

CENTROS MUNDIAIS DA WAGGGS



Equipe Criativa

Kusafiri: Carine Ruremesha

Our Cabana: Junerkris Chirinos, Andrea Sánchez

Pax Lodge: Liz Tranter

Our Chalet: Ray Davis

Sangam: Adele Lynch

Design: Diana Correa

Agradecimentos a Magdalene Thomas, Diretora de Operações Internacionais

Todos os direitos reservados a

World Association of Girl Guides and Girl Scouts,

Maior de 2020.

MINHA AVENTURA NOS CENTROS MUNDIAIS

Bem-vindo ao Pacote de Atividades para uma Aventura Internacional nos Centros Mundiais da Associação Mundial de Bandeirantes (WAGGGS). Aqui você encontrará atividades para ajudá-lo a descobrir a aventura perfeita pra você e como se preparar para partir em suas viagens!

Você pode fazer as atividades no seu próprio ritmo, por conta própria, com seu Grupo/Núcleo ou com os amigos e a família. Se tiver dúvidas ou precisar de mais informações, você pode entrar em contato com os Centros Mundiais através do site da WAGGGS em www.waggggs.org ou nos seguir nas redes sociais!

Adoraríamos ver como sua aventura se desenrola - você pode compartilhar sua aventura conosco nas redes sociais usando a hashtag #myworldcentreadventure



OS CENTROS MUNDIAIS

Você sabia que a WAGGGS possui cinco Centros Mundiais? São eles: Sangam na Índia, Pax Lodge no Reino Unido, Nossa Cabana no México, Nosso Chalet na Suíça e Kusafiri que roda por toda a África.



O QUE É UM CENTRO MUNDIAL?

Os Centros Mundiais oferecem aos Bandeirantes uma oportunidade única na vida - uma aventura internacional pela qual podem fazer novos amigos e empreender sua própria jornada de descoberta pessoal.

A WAGGGS tem 10 milhões de membros em 150 países diferentes! Um dos aspectos mais relevantes de ser um Bandeirante é poder participar de oportunidades internacionais - conhecendo novos países e culturas e fazer novos amigos de todo o mundo! Viajar a um Centro Mundial permite que você experimente isso!

Localizados por todo o mundo, cada Centro Mundial oferece uma experiência única para os Bandeirantes que estão curiosos sobre o mundo ao seu redor.

Eles oferecem oportunidades e experiências que se adaptam às suas necessidades e as de seu Grupo – seja visitando por apenas um dia, participando de um evento ou fazendo parte da equipe de voluntários/estagiários de longo prazo.

Os Centros Mundiais estão abertos a membros e a não membros do Bandeirantismo, grupos, famílias e indivíduos de todas as idades e gêneros.



Nosso Chalet - Desde 1932. Nosso Chalet ajudou milhares de crianças e jovens de todo o mundo a se desafiarem e a desenvolverem novas habilidades no cenário idílico dos Alpes suíços.



Sangam - Localizado em Pune, na Índia. Sangam oferece a crianças e jovens excelentes oportunidades internacionais para a aprendizagem permanente, ação comunitária e transformação pessoal. A palavra Sangam significa “caminhar juntos” na antiga língua sânscrita. Desde 1966, o Centro tem sido um lugar seguro para que os membros do Bandeirantismo se reúnam e compartilhem suas culturas e experiências.



Kusafiri - não possui local fixo, mas muda de localização em toda a Região da África em cada evento que hospeda. Usando as instalações existentes, sua abordagem inovadora permite que muito mais crianças e jovens de todo o continente participem nas experiências internacionais que mudam vidas, oferecidas pela WAGGGS.



Nossa Cabana - localizada na “Cidade da Eterna Primavera”, Cuernavaca, no México. Nossa Cabana é o lugar onde ‘sonhos se tornam realidade’. Desde sua inauguração em 1957, Nossa Cabana tem dado as boas-vindas a Bandeirantes de todo o mundo, oferecendo uma variedade de atividades e programas focados na amizade internacional, desafio, aventura, autodesenvolvimento e, acima de tudo, diversão!



Pax lodge - Pax Lodge foi inaugurado oficialmente em Londres, em 1991. Anos antes, a Chefe Mundial Bandeirante teve um sonho de que um dia o Bureau Mundial e o Centro Mundial de Londres iriam ser unidos novamente no mesmo local. Este sonho foi realizado quando Pax Lodge foi oficialmente inaugurado.

Aqui estão todas as atividades que você pode encontrar neste Pacote. Você pode optar por completar todas elas ou apenas aquelas que sejam mais relevantes para você. Aproveite e prepare-se para sua aventura internacional!

CONTEÚDOS

SESSÃO 1: COMEÇANDO SUA AVENTURA INTERNACIONAL.....	5
• Crie seu Escudo!.....	5
• Decidindo qual Centro Mundial visitar e o que fazer!.....	7
• Voluntariado em um Centro Mundial.....	14
SESSÃO 2: PLANEJANDO SUA AVENTURA INTERNACIONAL.....	16
• Identificando os Custos	25
• Construindo sua Rede de Apoio	29
• Celebrando Culturas	33
SESSÃO 3: DESENVOLVENDO HABILIDADES PARA SUA AVENTURA.....	35
• Usando o Transporte Público	35
• Arrume suas Malas!	38
• Amigos Internacionais	40
• Habilidades de Resiliência	44
• Cuidados Pessoais	46
SESSÃO 4: EM SUA AVENTURA INTERNACIONAL.....	49
• Pronto para ir!	49
SESSÃO 5: REFLITA E APRENDA COM SUA AVENTURA INTERNACIONAL!.....	50
• Reflexão	50

COMEÇANDO SUA AVENTURA INTERNACIONAL

CRIE SEU ESCUDO!

Uma viagem internacional a um Centro Mundial é uma grande aventura! Existem muitas maneiras pelas quais uma experiência de viagem internacional pode ajudá-lo a aprender novas habilidades, desenvolver novas formas de pensar e descobrir novas paixões.

Abaixo, você encontrará o contorno de um escudo/brasão. Brasões ou escudos são usados para mostrar realizações, valores ou lemas. Ao longo deste pacote de atividades, você encontrará atividades para ajudá-lo a criar seu próprio brasão de armas de viagem. Vamos começar preenchendo a parte superior do escudo com os valores ou ideias que são importantes para você. Você pode escrever ou desenhar suas ideias.

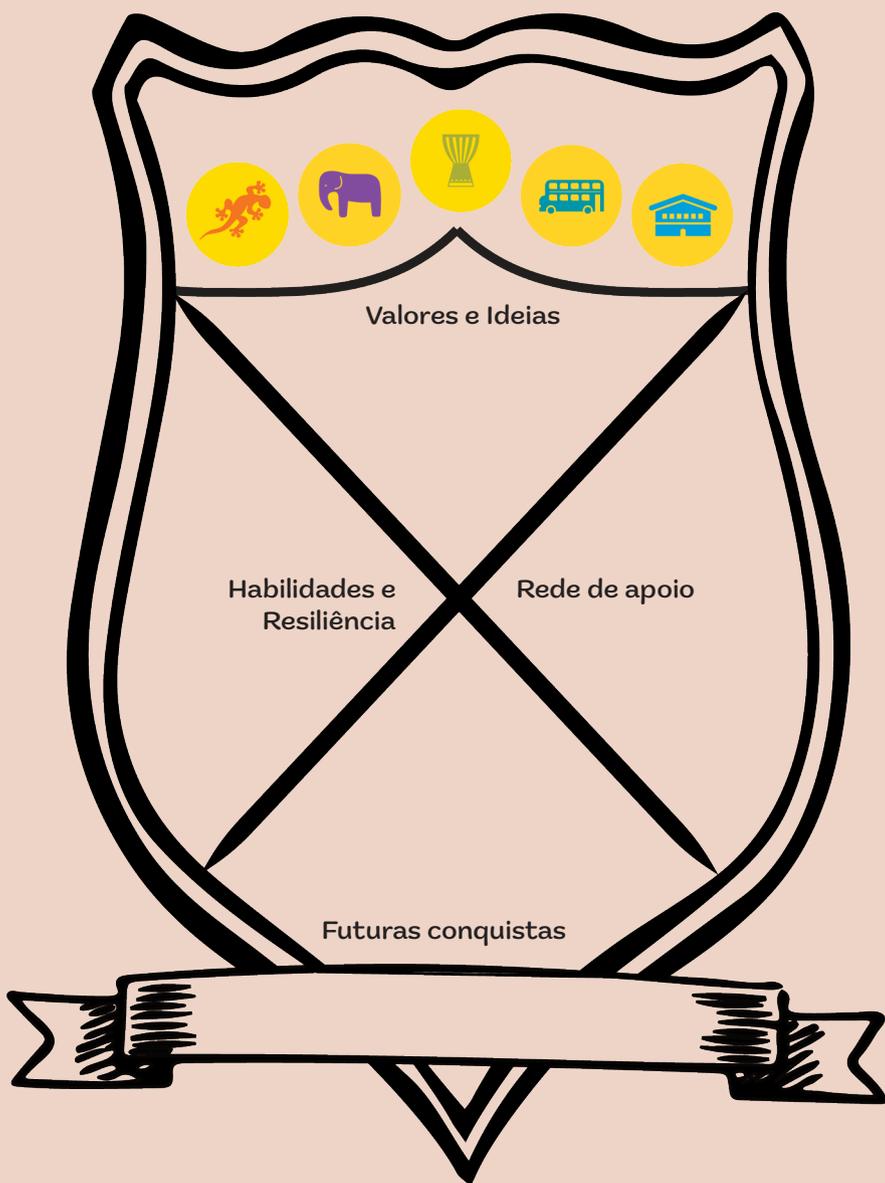
Pense nos valores que podem ser influenciados por viagens internacionais. Por exemplo, talvez você valorize amizades - viagens internacionais permitirão que você conheça pessoas de diferentes países e culturas e faça novos amigos. Ou talvez, você valorize suas habilidades de liderança - viagens internacionais oferecem muitas oportunidades para desenvolver habilidades de liderança e se colocar à prova como líder em um novo ambiente. Se você estiver com dificuldade em ter ideias, pergunte a sua família ou aos seus amigos o que eles valorizam em você, e então pense sobre como essas características ou habilidades poderiam ser benéficas em uma experiência de viagem internacional.

Este vídeo também pode lhe oferecer algumas ideias - Miranda da Austrália visitou os Centros Mundiais como voluntária e Coordenadora de Grupo e compartilhou o que pensa sobre os benefícios de sua viagem.

<https://www.youtube.com/watch?v=XSpun vPX9c>



MEU ESCUDO



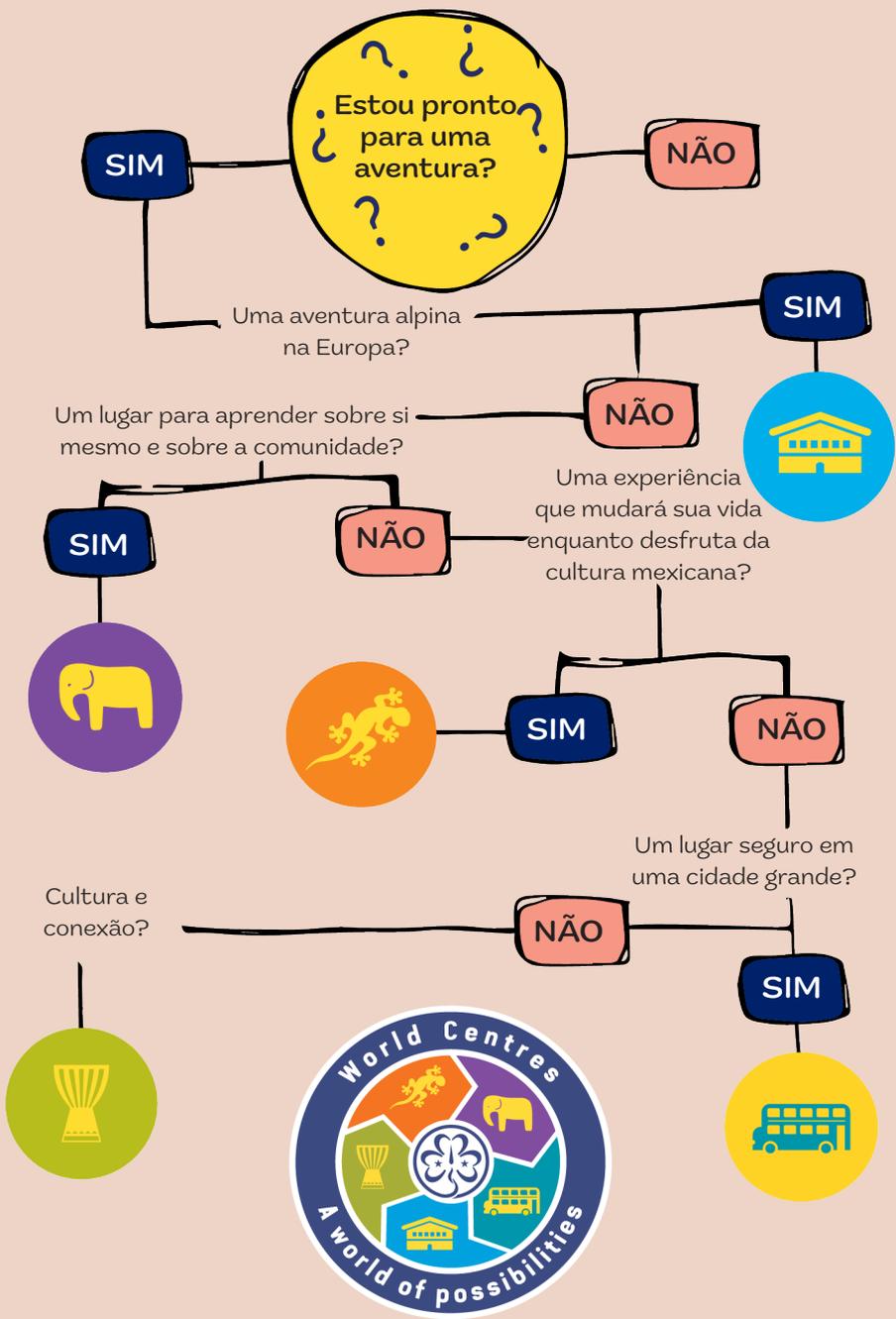
DECIDINDO QUAL CENTRO MUNDIAL VISITAR E O QUE FAZER!

Você sabe quais oportunidades cada um dos Centros Mundiais oferece aos Bandeirantes? Caso contrário, nas próximas páginas deste Pacote, temos diagramas que podem ajudá-lo a decidir qual Centro Mundial (ou Centros!) você mais gostaria de visitar. Eles também podem ajudá-lo a decidir se gostaria de visitá-los como um voluntário, um participante de evento ou um hóspede independente.

Depois de trabalhar nos diagramas de decisão, talvez você descubra que existe um Centro Mundial que esteja no topo de sua lista de visita. Você pode manter isso em mente enquanto trabalha com o resto do Pacote e usar cada atividade para trabalhar no planejamento de uma viagem para aquele Centro Mundial. Não se preocupe se você não conseguir decidir por um Centro Mundial ou por uma oportunidade que você gostaria de experimentar (voluntariado x visita). Você também pode trabalhar neste Pacote com suas opções abertas e preparar-se para qualquer aventura de viagem!

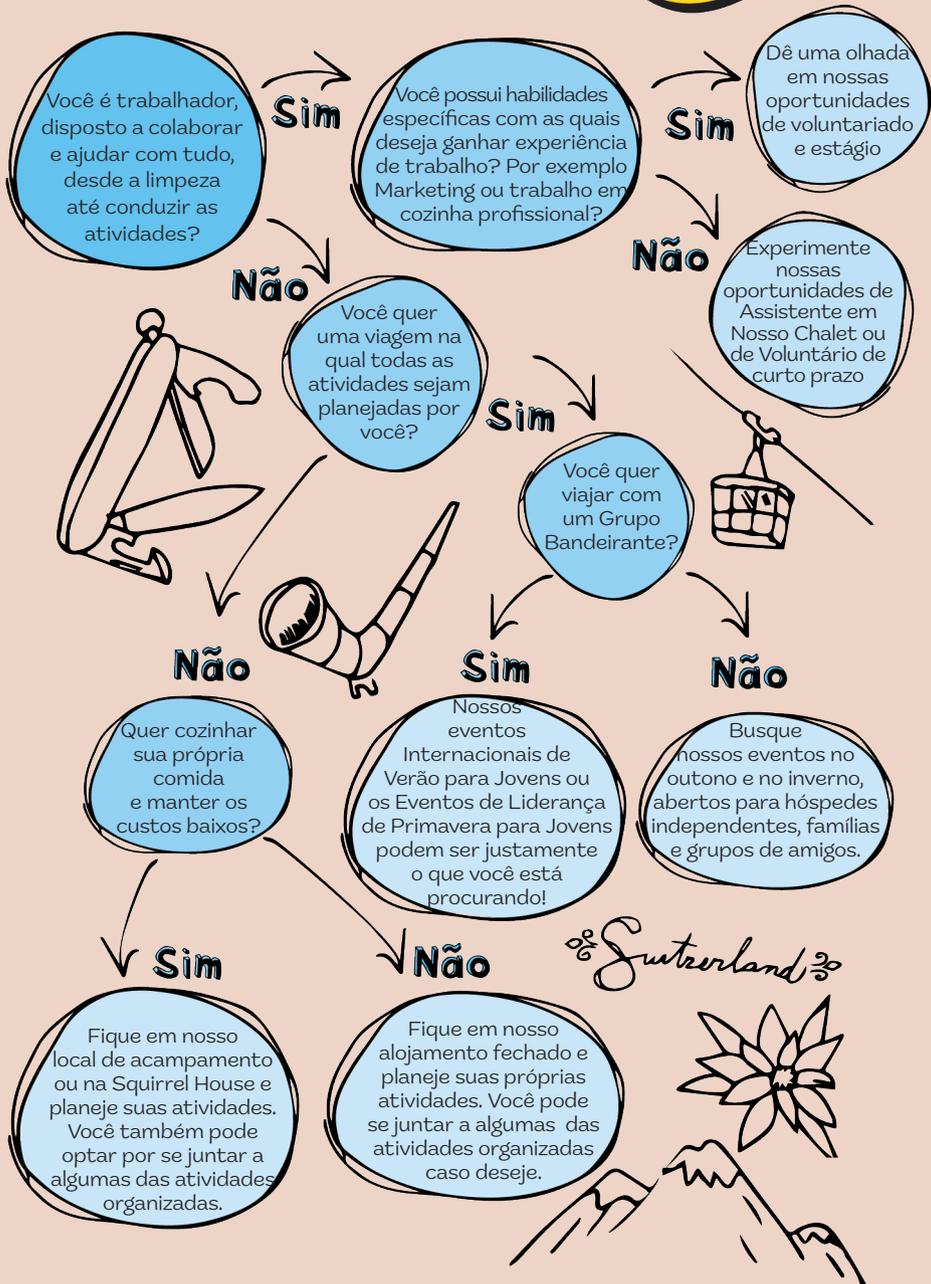
Você pode encontrar mais detalhes sobre todas as coisas diferentes que acontecem em cada Centro Mundial em <https://www.wagggg.org/es/our-world/world-centres/> assistindo este ótimo vídeo que destaca todas as oportunidades incríveis oferecidas pelos 5 Centros Mundiais em <https://www.youtube.com/watch?v=5C0mnp5pKCw&t=308s>



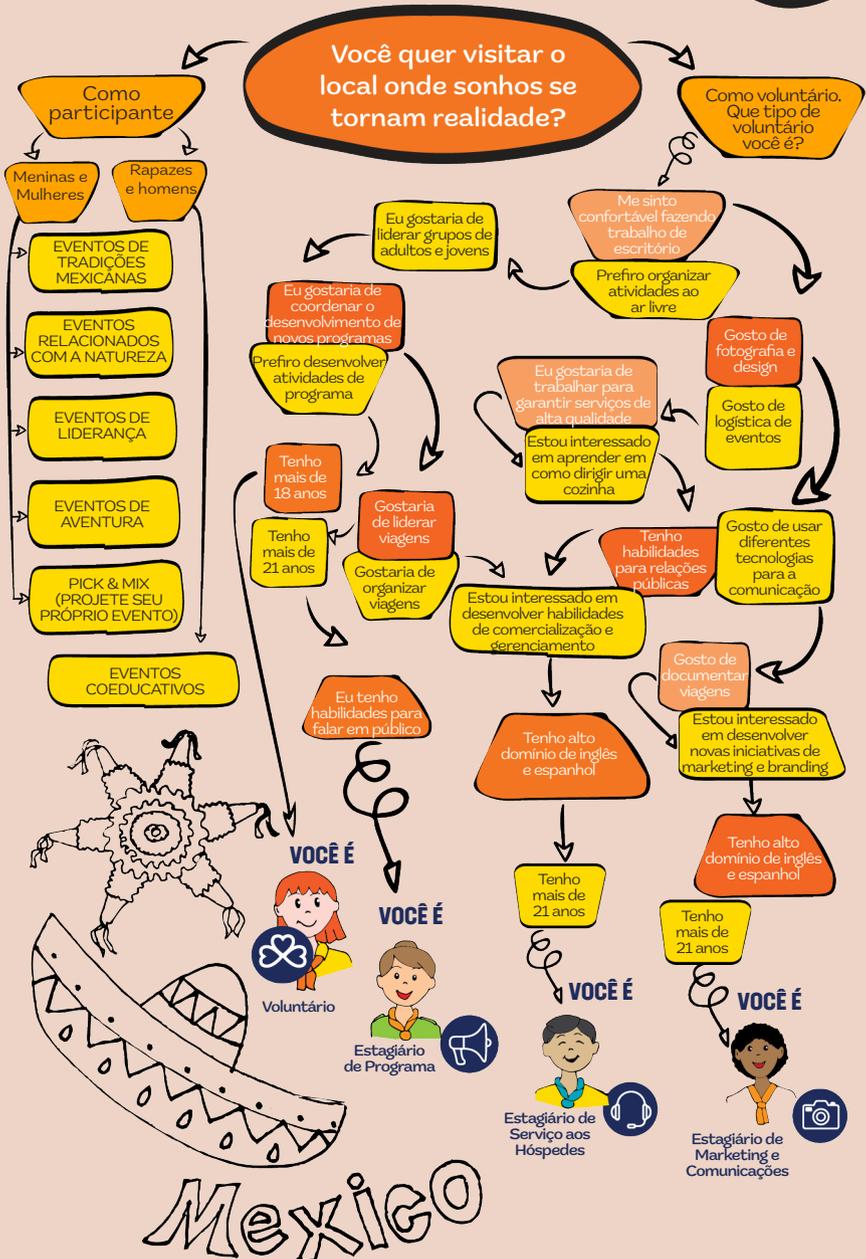


a world of possibilities...

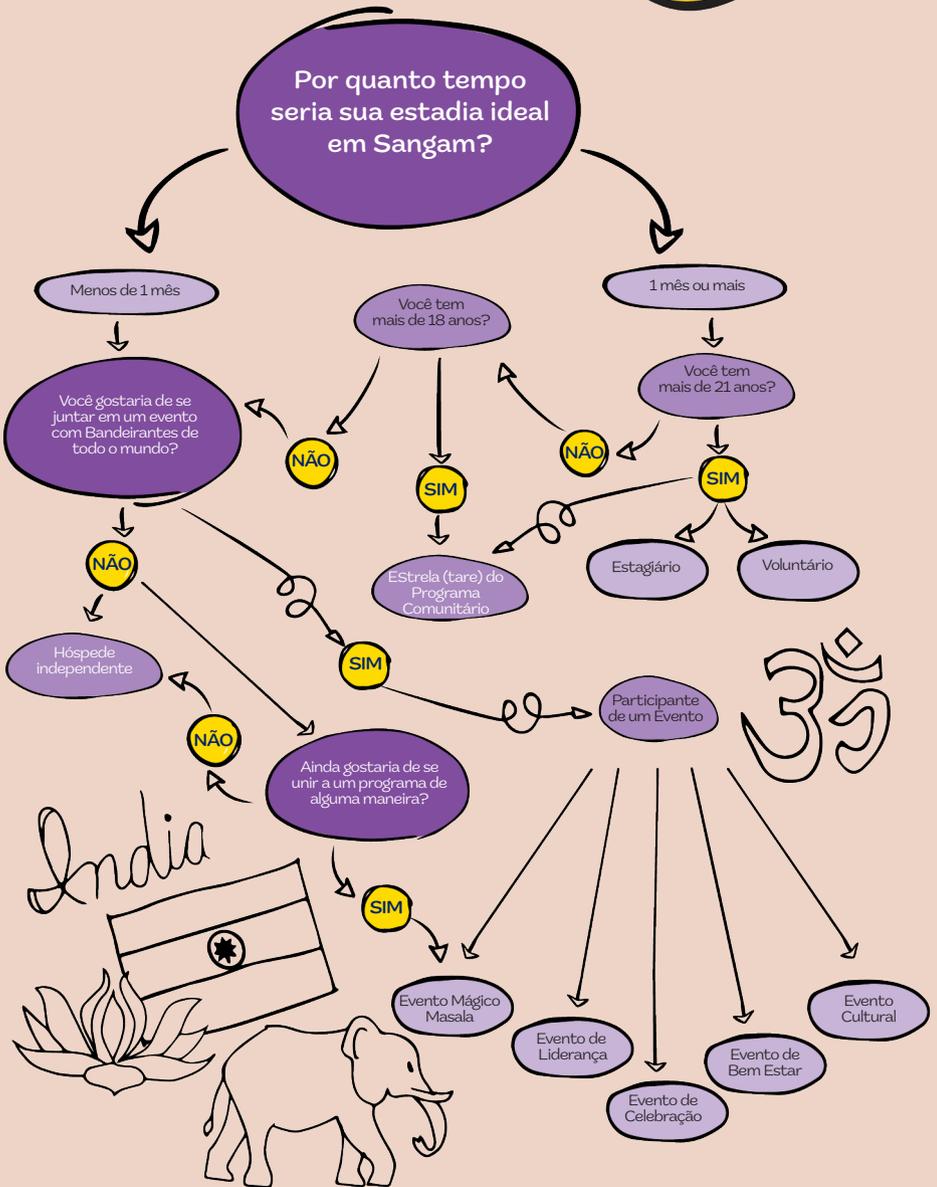
TALVEZ NOSSO CHALET?



QUE TAL NOSSA CABANA?



OU PODERIA SER SANGAM?



E KUSAFIRI?



Você já esteve em Kusafiri?

SIM

Você gostaria de visitar de novo?

NÃO

Você gostaria de viajar em torno da Região da África com Kusafiri?

NÃO

Junte-se aos Amigos de Kusafiri WAGGGS

Incentive um amigo a se juntar!

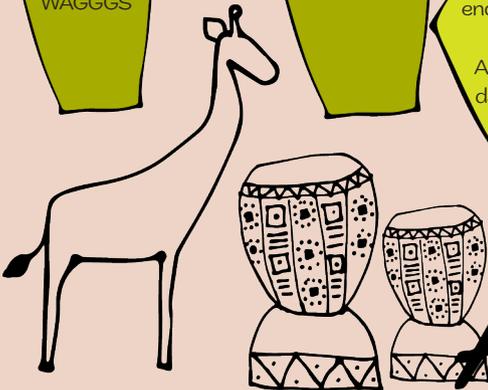
SIM

Fique atento as nossas oportunidades de voluntariado

Experimente uma Imersão na cultura africana enquanto cria conexões por toda a vida. Acompanhe as novas datas para os nossos próximos eventos em Gana.

NÃO

Junte-se a nossa experiência virtual – Siga nossa página no facebook para mais informações



AFRICA

VOLUNTARIADO EM UM CENTRO MUNDIAL

Se seu diagrama de decisão o levou a se interessar pelo voluntariado, você ficará feliz em saber que todos os Centros Mundiais oferecem oportunidades de voluntariado como parte de nossos Programas de Desenvolvimento de Liderança!

Nossos Programas de Desenvolvimento de Liderança são projetados para oferecer a você a oportunidade de compartilhar suas habilidades e obter novas habilidades em um ambiente internacional.

Cada Centro Mundial oferece oportunidades de voluntariado com funções e responsabilidades exclusivas e tem diferentes requisitos, como idade e tempo mínimo

Nuestro Chalet: <https://bit.ly/OCHvols-SP>

Sangam: <https://bit.ly/SGMvols-SP>

Nuestra Cabaña: <http://bit.ly/NCvoluntarias>

Pax Lodge: <https://bit.ly/PXLvols-SP>

Kusafiri: para oportunidades de voluntariado em Kusafiri visite a página do Facebook <https://www.facebook.com/kusafiriworldcentre/>

Compartilhe suas descobertas com seus amigos Bandeirantes, pessoalmente ou através de um vídeo ou cartaz.

Agora que você conhece as oportunidades disponíveis, é hora de começar a pensar em sua inscrição! Não importa se você estiver pensando em se inscrever agora ou no futuro, este é um bom momento para refletir sobre como pode ser a experiência.



Etapa um: em um pedaço de papel, desenhe o contorno de uma pessoa, representando a si mesmo.

Etapa dois: dentro da pessoa, escreva todas as habilidades, qualidades e experiências que você possui e que você acha que iria te ajudar em uma experiência de voluntariado em um Centro Mundial.

Isso pode incluir:

- Traços de personalidade - por exemplo ser trabalhador ou amigável.
- Experiências anteriores - por exemplo ser um Bandeirante, experiências internacionais anteriores.
- Habilidades musicais/criativas - por exemplo ser capaz de conduzir uma música de Fogo de Conselho.
- Sua paixão pelo Bandeirantismo - Por que você adora ser Bandeirante?
- Experiências da escola ou do trabalho - por exemplo qualquer coisa específica que possa te ajudar em uma função - trabalhar em um projeto de equipe, monitor, habilidades em informática, etc.
- Na parte exterior da pessoa, pense em todas as coisas que você gostaria de ganhar com a experiência.

Talvez você deseje pensar sobre como o voluntariado pode ajudá-lo em sua escola, trabalho ou futura carreira desenvolvendo novas habilidades e experiências, como:

- Habilidades de liderança
- Confiança
- Amizade internacional

Guarde sua folha de papel em um lugar seguro – isso pode ajudá-lo quando for preencher um formulário de inscrição para um Centro Mundial!

Caso não contenha nenhuma informação pessoal detalhada (como o nome da sua escola ou local de trabalho), você pode compartilhar nas redes sociais usando [#myworldcentreadventure](#)



Esperamos receber em breve sua inscrição em um Centro Mundial!

PLANEJANDO SUA AVENTURA INTERNACIONAL

A possibilidade de viajar para outro país pode ser extremamente estimulante e completamente intimidadora. Um bom planejamento pode tornar uma viagem mais administrável e ajudá-lo a obter o máximo de sua experiência internacional.

Nesta atividade, você encontrará uma lista de verificação completa que possui tudo o que você precisa para planejar e organizar sua viagem e assim desfrutar da experiência de visitar os Centros Mundiais.



Você já usou os diagramas de decisão para escolher o Centro Mundial certo para você. Agora é hora de planejar sua jornada! Você pode usar o modelo no final deste capítulo para ajudá-lo a planejar - certifique-se de marcar cada etapa!

DECIDA O MOTIVO DE
SUA JORNADA



Perguntar a si mesmo qual o propósito de sua viagem o ajudará a dar forma a sua experiência. Você deseja desenvolver novas habilidades e ter novas experiências? Você está procurando por uma oportunidade emocionante de ser voluntário no exterior? Você quer fazer amigos para toda a vida ao redor do mundo? Você está interessado em uma determinada cultura ou região? Preencher a primeira parte de seu brasão de viagem já o levou a começar a pensar sobre isso.



FAÇA SUA PESQUISA



Uma das etapas mais interessantes ao planejar uma viagem internacional é pesquisar os lugares para onde você deseja viajar. Leia resenhas, guias, blogs de antigos participantes e voluntários. Você pode visitar os websites dos Centros Mundiais da WAGGGS onde há uma lista de eventos, oportunidades disponíveis e custos. Nesta etapa, você não tem que planejar tudo, mas será útil começar uma lista de 'itens obrigatórios'. Não se esqueça de anotar os prazos para enviar sua inscrição para as vagas de voluntários ou bolsas de participação.

CUSTO APROXIMADO

Isso depende da duração da sua jornada e do tipo de experiência que você deseja ter. Mais adiante neste Pacote, você irá refletir sobre as diferentes maneiras de financiar uma viagem e quais os custos essenciais.



DOCUMENTOS

- Passaporte: devido ao fato de que você vai viajar internacionalmente, você tem que ter um. Se você não tiver passaporte, é hora de solicitar um. Se você já possui um, agora é um excelente momento para verificar a data de validade. Muitos países não permitem que você entre se o seu passaporte expirar dentro de seis meses antes da data final de sua viagem. Além disso, certifique-se de ter espaço suficiente para todos os novos carimbos que você terá que coletar.

- VISA: alguns países exigem que você se inscreva e pague por um visto. Certos países permitem que você pague por seu visto com antecedência online, outros países permitem que você pague na chegada ao aeroporto, e para outros países, você não precisa de visto (apenas passaporte). A maneira mais fácil de descobrir se você precisará ou não de um visto é pesquisando online "requisitos de visto para [o país que você deseja visitar] para cidadãos de [seu país]".

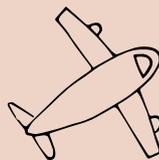


RESERVE O SEU LUGAR!



É hora de reservar o seu lugar! Veja o website do Centro Mundial que deseja visitar para saber como reservar sua vaga. Pode ser que você queira fazer uma visita durante o dia, assistir a um evento para o qual você faça reserva ou você pode organizar com o Centro Mundial para criar um evento personalizado para o seu grupo. Se você está se candidatando para ser um voluntário/ estagiário, você precisa seguir as instruções fornecidas no processo de inscrição.

VOOS



Nesta etapa, é hora de reservar seus voos. Olhe para sua data de reserva do evento do Centro Mundial ou os dias em que você vai se voluntariar e então pesquise todas as diversas possibilidades de voo para a sua viagem. Quando você estiver procurando, busque diferentes aeroportos de onde você pode entrar e sair de avião para chegar ao seu destino, datas de viagem e também companhias aéreas para tentar fazer um bom negócio. O Google Voos é uma ferramenta fácil para comparar voos de diferentes companhias aéreas e vários aeroportos.

SAÚDE



- Faça sua pesquisa: analise o página do Ministério de Saúde do seu país. Vários governos têm uma lista de países e das vacinas requeridas e recomendações. Não se esqueça de pesquisar os locais específicos que você estará visitando para saber mais sobre saúde, precauções de segurança e advertências.
- Consulte o seu médico: marque uma consulta com o seu médico para falar sobre sua viagem, lembre-se de compartilhar quaisquer atividades ou excursões que você tenha planejado. Obtenha todas as vacinas e medicamentos para viagens recomendados e certifique-se de solicitar um certificado internacional de vacinação. É necessário discutir quaisquer condições médicas existentes e como administrá-las no exterior.

DICA: Crie seu próprio kit de saúde para viagens para manter-se saudável durante o caminho. Considere levar medicamentos de venda livre, como anti-histamínicos e medicamentos contra diarreia, suprimentos médicos como óculos, lentes de contato, epinefrina ou inaladores.

COMPRE UM SEGURO DE VIAGEM

O seguro de viagem é uma das coisas mais importantes de se lembrar ao planejar qualquer tipo de viagem. Você deve adquirir um seguro de viagem assim que você contratar sua acomodação ou voos. Dessa forma, você estará coberto se precisar cancelar antes de viajar. Se você for participar de atividades de aventura, certifique-se de especificar isso em sua apólice de seguro. Na sessão de financiamento deste pacote, você encontrará mais informações sobre este tópico.





ITINERÁRIO

Depois de reservar seus voos, é o momento para fazer um itinerário detalhado, construído com base nas atividades 'imprescindíveis' que você criou no início. Verifique qual atividades e excursões já estão incluídas durante a sua estadia no Centro Mundial, e em seguida, crie o seu itinerário para antes ou depois de sua visita. Para mais informações, você pode entrar em contato por e-mail com os Coordenadores do serviço de atendimento ao hóspede; eles estão sempre dispostos a ajudá-lo com informações sobre o que visitar, transporte, custos, etc.

RESERVE ACOMODAÇÃO PARA ANTES OU DEPOIS

Se você planeja visitar outros lugares antes e/ ou depois de sua viagem a um Centro Mundial e agora que você sabe quais atividades fará em cada dia e onde passar a maior parte do seu tempo, é muito mais fácil decidir onde você quer ficar. Reserve sua acomodação perto das coisas que você quer fazer, assim, você não perde tempo ou dinheiro indo e voltando para o seu hotel todos os dias.

RESERVE O TRANSPORTE

Você está indo para uma cidade com bom transporte público? Planeje usar o metrô. Você irá pegar um trem ou ônibus entre as cidades ou voar? Estas são todas as coisas boas em que você deve pensar e reservar com antecedência, para que você não precise se preocupar quando chegar lá. Em outra sessão deste Pacote, você irá encontrar dicas úteis para planejar viagens de transporte público.



COMPRA INGRESSOS PARA SUAS ATIVIDADES "IMPERDÍVEIS"



Se você reservar ingressos com antecedência, economizará tempo evitando filas e você pode até conseguir um negócio melhor. Se há um museu que você sabe que quer ir ou se existem certas atividades como parapente ou mergulho, geralmente você pode comprar esses ingressos online com antecedência. Assim, você também poderá completar melhor seu itinerário e irá economizar muito tempo quando estiver em seu destino.

PLANEJE SUA MEDICAÇÃO

Verifique seus medicamentos prescritos para ver se eles serão suficientes durante sua viagem. Em seguida, converse com seu médico para repor quaisquer medicamentos que você irá precisar e obter receitas para qualquer medicamento que for levar com você.

COMPRA EQUIPAMENTOS ESSENCIAIS PARA VIAGENS



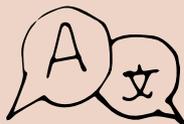
Dependendo de onde você estiver viajando e dos tipos de atividades que você estiver fazendo, é essencial planejar para trazer o equipamento necessário, bem como as roupas apropriadas. Vá às compras e esteja atento às promoções.

Consulte o Centro Mundial que você visitará sobre o que é essencial trazer. Para muitos eventos, pode ser que você já tenha tudo o que precise ou o Centro pode ter roupas e equipamentos que podem ser emprestados.

APRENDA SOBRE O PAÍS

Alguns países têm um código de vestimenta. Pense no que você vai vestir e certifique-se de obter roupas adequadas para a cultura e o clima.

LÍNGUA



Se você for para um país que fale uma língua diferente, antes de mais nada, este é um bom momento para aprender algumas palavras chave básicas como olá, adeus, por favor e obrigado. Isso fará a diferença em sua jornada, pois você poderá se sentir mais conectado com o país.

DOCUMENTOS

Tenha cópias de seu passaporte e outros documentos de viagem importantes. Digitalize e guarde-os em seu telefone ou com alguém em casa - no caso de todas as suas cópias serem perdidas ou roubadas, você terá acesso a eles com um simples telefonema/ login.



FAÇA UMA LISTA DE BAGAGEM

Fazer as malas para uma nova aventura pode ser muito difícil.

Tire tudo de sua cabeça e coloque no papel criando uma lista de viagem. Para facilitar, use as informações sobre como fazer suas malas neste Pacote.



MOEDA



Se for possível, organize-se, verifique as taxas de câmbio e obtenha uma pequena quantia de moeda estrangeira antes de viajar em seu banco, mas espere pelo menos uma semana para que reservem o valor.

NOTIFIQUE SUA FAMÍLIA E AMIGOS

É sempre uma boa ideia avisar sua família e amigos sobre o itinerário planejado para que possam entrar em contato com você enquanto você estiver viajando.

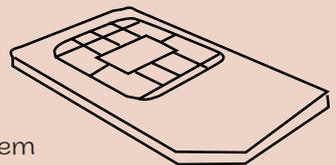
VERIFIQUE AS REGRAS E RESTRIÇÕES DE BAGAGEM DA COMPANHIA AÉREA

Certifique-se de seguir as restrições de bagagem de sua companhia aérea para evitar o pagamento de taxas extras para o seu voo. Considere verificar as diretrizes de qualquer voo adicional em aviões de pequeno porte; essas companhias aéreas têm políticas de bagagem mais rígidas devido ao seu tamanho menor.



COMUNICAÇÃO ELETRÔNICA

- Planos internacionais de telefonia celular: Muitas empresas de telefones celulares oferecem planos internacionais que possuem tarifas de dados e de voz com desconto.
- Adaptadores e acessórios elétricos internacionais: Descubra que tipo de equipamentos elétricos e adaptadores que podem ser manuseados com a voltagem adequada que você pode precisar dependendo do seu destino.



SUA VIAGEM A UMA AVENTURA INTERNACIONAL

A aventura começa!



Decida o motivo de sua jornada.



Faça sua pesquisa



Custo aproximado



Documentos



Reserve o transporte.



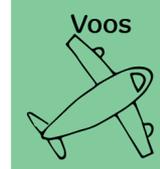
Reserve acomodação antes ou depois.



Itinerário



Saúde



Voos



Reserve seu lugar!

Compre tickets para suas atividades imperdíveis



Compre o equipamento de viagem essencial



Aprenda sobre o país.



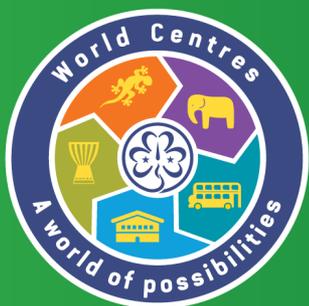
Língua



Documentos



Moeda



Comunicação/ eletrônicos



Verifique as regras de bagagem aérea e restrições

Notifique sua família e seus amigos



Consulte com o aeroporto de saída, os horários de chegada recomendados, já que o processo de documentação e o check-in podem demorar mais para viagens internacionais.

Você está animado? Você chegou até aqui! Confie no seu planejamento, siga seus instintos, e você terá a viagem de sua vida!

Dirija-se para o aeroporto, embarque em seu avião (não se esqueça do seu passaporte!). O momento chegou. É hora de partir para a sua viagem e ter uma experiência maravilhosa! Você mereceu!



Durante minha estadia aqui, aprendi muito sobre mim, sobre os diferentes países, sobre a WAGGGS, minhas habilidades de liderança e como as coisas funcionam em um Centro Mundial. Foi uma experiência que vou guardar dentro de mim para sempre. Toda a equipe tem sido tão

amável. A comida é incrível e eu estou tão feliz por ter tido a oportunidade de fazer isso!

Sofia Elwe / Suécia
Ex-voluntária do Programa,
Nossa Cabana



IDENTIFICANDO CUSTOS

Muitas pessoas pensam que nunca poderão viajar internacionalmente por causa dos custos. As viagens internacionais são caras, mas a WAGGGS e os Centros Mundiais querem ajudar a tornar as experiências internacionais, uma possibilidade para todos, independentemente de seus recursos financeiros. Esta sessão do Pacote de Atividades para uma Aventura Internacional o ajudará a entender os custos que estão envolvidos em uma visita a um dos Centros Mundiais, o financiamento disponível e como você pode economizar dinheiro para viajar.



Existem muitos custos associados a viagens, mas nem todos eles são necessários. Faça uma lista de todas as coisas com as quais você acha que precisa gastar dinheiro se você for viajar internacionalmente para um Centro Mundial. Uma vez que você tenha sua lista, imprima a tabela da próxima página e escreva os itens de sua lista nas colunas relevantes. Se você não tiver impressora, você pode desenhar sua própria tabela.



**CUSTOS
ESSENCIAIS**



**CUSTOS
DESEJÁVEIS**



**CUSTOS
DESNECESSÁRIOS**



Sua tabela preenchida pode ter a seguinte aparência:

CUSTOS ESSENCIAIS	CUSTOS DESEJÁVEIS	CUSTOS DESNECESSÁRIOS
<ul style="list-style-type: none">-Viagem de/para o Centro Mundial-Cota de participação para o evento-Taxa de Visto-Passaporte-Seguro de viagem-Fundos de Emergência	<ul style="list-style-type: none">-Câmera-Visitas ou atividades extras-Pequenos souvenirs-Lanchinhos extras/comida local-Wi-fi	<ul style="list-style-type: none">-Gadgets de viagem-Roupas novas-Equipamentos ou acessórios especiais

Isso ainda pode parecer intimidante - são muitos os custos na coluna de essenciais - então, vamos dar uma olhada rápida e entender por que eles são essenciais e como manter os custos o mais baixo possível:

VIAJAR DE/ PARA O CENTRO MUNDIAL



Você tem que chegar onde está indo! Se você mora no mesmo continente que o Centro Mundial que você deseja visitar pode ser muito mais barato viajar de trem ou ônibus ao invés de avião. É provável que ainda assim, essa seja a maior despesa da sua viagem. Os Centros Mundiais costumam ter bolsas de viagem disponíveis para ajudar os voluntários e alguns participantes do evento a chegarem ao Centro Mundial. Há mais informações sobre bolsas de viagem mais adiante nesta atividade.

TAXA DE PARTICIPAÇÃO PARA UM EVENTO



Se você quiser participar de um evento em um Centro Mundial, haverá uma taxa que inclui acomodação, refeições e atividades. Os Centros

Mundiais oferecem uma variedade de eventos com muitos preços diferentes. Você pode comparar vários eventos em diferentes Centros para encontrar aquele que se encaixa no seu orçamento. Alguns Centros Mundiais também têm opções para baratear o seu evento, seja acampando ou fazendo suas próprias refeições.

Mais uma vez, as bolsas de viagem frequentemente estão disponíveis para ajudar aqueles que não podem pagar para participar de um evento. Se você optar por ser voluntário em um Centro Mundial, não há taxas e suas refeições e acomodação serão fornecidas.

TAXAS DE VISTO

Dependendo de qual país você vem e de qual Centro Mundial você deseja visitar, pode ser necessário um visto. Normalmente, há uma taxa para solicitar e receber um visto. Você pode verificar o processo e o preço para se candidatar a um visto pesquisando online ou entrando em contato com a embaixada.



PASSAPORTE

Você precisará de um passaporte para viajar e, normalmente, você precisa pagar para solicitar um passaporte.

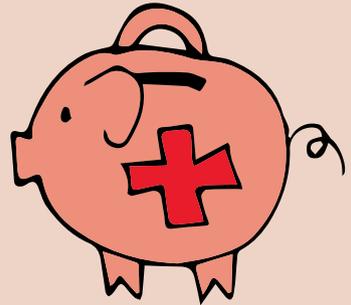
SEGURO DE VIAGEM

O seguro de viagem é essencial caso você precise alterar seus planos de viagem, venha a sofrer um acidente ou fique doente durante a viagem. Se você for a um Centro Mundial com um guia ou Grupo Bandeirante, você pode estar coberto pelo seguro de viagem do seu grupo.

Se você optar por ser voluntário em um Centro Mundial, um seguro de viagem será fornecido a você, mas você pode precisar comprar um seguro extra se quiser experimentar certas atividades de aventura como parapente ou esqui.

FUNDOS DE EMERGÊNCIA

Mesmo com seguro de viagem, é importante ter algum dinheiro para emergências. Você pode precisar pagar por algo que mais tarde você pode pedir reembolso do seu seguro, como assistência médica. Ou você pode precisar pagar por algo que não seja coberto pelo seu seguro, como um táxi caso você perca o último ônibus de volta ao Centro.



O ideal é que você não precise gastar seus fundos de emergência e que possa usá-los para algo divertido depois de sua viagem!

MANEIRAS DE FINANCIAR UMA VIAGEM

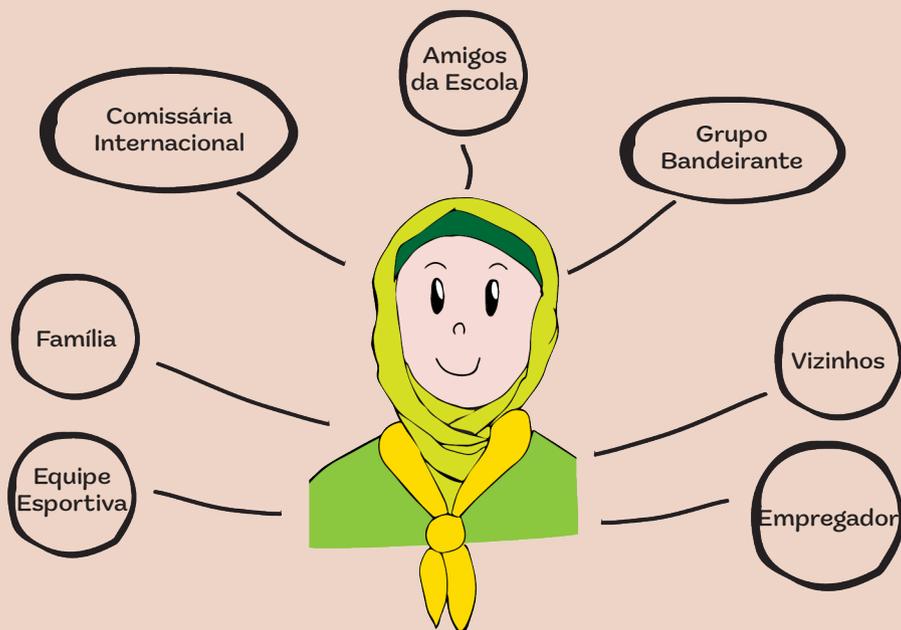
Agora que você sabe quais são os custos que precisa cobrir, como conseguir o dinheiro para uma viagem? Existem várias maneiras de financiar uma viagem internacional para um Centro Mundial. Você pode usar mais de uma forma de financiar sua viagem. Nós vamos discutir as várias opções de financiamento em breve, mas primeiro, vamos dar uma olhada em uma parte essencial do planejamento de sua viagem internacional.



“Em Sangam, encontrei o lugar perfeito para crescer, descobrir minhas habilidades, melhorar minhas aptidões e encontrar a confiança para continuar a jornada da vida.”

Ex-Estagiária de Marketing e Comunicações, Sangam

CONSTRUINDO SUA REDE DE APOIO



Ter uma forte rede de apoio pode ajudá-lo em muitos aspectos da viagem, incluindo o financiamento de sua viagem. Na primeira atividade do Pacote, você começou a construir seu brasão de viagem internacional preenchendo um quarto do brasão com as habilidades que você deseja desenvolver em suas viagens. Agora vamos preencher o próximo quarto.

Pense em todas as pessoas que poderiam apoiá-lo em sua aventura de viagem. Pode ser sua família, seu Grupo Bandeirante, sua Organização Membro da WAGGGS, seu empregador, sua escola, sua equipe esportiva, uma organização comunitária local ou qualquer outra pessoa que possa apoiá-lo.

No quadrante direito de seu brasão, escreva ou desenhe sua rede de apoio.

BOLSAS

Se viajar a um Centro Mundial não é algo que normalmente estaria dentro de suas possibilidades, é possível que você possa ser elegível para uma bolsa de participação em um evento. Cada Centro Mundial anuncia bolsas disponíveis em seu website. Em alguns casos

é possível também obter uma bolsa total ou parcial para cobrir alguns de seus gastos. As bolsas não cobrem custos de VISTO, passaportes ou seguros de viagem.

Sua Organização Membro também pode ter bolsas de viagem para ajudar seus membros a aproveitar as oportunidades internacionais do Bandeirantismo. Entre em contato com sua Organização Membro para saber mais sobre isso.

BOLSAS DE VIAGEM

Existem muitas organizações que oferecem financiamento para ajudar jovens de diferentes condições a acessarem as mesmas oportunidades que seus pares. Por exemplo, o Rotary International tem filiais em todo o mundo e às vezes é capaz de oferecer pequenas doações para ajudar com viagens internacionais para fins educacionais.



Diferentes organizações oferecem suporte a vários grupos - por exemplo, ajuda para jovens com deficiência, outras ajudam jovens de famílias de baixa renda, etc. Para encontrar organizações em seu país, você pode pesquisar online “bolsas/ajuda de viagem internacional” + “seu país”. Sua organização membro, Grupo Bandeirante ou escola também podem ajudá-lo a encontrar organizações locais que te apoiem economicamente.

ARRECADAÇÃO DE FUNDOS E POUPANÇA

Para muitas pessoas, arrecadar fundos e economizar dinheiro será a única forma de financiar uma viagem internacional a um Centro Mundial. Você pode tornar isso mais fácil definindo um cronograma realista para sua viagem. Os Centros Mundiais permitem que você reserve viagens com antecedência e você paga a sua viagem em prestações.

POUPANÇA

1248 5679 5678

As regras sobre arrecadação de fundos são diferentes em cada país, então nós não podemos aconselhar sobre arrecadação de fundos neste Pacote. Recomendamos perguntar a sua rede de apoio para ideias e conselhos sobre como arrecadar fundos em seu país.

Se sua Organização Membro oferece viagens nacionais, você pode considerar candidatar-se a participar de uma delas. Como parte de uma viagem nacional, você terá apoio e incentivo para arrecadar fundos e economizar e ser capaz de compartilhar conselhos e dicas com outras pessoas do seu país. Entre em contato com sua Organização Membro para descobrir se fazem viagens nacionais e como se inscrever.

VOLUNTARIADO

Se você está disposto a trabalhar duro e passar um tempo morando em um ambiente internacional, o voluntariado em um dos Centros Mundiais pode ser uma forma de vivenciar o Bandeirantismo a um baixo custo. Todos os Centros Mundiais ajudam e apoiam os voluntários fornecendo acomodação, refeições e seguro viagem. Ajuda com despesas de viagem para voluntários geralmente estão disponíveis, mas devem ser solicitadas como qualquer outra bolsa.

Tenha em mente que o voluntariado é uma ótima maneira de fazer novos amigos e realmente vivenciar uma cultura diferente, mas é um grande compromisso. Os voluntários precisam trabalhar duro e viver em acomodações compartilhadas e é uma mudança significativa em sua vida cotidiana, especialmente se você não viajou para fora de sua casa/país antes.

Se você não tem certeza se o voluntariado é para você, entre em contato com um dos Centros Mundiais para pedir mais informações. Eles podem colocá-lo em contato com um ex-voluntário do seu país que pode dizer como foi o voluntariado para eles.

A HISTÓRIA DE MARTHA

Martha/ Venezuela, ficou em Nossa Cabana como Estagiária de Marketing e Comunicações de 8 de março de 2018 a 10 de junho de 2018. “Depois do meu tempo como voluntária em Nossa Cabana, eu percebi que este Centro Mundial não é apenas um lugar para conhecer pessoas de todo o mundo, mas também é um lugar para se conhecer; para conhecer a WAGGGS e as responsabilidades e as oportunidades



que você tem como membro do maior movimento dedicado a meninas e mulheres jovens no mundo.

Algo muito significativo para mim é que consegui reconhecer e desenvolver meu 'eu profissional', agora estou muito ciente do meu valor como um ativo para qualquer ambiente profissional em potencial e também moldei a líder que quero ser.

Eu gostei muito de ter a oportunidade de liderar uma parte do treinamento dos novos voluntários, o que tem sido uma bela maneira de me lembrar que ajudar outras mulheres a reconhecerem e alcançarem seu potencial pleno é uma grande parte da minha identidade como mulher, como Coordenadora Bandeirante e como professora.”



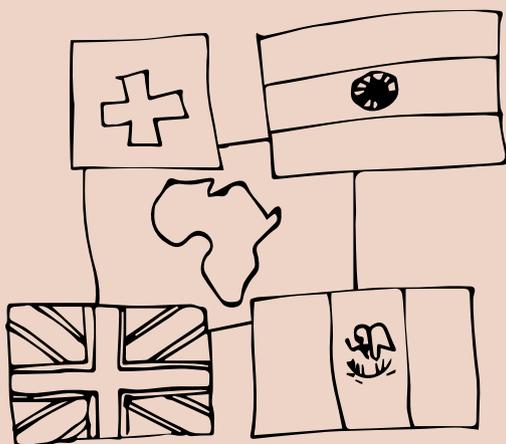
Ser voluntária em Pax Lodge me deu a oportunidade de melhorar meu inglês e me tornar mais confiante comigo mesma.

Eu sinto que foi o melhor treinamento para os próximos desafios em minha vida.

As experiências que tive fortaleceram consideravelmente minhas habilidades de liderança e agora sei que posso fazer coisas por mim mesma.

Ex-voluntária, Pax Lodge

CELEBRANDO CULTURAS



Os Centros Mundiais estão localizados em diferentes países e recebem visitantes de todo o mundo, todos com costumes e culturas próprias. Cada evento em um Centro Mundial foi projetado para que você possa aprender e experimentar muitas coisas novas sobre o país em que você está, bem como aprender com outros Bandeirantes.

Viajar para um novo país e vivenciar uma cultura diferente é muito emocionante, mas também pode deixá-lo nervoso. Você estará cercado por coisas novas e encorajado a mergulhar em novas experiências.

Uma maneira de ajudar a se preparar para isso é pesquisar o país que você está visitando antes de viajar. Isso pode incluir visitar websites, ler um guia, conversar com um amigo, ou mesmo assistir a um filme!



Pesquise três coisas sobre o país/ costumes dos países onde os Centros Mundiais estão localizados, o que o ajudará a se preparar se você for visitá-los.

Pode ser descobrindo o tipo de comida que se come, assistindo a um filme popular daquele país, ou conhecendo a história da cultura local.

Outra ótima maneira de aprender sobre diferentes países e culturas é falando e compartilhando com outras pessoas.

Uma das oportunidades mais incríveis de visitar um Centro Mundial é fazer amigos Bandeirantes de todo o mundo e compartilhar experiências uns com os outros!



Imagine que você está em um Centro Mundial e participa de uma noite internacional com Bandeirantes de todo o mundo. Crie uma apresentação de cinco minutos que você possa fazer para destacar algo especial do seu país ou cultura.

Adoráramos ver suas apresentações nas redes sociais usando a hashtag #myworldcentreadventure.



Tentamos melhorar nossas debilidades através dos eventos a fim de nos preparar melhor para o futuro. No entanto, a coisa mais importante que ganhamos aqui é a amizade entre os voluntários, as equipes e os participantes. Nunca poderia encontrar outro lugar com tanta variedade cultural; e esta é sempre a melhor parte do Centro Mundial.

Olivia Cheung/ Hong Kong
Ex-Estagiária de Serviço
ao Hóspede,
Nossa Cabana



CONSTRUINDO HABILIDADES PARA SUA AVENTURA INTERNACIONAL

USANDO O TRANSPORTE PÚBLICO



Sua aventura começa no momento em que você sai de casa, mas o voo é a parte mais fácil! Depois de pousar no aeroporto, você deve considerar como você irá chegar ao Centro Mundial. Existem diferentes partes desta atividade que são específicas para cada Centro Mundial e o transporte em seu país.



Se você não escolheu qual Centro Mundial gostaria de visitar, pode escolher um aleatoriamente para testar suas habilidades de viagem!



NOSSO CHALÉ:

Você chegou ao Aeroporto Internacional de Zurique e precisa chegar em Nosso Chalet. Sua rota é a seguinte:

- Trem do aeroporto para Berna
- Trem de Berna para Frutigen
- Ônibus de Frutigen para Adelboden Oey

Dê uma olhada neste site e veja se você consegue encontrar alguma das viagens mencionadas acima. Você pode calcular quanto tempo toda a jornada tomará a partir do aeroporto até o Nosso Chalé.

<https://www.sbb.ch/en/buying/pages/fahrplan/fahrplan.xhtml>

DICA - você precisará considerar com quem está viajando e quanta bagagem você terá. Uma pessoa pode se deslocar muito mais rápido do que um grande grupo. O transporte suíço é conhecido por operar no horário, então você não pode se dar ao luxo de se atrasar para a plataforma!



SANGAM:

Muitas pessoas optam por usar um riquixá para o transporte do aeroporto para Sangam. A palavra riquixá origina-se do significado japonês jinrikisha: “Veículo de tração humana”.

Buzinar significa muitas coisas em todo o mundo: nos Estados Unidos é uma espécie de protesto, no Oriente Médio é um castigo e no Reino Unido raramente é usado. Na Índia, significa simplesmente “Estou aqui”, mas com tantas pessoas nas estradas, isso pode significar muito barulho!

Descubra e compare outras normas sociais relativas a viagens e transporte na Índia, Reino Unido, Suíça e México.



NOSSA CABANA:

Do aeroporto da Cidade do México, você pode pegar um ônibus. A empresa de transporte de ônibus executivo se chama “Pullman de Morelos” e oferece uma viagem segura e direta para o terminal de Cuernavaca “Casino de la Selva”. O custo da passagem é de aproximadamente \$ 15,00 USD por pessoa. Os ônibus saem a cada meia hora das 04:00hs às 00:30hs. Assim que estiver no terminal de Cuernavaca, você pode pegar um táxi particular para Nossa Cabana que não custará mais de 4 USD.

Como alternativa, você pode combinar com Nossa Cabana para obter um transporte privado. Avalie os prós e os contras do uso de transporte público versus transporte privado em cada um dos Centros Mundiais.



PAX LODGE:

Há uma variedade de opções de transporte público em Londres, desde trens a ônibus, bondes e metrô, tudo pode ser muito confuso. Assim que você chegar no aeroporto de Heathrow, sua primeira tarefa será viajar para o centro de Londres.

Não há uma ‘melhor’ maneira, pois há uma diferença entre a rota mais rápida e o mais barata. Veja as opções a seguir e decida qual seria a “melhor” para você.



Opção 1: metrô de Londres - o tempo de viagem de metrô é de menos de uma hora e você não terá que esperar mais de dez minutos por um vagão.

Opção 2: Heathrow Express - a viagem é de aproximadamente 15 minutos. Os trens partem a cada 15 minutos.

Opção 3: trilho TfL rail – é diferente do metrô. Dê uma olhada no calendário e decida se esta é a sua opção preferida.

Neste link, você encontrará uma lista de preços para as diferentes opções – estes custos possuem um impacto em sua opção de “melhor” jornada?

https://www.londontoolkit.com/travel/heathrow_central_london.htm

Depois de chegar ao centro de Londres, você precisará encontrar o caminho para Pax Lodge. Se você optou por pegar o metrô do aeroporto, você pode continuar sua jornada até o Parque Belsize. (Dica - é na Linha Norte). Quantas mudanças você precisará fazer? [Aqui está um mapa do metrô para ajudá-lo a responder a esta pergunta.](#)

O transporte de ônibus em Londres é mais barato do que o metrô, e a rede de ônibus é muito extensa. Porém existem desvantagens, incluindo estar sujeito ao tráfego de Londres e tentar descobrir qual ônibus você precisa para onde estiver indo. Existem outras vantagens de usar o ônibus ao invés do metrô? [Dê uma olhada no mapa para ver qual ônibus você escolheria](#) (dica - Pax Lodge está em Lyndhurst Road e a parada de ônibus mais próxima é a G).



KUSAFIRI:

O país anfitrião organiza o transporte e as chegadas e saídas no aeroporto. Sempre há alguém para cumprimentá-lo e recebê-lo na chegada. As informações detalhadas sobre transporte são enviadas antes da chegada, se você quiser viajar antes ou depois.

ARRUME SUAS MALAS

Sua experiência nos Centros Mundiais incluirá fazer amigos Bandeirantes de todo o mundo, aprender, crescer e aproveitar todos os dias! Toda a experiência pode ser emocionante, incrível, confusa, maravilhosa, cansativa, inspiradora e muito mais - E tudo ao mesmo tempo! Esta atividade o ajudará a garantir que você tenha todas as coisas de que precisa enquanto viaja ao seu Centro Mundial.



Passo Um:

Primeiro, veja o site da WAGGGS e encontre informações sobre o que trazer para o Centro Mundial que deseja visitar. Diferentes Centros Mundiais estão localizados em vários climas e oferecem diferentes atividades, então você precisará de itens diferentes, dependendo de onde você quiser ir e em que época do ano.



Passo Dois:

Desenhe uma mala ou mochila que você já tenha ou que gostaria de comprar.



Em sua bagagem, faça divisões para o que você vai precisar, por exemplo, uma seção para roupas, uma seção para lanches trazidos de casa, uma seção para uniforme, etc.

**Passo Três:**

Comece a preparar as coisas que você deve levar com você. Você pode desenhar ou pegar algumas fotos e colar na sua mala, seja o mais criativo possível e coloque muita cor na sua bagagem!

Não se esqueça de deixar espaço para lembranças e itens da loja do Centro Mundial!

**Passo Quatro:**

Desenhe sua própria etiqueta de mala de viagem com papeis ou materiais reciclados. Faça com que fique a mais única e brilhante possível para que você possa encontrar facilmente sua mala na esteira de bagagem.

**Passo Cinco:**

Feche sua bagagem e está pronto! Tire uma foto e compartilhe nas redes sociais com a hashtag #myworldcentreadventure

[O que eu mais valorizei foi] “a oportunidade de estabelecer contatos e fazer amizades com Bandeirantes de todo o mundo, aprender sobre e com as experiências de liderança e ambientais. As conversas informais durante as refeições foram as mais inspiradoras e esclarecedoras para mim”

Participante do Seminário
Helen Storrow, 2019,
Nosso Chalet.



AMIGOS INTERNACIONAIS

Amigos são aqueles que nos fazem sentir bem sobre nós mesmos, e aqueles que estarão presentes para nós nos bons e nos maus momentos.

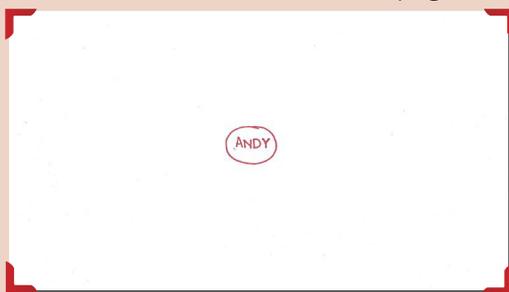
Os Centros Mundiais são ótimos lugares para se colocar em prática suas habilidades de fazer amizades. Você terá muitas oportunidades de conhecer pessoas de outras culturas e de diversas origens.

Esta atividade irá ajudá-lo a pensar sobre como você constrói amizades e o que um amplo círculo de amizades pode oferecer a você.

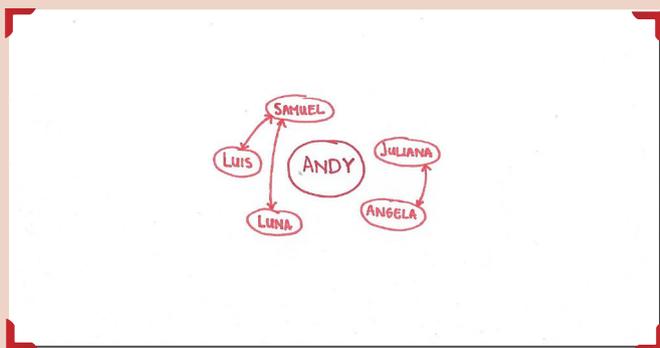
Você precisará de um pedaço grande de papel e seis canetas ou lápis de cores diferentes.



Escreva seu nome no centro da página.

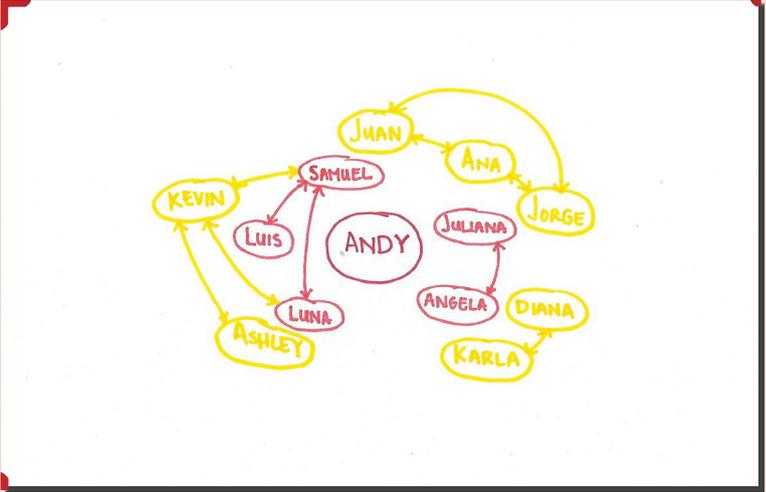


Usando sua primeira cor, escreva o nome de cada um dos amigos que puder se lembrar da escola dos 0 aos 12 anos. Coloque o nome de cada pessoa em um círculo. Desenhe setas entre esses círculos para mostrar quem são/ eram amigos entre eles

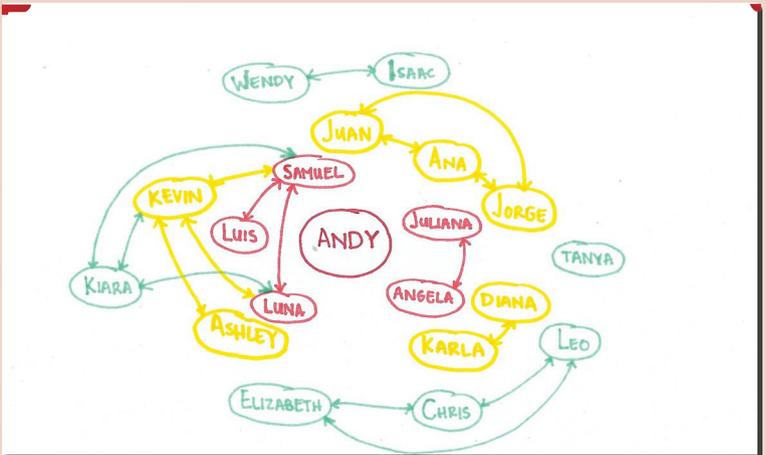




Usando sua próxima cor, escreva o nome de qualquer um dos seus amigos de escola que você teve/ tem em qualquer época dos 13 anos de idade até agora. Coloque o nome de cada pessoa em um círculo. Desenhe setas entre os círculos para mostrar quem são/ eram amigos entre eles.

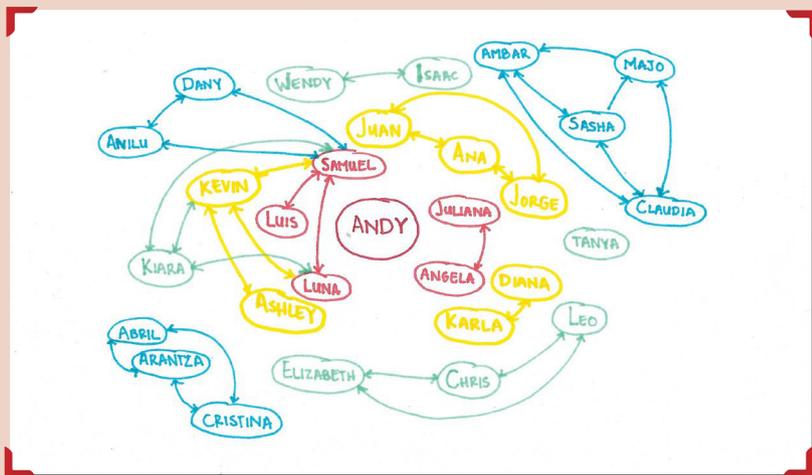


Usando sua terceira cor, escreva o nome de qualquer um dos amigos que você teve/tem em qualquer momento fora da escola, mas não no Bandeirantismo. Eles podem ser de atividades extracurriculares, família, amigos, vizinhos - qualquer categoria que não seja escola ou Bandeirantismo. Coloque o nome de cada pessoa em um círculo. Desenhe setas entre esses círculos para mostrar quem são/ eram amigos entre eles.





Usando sua quarta cor, escreva o nome de qualquer um dos amigos que você tenha feito através do Bandeirantismo. Coloque o nome de cada pessoa em um círculo. Desenhe setas entre esses círculos para mostrar quem é/ era amigo entre eles.



Usando sua quinta cor:

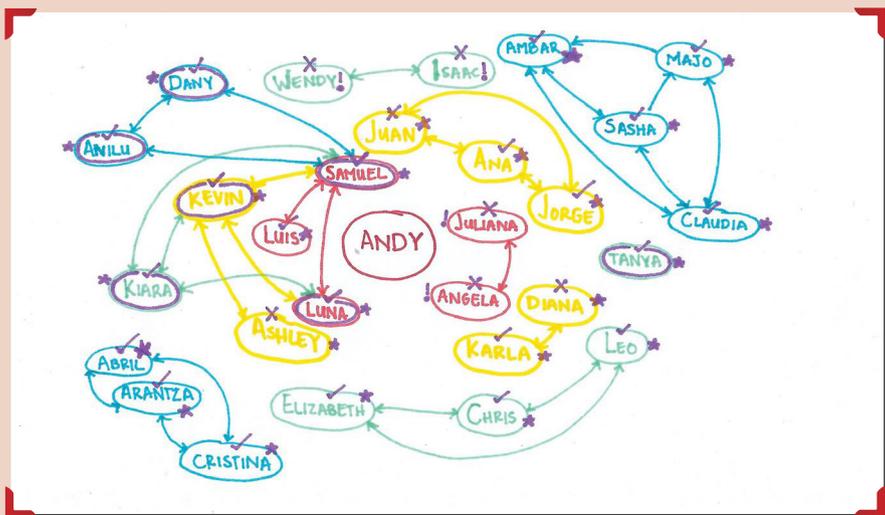
- Desenhe um X ao lado dos nomes das pessoas de quem você não é mais amigo.
- Faça uma marca nos nomes das pessoas das quais você ainda é amigo.
- Circule os nomes das pessoas que são seus amigos mais próximos agora, este é o seu círculo de confiança.
- Coloque uma estrela ao lado dos nomes de pessoas que representam amizades que foram/ são positivas e saudáveis.
- Coloque um ponto de exclamação nas amizades que você considera negativas/ prejudiciais ou terminaram de uma forma negativa/ prejudicial à saúde.

Tire algum tempo para refletir sobre as várias amizades que você teve e tem.



O que você quer de suas amizades no futuro?

- Quantas dessas amizades foram saudáveis? Por quê?
- O que você fez para manter as amizades que tem agora?
- Você está feliz com o círculo de confiança que possui?
- Você acha que suas amizades bandeirantes agregaram valor para sua vida?



Usando sua sexta e última cor, em algum lugar da página anote duas coisas que suas amigas ensinaram a você e duas coisas que você quer lembrar para as amigas futuras que ainda não tenha feito.

Se sua próxima experiência for em um Centro Mundial, lembre-se desses aprendizados para ajudá-lo a encontrar e manter amigos extraordinários.

<https://youtu.be/UTEr6Za5XVw>

“Nunca experimentei tanta liberdade em minha vida. Onde eu posso ser quem eu quero ser, fazer o que eu quero fazer e dizer o que eu quero dizer. Por causa disso, descobri meu potencial máximo e limitações. Muito obrigado JLS Kusafiri pela experiência.”

Participante do Seminário
Juliette Low, 2019,
Kusafiri.



Você Consegue!



Nunca sabemos quando uma emergência vai acontecer. Felizmente, verdadeiras emergências são raras, mas as coisas nem sempre saem conforme o planejado durante as viagens. Seu voo pode estar atrasado, sua bagagem pode se perder ou você pode acidentalmente entrar no trem errado! Sempre ajuda, estar preparado e pensar sobre como você pode lidar com algo inesperado enquanto você estiver viajando.

Na seção de arrecadação de fundos deste Pacote, já pensamos em sua rede de apoio. Ter pessoas para apoiá-lo é uma parte importante da realização de qualquer aventura, mas pode haver momentos em que você não consiga entrar em contato com as pessoas imediatamente e precise apoiar a si mesmo.



Todo mundo tem habilidades ou aptidões que podem ajudá-los a enfrentar uma situação inesperada. Decifre os anagramas abaixo para encontrar exemplos de algumas habilidades ou aptidões que você possa ter:

AIANERLDÇ

NTPJMLEEANO

ÃSUROELÇO (palavra 1) ED (palavra 2) OBPLMRESA (palavra 3)

DEFXIDLEILBIAE

MCNÇOUIACOÃ

UOHMR

As respostas estão no final da página - sem trapaça!

Estes são apenas alguns exemplos de características que podem ajudá-lo a enfrentar situações delicadas quando algo não sai de acordo com o planejado. Coisas que nos ajudam em situações difíceis são chamadas de habilidades de resiliência. Que outras habilidades ou aptidões você possui para ajudá-lo a lidar com coisas inesperadas? Preencha a parte inferior esquerda de seu brasão ou escudo de armas desenhando ou escrevendo suas habilidades de resiliência.

Como facilitadora voluntária, você ajuda jovens a desenvolverem sua jornada de liderança e potencial por meio de workshops e treinamentos. Nós amamos ver os corredores cheios de jovens (e facilitadores!) com potencial, descobrindo enquanto vivenciavam a experiência de um Centro Mundial.

Facilitadora voluntária para o
Seminário Juliet Low, 2019,
Pax Lodge



CUIDADOS PESSOAIS

Não importa quais sejam nossas habilidades, uma das coisas mais importantes que podemos fazer para lidar com uma situação de emergência ou não planejada é cuidar de nós mesmos. Viajar é emocionante, aventureiro e exaustivo! Seu cérebro está constantemente aprendendo coisas novas, você pode estar mais ativo fisicamente do que o normal, e as mudanças de tempo e as viagens podem resultar em menos sono do que o normal.

É muito mais difícil lidar com problemas ou mudanças nos planos quando você já está cansado, com fome ou oprimido por novas informações. Cuidar de si mesmo é uma habilidade importante e que precisa de prática. Use os exemplos e os modelos na página seguinte para criar um “mural de autocuidado” e um “mural de cuidados de viagens”.



Para o mural de cuidados de viagens, pense sobre quais itens você pode levar com você quando estiver viajando. Lembre-se, que você nem sempre precisa de um item físico para o autocuidado, você pode incluir coisas como respirar fundo, fazer uma caminhada curta ou encontrar um lugar tranquilo para sentar com os olhos fechados por cinco minutos.

MURAL DE CUIDADOS DE VIAGENS



Para saude de casa

Para as preocupações



Para a solidão

Para o cansaço

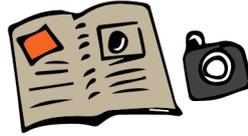


MURAL DE AUTOCUIDADO

Para minha saúde física



Para refletir sobre o positivo



Para relaxar



Para conectar com os outros



MURAL DE CUIDADOS DE VIAGENS

Para saude de casa
Para as preocupações

Para a solidão
Para o cansaço

MURAL DE AUTOCUIDADO

Para minha saúde física
Para relaxar

Para refletir sobre o positivo
Para conectar com os outros

Uma das melhores coisas que eu tenho descoberto sobre viajar para os Centros Mundiais é que te permite ter experiências enriquecedoras simplesmente por estar cercada por pessoas diferentes em um novo ambiente. Posso dizer com satisfação que viajar para Madagascar e estar cercada por minha família bandeirante foi um presente incrível que veio no momento certo na minha vida.”



Tebogo
Kusafiri Madagascar 2017

EM SUA AVENTURA INTERNACIONAL

PRONTO PARA IR!

Você fez seus preparativos e agora está pronto para sua viagem! Se você estiver visitando um Centro Mundial pela primeira vez ou caso você tenha regressado muitas vezes, há sempre muita emoção quando você finalmente chega!



Você pode estar visitando por um dia, participando de um evento ou se voluntariando em um Centro Mundial - há tantas coisas novas para aprender e vivenciar, novos alimentos para experimentar e novos amigos para fazer que irão tornar sua viagem completamente única! Imagine que este é o seu primeiro dia chegando a um Centro Mundial. Ao entrar, que compromisso ou promessa você faria a si mesmo para garantir que você aproveite ao máximo cada experiência?

Por exemplo:

- Falar com uma pessoa diferente todos os dias,
- Registrar a experiência tirando muitas fotos.
- Fazer algo que me deixa nervoso.
- Experimentar novos alimentos.



Faça um desenho/ símbolo representando o Centro Mundial que você está visitando e imagine a viagem dos seus sonhos! Use sua imaginação para imaginar como sua viagem seria. Você pode escrever ou desenhar em torno de sua imagem/ símbolo.

Talvez você possa pensar:

- Com quem você estaria viajando?
- Quem você conheceria?
- Que emoções você estaria sentindo?
- Que atividades você gostaria de participar?
- Que comida você gostaria de experimentar?
- O que você gostaria de aprender?
- Qual seria o seu momento preferido?

Adoraríamos ver sua aventura em um Centro Mundial! Marque-nos nas redes sociais usando a hashtag: #myworldcentreadventure

REFLITA E APRENDA COM SUA AVENTURA INTERNACIONAL!

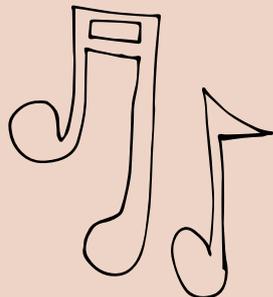
REFLEXÃO

Você começou a experimentar o que são os Centros Mundiais. Agora é o momento de refletir sobre suas experiências e o que você aprendeu.

Existem várias maneiras de refletir e agora é sua chance de ser criativo!

Aqui estão algumas sugestões:

1. Trilha sonora da minha viagem
2. Quadro de visão
3. Misture tudo!



TRILHA SONORA PARA MINHA VIAGEM



Você precisará de acesso a uma biblioteca de música. Crie uma lista de reprodução inspirada nas atividades que você concluiu.

Lembre-se:

- de incorporar uma variedade de artistas, gêneros, ritmos, instrumentos, batidas, entre outros, em sua lista de reprodução.
- que a duração ideal de uma lista de reprodução é de cerca de 30-50 canções. Se sua lista de reprodução incluir muitas músicas, seu tema e propósito provavelmente serão perdidos e será mais uma grande lista de músicas do que uma lista de reprodução. Por outro lado, se sua lista de reprodução for muito curta, seu tema e propósito não serão transmitidos.
- de incluir apenas 1-2 músicas por artista em sua lista de reprodução. Você quer que sua playlist tenha variedade e tocar o mesmo artista mais de uma ou duas vezes retirará essa qualidade crucial de sua lista de reprodução.
- de variar o clima, o andamento e os tons da música um pouco, ou caso contrário, ficará repetitivo e cansativo.

Finalmente, quando terminar, coloque alguns fones de ouvido e sente-se em sua cadeira favorita ou faça uma longa caminhada e divirta-se.

FAÇA UM QUADRO DE VISÃO

Um quadro de visão é simplesmente uma coleção de palavras, fotos e adesivos que representam suas aspirações e objetivos. Criar um quadro de visão para a viagem também é muito divertido! Requer que você sonhe com lugares para ver e coisas para fazer, o que requer criatividade e é divertido!



1. Escolha seu método. Você irá pela velha escola e usará uma cartolina? Ou você vai escolher a versão digital? Por exemplo, Pinterest, Tumblr, Instagram, Canva.
2. Escolha pelo menos um elemento de cada uma das atividades que você tenha concluído.
3. Adicione fotos ao seu quadro de visão. Você também pode adicionar citações e mensagens para inspirá-lo.
4. Coloque seu quadro de visão de viagem em algum lugar que você o veja com frequência!

MISTURE



Você irá criar uma bebida exclusiva para um dos Centros Mundiais.

Pense no que você aprendeu sobre os Centros Mundiais ao completar as atividades deste pacote. Pense em cores, sabores e texturas (por exemplo, espumante, ácido, doce). Pense em como você vai decorar um copo para beber.

Experimente diferentes sabores, misturando pequenas quantidades de diferentes ingredientes até encontrar a combinação perfeita. Lembre-se da proporção dos ingredientes para que sua bebida no tamanho normal tenha o mesmo sabor.

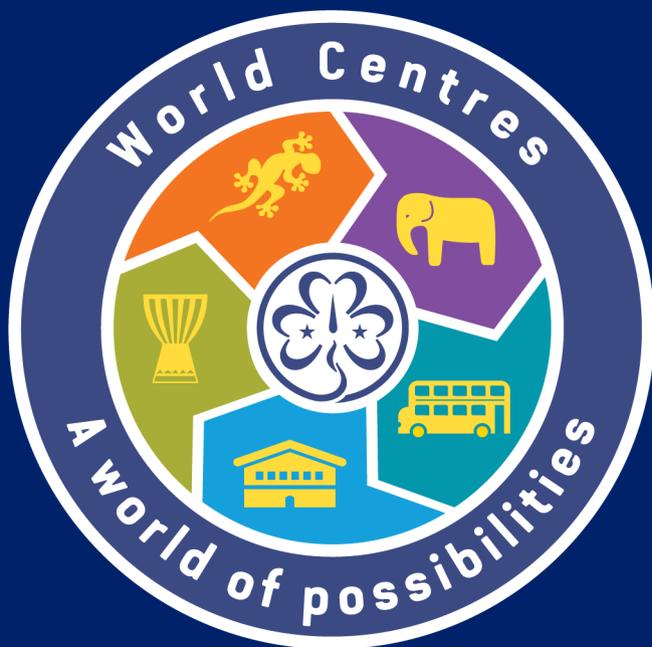
Tire uma foto sua saboreando a bebida e crie um anúncio para explicar como isso reflete o Centro Mundial.

Agora que você trabalhou neste Pacote de Atividades, esperamos que você tenha uma ideia melhor das oportunidades internacionais disponíveis para você nos Centros Mundiais da WAGGGS e como se preparar para uma aventura de viagem. Você pode descobrir mais sobre os últimos eventos, oportunidades de voluntariado e reservar uma estadia em um Centro Mundial no website da WAGGGS. Não se esqueça de que você também pode verificar o website da sua Organização Membro para obter mais oportunidades de viagens internacionais para os Centros Mundiais.

A seção final do seu brasão de viagem ainda está em branco, vamos mudar isso preenchendo este último pedaço. Pense sobre o que você aprendeu com este Pacote de Atividades e use isso para ajudá-lo a decidir sobre as conquistas que você considera que uma experiência de viagem internacional traria a você. Imagine a viagem dos seus sonhos para um Centro Mundial e o que você ganharia com esta viagem. Escreva ou desenhe essas conquistas futuras na última seção do seu escudo.

Você pode compartilhar seu brasão completo com os Centros Mundiais postando nas mídias sociais usando #myworldcentreadventure.





World Association of Girl Guides and Girl Scouts
Maio /2020