona ci ha accolte con un clima uggioso e piovoso, ma noi siamo pronte ad iniziare questa avventura! Oggi abbiamo iniziato ad esplorare la città muovendoci fra vicoli e parchi. Non sono mancate simpatiche avventure che hanno reso questo primo giorno già memorabile.

Primo sguardo...

 3 marzo 2025, Portogallo, Jardim Cesário Verde

Avila Spaces.. che luogo meraviglioso!







Day 1 di E.

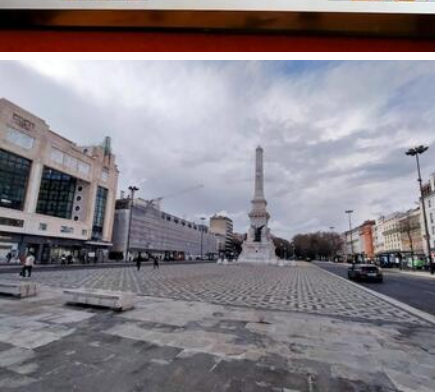
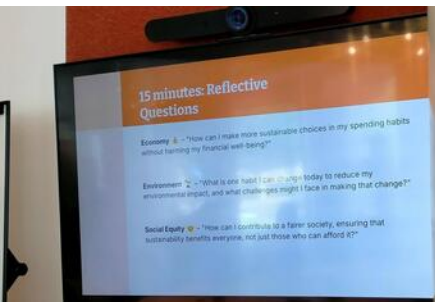
 3 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Questa mattina ci siamo svegliate con un tempo un po' incerto e qualche dubbio sulle conseguenze che questo avrebbe avuto sulla nostra giornata.

Insieme, però, c'era anche tanta curiosità per l'inizio del corso. Ci siamo recate all'Avila Spaces che ci ha subito colpite per la struttura moderna, luminosa e aperta. Poco dopo abbiamo conosciuto l'insegnante Florence Neumann, che ci guiderà in questo percorso, e le altre insegnanti iscritte. Siamo un gruppo piccolo, composto da 9 insegnanti provenienti da Italia, Romania e Germania. Dopo la presentazione iniziale, abbiamo iniziato la riflessione sulla sostenibilità ambientale con un gioco e un momento di confronto. Il dialogo ha permesso di mettere in luce aspetti interessanti e differenze di atteggiamento nelle varie nazioni. In Germania, ad esempio, è abitudine restituire al negozio in cui si è effettuato l'acquisto la bottiglia di plastica vuota perché venga riciclata. Sono state messe in evidenza alcune pratiche didattiche interessanti, come la possibilità di creare uno scambio di abiti usati a scuola fra bambini di età diversa.

Al pomeriggio, dopo una sosta a casa per salutare Valentina, siamo partite per la prima vera esplorazione della città. Accompagnate da un pallido sole che nel frattempo aveva iniziato a farsi vedere, abbiamo raggiunto la bellissima Praça do comércio affacciata sul fiume. Abbiamo attraversato bellissime piazze, spaziosi viali alberati e suggestivi angoli caratterizzati da palazzi colorati e decorati con le azulejos, piastrelle con eleganti motivi geometrici.

B	I	N	G	O
Has seen water pollution	Goes snowboarding	Has a cellphone that he/she doesn't use	Has a garden	Likes to go fishing
Uses reusable bags	Eats organic food (at least some)	Played in a park during the summer	Carpools to school	Eats fast food
Has visited a National Park	Drinks bottled water	Free!	Can give examples of air pollution	Likes to go swimming
Is a vegetarian	Has a gaming system	Has a hybrid car	Has solar panels on his/her home	Has been backpacking
Takes public transportation to school	Has been camping	Recycles as much as they can	Uses a reusable water bottle	Picked up litter w/o being asked







Day 2 di E.



4 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Dopo l'inizio entusiasmante di ieri, la curiosità riguardo al nuovo appuntamento era tantissima e anche oggi non è stata delusa! Puntualissime, alle 9:30 ci siamo ritrovate con le nostre compagne all'Avila Spaces. Ci era stato richiesto di portare un oggetto scelto dalla nostra valigia, e da lì abbiamo iniziato. Il tema della prima parte, oggi, era orientato a riflettere sul ciclo di vita degli oggetti: come nascono, da quali materiali sono composti, per quanto tempo vengono utilizzati, come possono essere smaltiti e in quale modo potrebbe essere possibile dare loro nuova vita. Individualmente, abbiamo analizzato il nostro oggetto per poi condividere le osservazioni con le compagne e approfondire la riflessione su tutte le possibilità di riciclo. Questa attività mi è piaciuta molto perché potrebbe essere realisticamente realizzata con gli alunni più grandi della scuola primaria. Inoltre, ritengo che contribuisca molto a sensibilizzare sulla complessità degli oggetti della nostra vita quotidiana, sul valore che essi hanno e sull'impatto per il pianeta. In seguito abbiamo approfondito il concetto di ecological footprint. A questo proposito la tutor ci ha proposto una serie di siti che permettono di indagare l'impronta ecologica delle nostre azioni quotidiane come fashion footprint calculator. La riflessione sull'impatto ambientale della vita umana ci ha poi portate a parlare dell'Earth Overshoot Day dei diversi paesi del mondo.

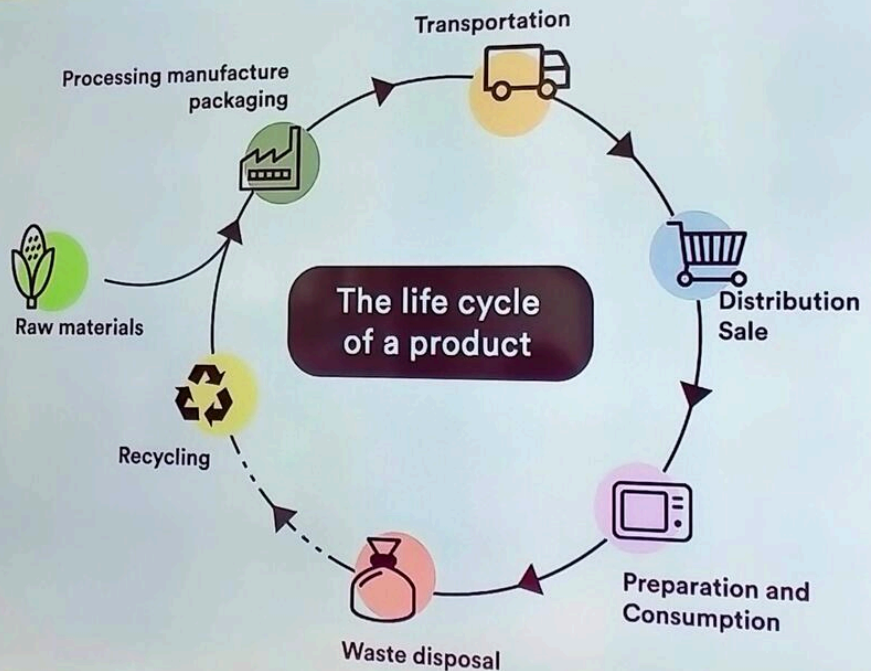
Nella seconda parte della mattinata ci siamo invece recati al parco Gulbenkian. Questa volta eravamo insieme all'altro gruppo, più numeroso e composto da insegnanti provenienti da molteplici paesi. È stata un'interessante occasione di confronto. Divisi in piccoli gruppi abbiamo partecipato ad una caccia al tesoro nel parco. Attraverso l'app Goosechaise ci è stata fornita la lista di missioni da compiere.

Abbiamo girovagato per due ore attraverso il parco cercando di raggiungere tutti gli obiettivi. La sperimentazione di questa app è stata molto utile perché questo strumento può essere facilmente utilizzato dai nostri piccoli alunni per creare attività dinamiche e interattive.

Anche oggi abbiamo dedicato parte del pomeriggio ad esplorare la città. Abbiamo avuto la possibilità di approfondire la storia del Portogallo fra i fasti del colonialismo e la sofferenza del novecento. È stata una conclusione culturale che ha arricchito ancora di più la nostra giornata!

E ora attendiamo con entusiasmo le sorprese di domani...

Life Cycle Detective



Overshoot Days

Every year, the planet gives us a "budget" of natural resources (like water, forests, and clean air). But humans use them up faster than the Earth can replace them.

Overshoot Days

Earth Overshoot Day is the date when we've used up our year's supply of resources. After that, we're "borrowing" from the future—cutting down more trees than can grow back, catching more fish than can reproduce, and pumping out more pollution than nature can absorb.

When Earth Overshoot Day would land if all the people around the world lived like...

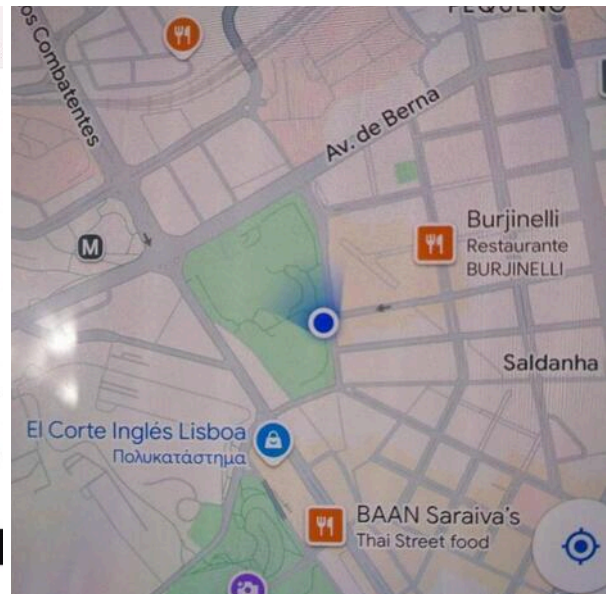
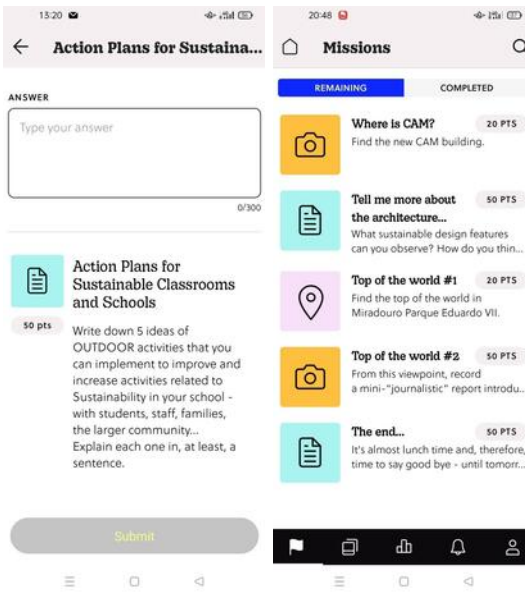


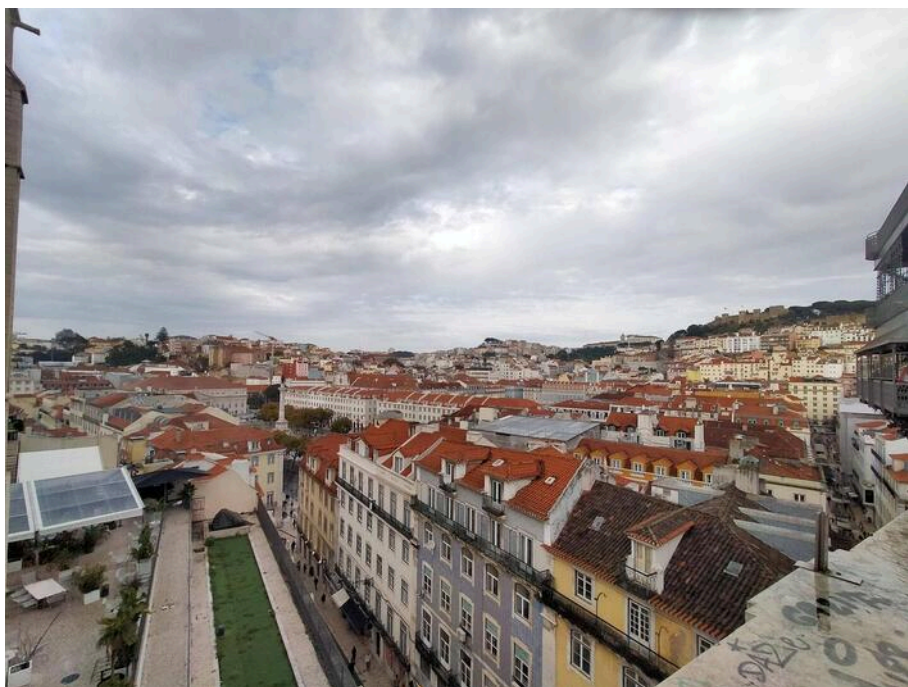
EARTH
OVERSHOOT
DAY

Sources: National Footprint and Biocapacity Accounts, preliminary 2025 Edition
York University, FoDaFo, Global Footprint Network, data.footprintnetwork.org



Global Footprint Network
Advancing the Science of Sustainability







Day 3 di E.



5 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Anche oggi una giornata ricca di emozioni! La lezione questa mattina ci ha nuovamente permesso di fare scorta di tante attività e idee interessanti e applicabili a scuola. Appena arrivate, siamo ripartite dalla riflessione sull'impronta ecologica. Inizialmente abbiamo utilizzato una serie di siti che, attraverso alcune domande, andavano ad esplorare le abitudini dei partecipanti nell'alimentazione, abbigliamento, viaggi, trasporti... La piattaforma forniva alla fine una schermata riassuntiva con i dati relativi all'impatto che ciascuno aveva sull'ambiente.

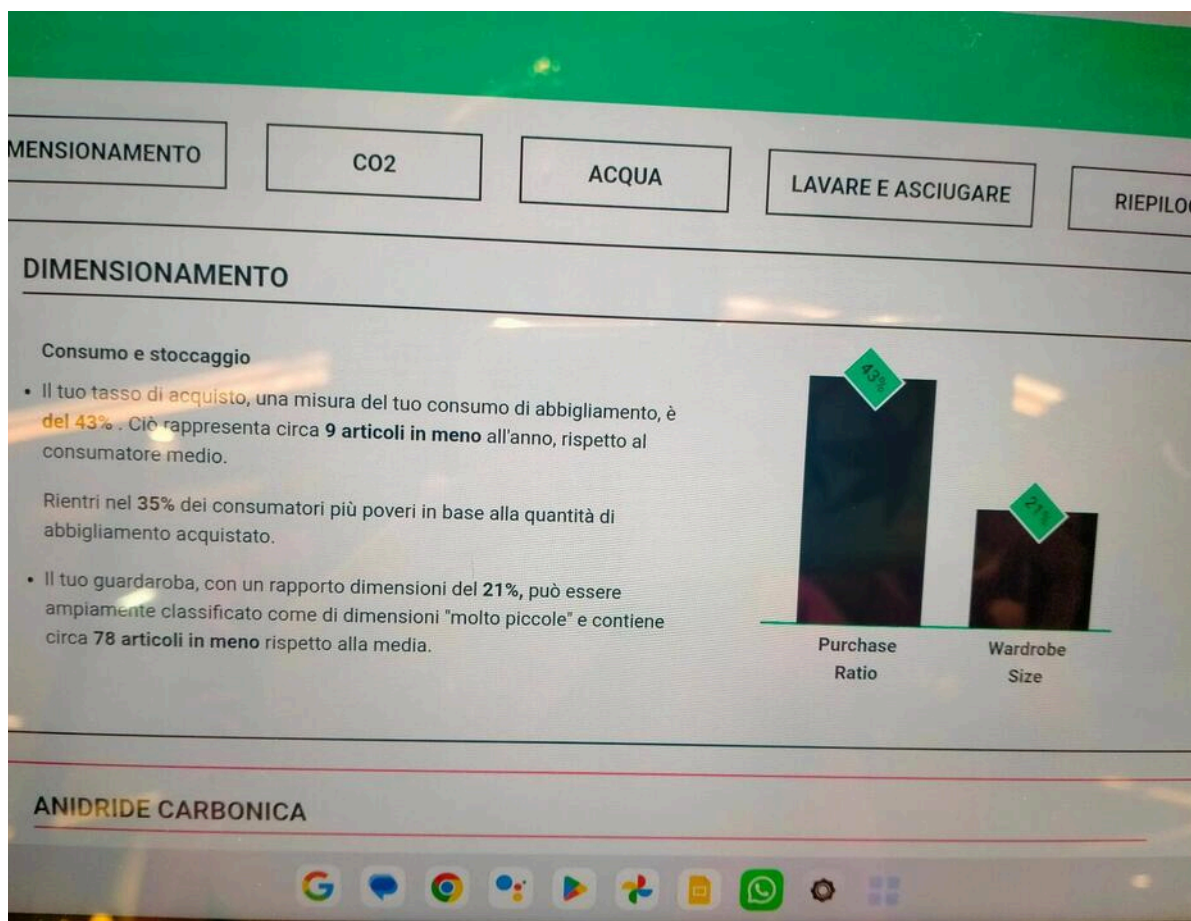
https://docs.google.com/presentation/d/1VmtuqKH4vl_CIXvzjLVEpGZxl6oVg0Yz-J3ol6BdndA/edit?usp=sharing

In seguito la stessa attività è stata svolta in maniera non digitale. La tutor ci ha letto una serie di domande in risposta alle quali dovevamo aggiungere mattoncini di Lego se il comportamento creava un grosso impatto sull'ambiente, toglierli se si trattava di un atteggiamento ecologico. In conclusione, più le torri ottenute erano alte, più l'impronta ecologica sull'ambiente era pesante.

Un breve momento è stato dedicato al greenwashing e all'atteggiamento ecologico delle grandi aziende. Lo scopo era imparare a riconoscere quali prodotti sono davvero ecologici e quali no. Il momento più entusiasmante è arrivato dopo il break quando abbiamo realizzato il sapone ecologico. Abbiamo scoperto che il procedimento è davvero semplice: siamo partiti dalla glicerina fusa cui abbiamo aggiunto essenze e fiori; il prodotto ottenuto è stato versato in uno stampo. Attendiamo domani di vedere l'esito!

In ultimo abbiamo lavorato sul compostaggio scoprendone il funzionamento e

riflettendo sull'applicabilità a scuola. Proprio questa riflessione ci ha portato a renderci conto di come questo aspetto sia un po' sottovalutato nella nostra scuola nonostante da diversi anni i bambini di seconda si dedichino al progetto orto. Abbiamo concluso provando a realizzare un progetto funzionale all'introduzione del compostaggio che prevedeva una festa iniziale per accogliere la campana. Anche oggi tanti spunti, tante idee, tante proposte e ora... tanta voglia di sperimentare a scuola!



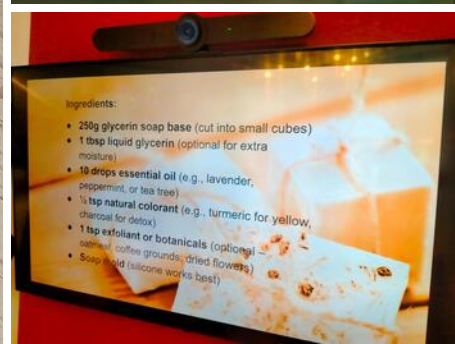


HOW TO SPOT GREENWASHING?

Greenwashing is when a company makes false or misleading claims about the environmental benefits of a product or practice. Here are main things to look out for when it comes to spotting greenwashing:

-  Environmental claims are made without any evidence to back it up. Look for terms like "green", "eco-friendly", "natural", and "biodegradable".
-  The use of vague terms such as "eco-friendly", "natural", and "biodegradable".
-  The excessive use of the color green, which gives the impression of being environmentally friendly.
-  The environmental promises made are not consistent with the company's actual actions (like fast fashion or fast food brands).
-  The brand claims to be certified as "green", but it hasn't actually been certified by an independent body.
-  The list of the product ingredients and components is not being a primary role in the product, the ingredient list - the bottom.

greenly







2

Composting and Environmental Education

Composting is being used in schools to significantly reduce the amount of food waste and improve the quality of your garden's soil



europass
Teacher
Academy

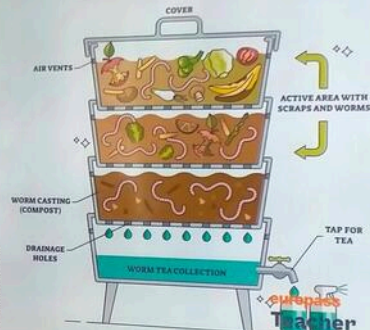
2

Composting and Environmental Education

There are different types of composting:

- Traditional composting uses piles or bins
- Vermicomposting involves worms to break down waste
- Bokashi is a fermentation method that works in airtight containers, even with meat and dairy.

WORM COMPOSTING



Author: Shook | 154027799

europass
Teacher
Academy

Composting needs the right mix of greens (wet and nitrogen-rich) and browns (dry and carbon-rich). Microorganisms do the hard work of breaking it all down!

What to compost?

The best compost is produced from a green (source of nitrogen) and brown (source of carbon) waste. Apply to your compost bin or heap in layers with a sprinkle of Garotta on each layer.



ACTIVITY



Composting and Environmental Education

Let's create our Guide for a school compost program

Check the example and brainstorm ideas about a compost program in your school.

1. Create A Compost Committee
2. Conduct Waste Audit
3. Check With Your Waste Hauler
4. Make Sure You Have Sustainable Suppliers
5. Buy Your Compost Bins
6. Educate & Communicate

Example:

[6 Steps To Start An Organic Compost Program At Your School](#)





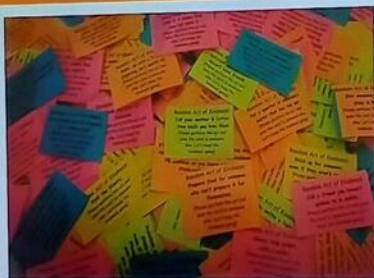
Day 4 di E.

 6 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Il focus della lezione di oggi era sul gioco come strumento didattico per imparare. Inizialmente la tutor ci ha proposto una schermata con l'elenco dei 17 goals dell' ONU. A partire da essi, ognuna di noi ha raccontato come nella propria scuola si cerchi di raggiungere questi traguardi e su quali si lavora principalmente. In seguito abbiamo sperimentato un gioco da tavola simile al gioco dell'oca basato sui temi dei 17 goals. Al termine di questa esperienza, la tutor ci ha spiegato la differenza fra gamification e game based activity con la concreta condivisione di alcune piattaforme utilizzabili in classe. Abbiamo poi scelto una di queste per provare a creare un nostro contenuto. Un momento della mattina è stato dedicato anche a farci conoscere il browser Ecosia, ecosostenibile perché ogni ricerca permette di piantare un nuovo albero nel mondo.

Il pomeriggio finalmente ci ha regalato un bel sole. Ci siamo spostati ai confini della città per vedere la torre di Belém e il monastero di Jeronimos. Si tratta di due meraviglie della storia del Portogallo che ci hanno lasciate a bocca aperta.

Kindness Cards



1. Write 8 kindness cards with a "random act of kindness". For example: *Call a friend you haven't spoken for awhile.*





AND COMMUNITIES

Solutions to save energy and protect the planet already exist. Which of these are not real?

- a) Bicycles
- b) Electric buses
- c) Flying cars

10 REDUCED INEQUALITIES

True or false: In the last 25 years, the number of people in extreme poverty has NOT gone down

- a) True
- b) False

17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

What has made communication among partners easier?

- a) Messenger pigeons
- b) The internet
- c) Messages in bottles

14 LIFE BELOW WATER

What is overfishing?

- a) Eating too much fish and getting sick
- b) Taking more fish out of the sea than can be replaced naturally
- c) Overfeeding fish so they get bigger

13 CLIMATE ACTION

What is renewable energy?

- a) A brand of a energy drink
- b) Energy generated from natural resources—such as sunlight and wind
- c) A source of energy with a renewable subscription fee

6 CLEAN WATER AND SANITATION

How can you use less water?

- a) There's no shortage of water where I live, I can use as much as I like
- b) By taking a shower rather than a bath
- c) By drinking sweetened fizzy drinks instead of water

9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE

What is a sustainable factory?

- a) A factory that has been built long ago and is still functioning
- b) A factory that produces toxic waste
- c) A factory that causes no damage to the environment

15 LIFE ON LAND

We must protect our forests to fight climate change because :

- a) Forests are good places to play
- b) Trees produce oxygen
- c) We need wood for building houses





Day 5 di E.



7 marzo 2025, Portogallo, São Sebastião da Pedreira

Anche questa giornata è finita e con questo venerdì ventoso e nuvoloso termina il nostro Erasmus. Questa giornata conclusiva è servita per portare a termine tutte le attività dei giorni passati. Abbiamo condiviso i giochi didattici che ciascuno di noi aveva creato usando i programmi descritti il giorno prima.

La tutor ha ancora proposto un approfondimento sulle scuole green basate sull'ecosostenibilità e del processo necessario per la loro istituzione. Abbiamo poi ricordato i principi necessari per vivere in maniera sostenibile: riuso, riciclo, riduco, rifiuto riflettendo sulla loro applicabilità.

Infine ci sono state proposte alcune ulteriori attività per riflettere su questi temi come:

- l'art gallery: creare opere d'arte con i materiali di scarto che poi vengono raccontate come in una vera mostra;
- the water right conflict: un problema sulla necessità di dividere l'acqua di un fiume fra i cittadini e gli agricoltori;
- the Malaysian dilemma: una discussione fra due gruppi dove uno rappresenta i sostenitori di chi incentiva la produzione di palma per olio e chi difende la varietà di agricoltura.

La mattinata si è conclusa con la consegna dell'attestato, le fotografie di rito e sinceri e nostalgici saluti alle compagne di questa splendida esperienza.

Usciamo per l'ultima volta dall' Avila Spaces. Nel cuore abbiamo tutte le meravigliose conoscenze che abbiamo acquisito, le persone incontrate e le risate di queste belle e proficue giornate. Ora si torna a casa... pronte a condividere tutto con le nostre colleghe!

Fortunatamente ci rimane ancora qualche ora per un po' di visite. Nel pomeriggio

(quando il diluvio si è concluso) abbiamo visitato il castello di Sao Jorge gironzolando, in seguito, per i vicoli dell' Alfama. La serata invece ci ha portate a cenare alla Taberna Da MÀ Fama dove abbiamo gustato ottimi piatti tipici ascoltando il Fado, una musica tradizionale basata su chitarra, mandolino e canto.

Reasons to be
HAPPY ON THURSDAY

You only have this Thursday once

You make it through Monday,
Tuesday, and Wednesday

Tomorrow is Friday

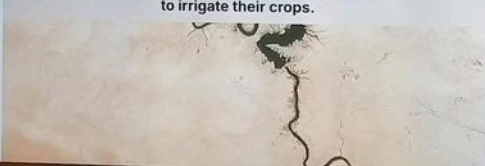
euro
pass teacher
academy



The water rights conflict

A river runs through a community where both farmers and a large city rely on it for water. Due to climate change, water levels have dropped, leading to a severe shortage.

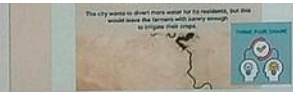
The city wants to divert more water for its residents, but this would leave the farmers with barely enough to irrigate their crops.



10 minutes think alone, 10 minutes discuss in a pair, 10 minutes discuss in a group

1. Implement Water Conservation Measures 💧

- City Solution:
 - Reduce water waste with stricter regulations (e.g., fix leaks, water-saving devices)
 - Encourage rainwater harvesting and greywater recycling
 - Educate residents on water-efficient habits
- Farmer Solution:
 - Shift to drip irrigation instead of flood irrigation.
 - Grow drought-resistant crops
 - Use soil moisture sensors to water only when needed



The Malaysian dilemma

Malaysia is the second world's largest producers of palm oil, widely used in our daily products. This industry has literally pulled the country out of poverty and provides jobs and supports, particularly in rural areas.

However, palm oil plantations have led to large-scale deforestation, threatens endangered species like orangutans and contributing to climate change.

The Art Gallery

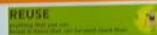
1. Gather a variety of objects and materials, such as paper, pens, scissors, tape, random objects, or recycled materials.
2. You have 15 minutes as a team to create a piece of modern art using the objects and materials found in the room. Think outside the box and experiment with different combinations of materials.
3. The gallerist will be someone from the other group. It's role is to deliver a talk on why the artwork is a work of groundbreaking genius. Be as over-the-top and pseudo-intellectual as possible, using grandiose language and exaggerated statements.
4. Group discussion: share your thoughts on the recognition and interpretation of artistic value.

Waste reduction principles

It's a MINDSET.

Many objects can be used in a different way. Just be creative!

- **Repairing:** A trip to the hardware store or a call to the manufacturer could solve the problem
- **Rethinking:** Drinking glasses can become pen holders, and pens can be refillable
- **Returning:** Sell to local stores things you don't need
- **Rescuing:** Shipping boxes and single-side printed paper can be used again before recycled



Certificate of Attendance

europass
Teacher
Academy

We hereby certify that

Lerda Elena

has successfully completed the training course

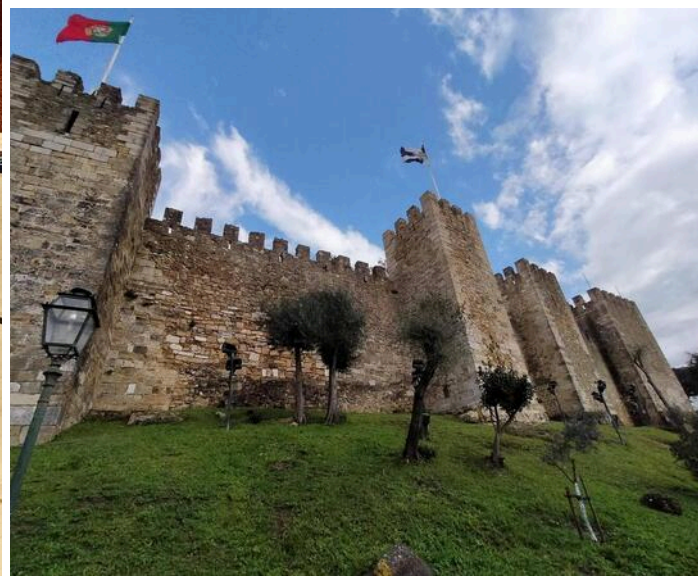
Action Plans for Sustainable Classrooms and Schools

Teacher Trainer: Florence Neumann
Lisbon | March 3rd – March 8th 2025

In this 30-hour course, the participant learned to integrate eco-friendly and sustainable practices into their classrooms and educational institutions. They examined their current habits, identified areas for improvement, and explored alternative, environmentally conscious approaches. They are now equipped with the knowledge and tools needed to reduce resource consumption, set examples for their students, and create eco-conscious learning environments that contribute to a sustainable future.

The director
Alessandro Pompo







I tuoi viaggi FindPenguins in un libro.

