



UNIÃO DE FREGUESIAS
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA



Oficina da Milu



Introdução

Olá! Eu sou a Milu e esta é a minha oficina... Queres saber mais sobre mim?



Nasci em maio de 2020, na União de Freguesias de Bagunte, Ferreiró, Outeiro Maior e Parada. Fui pensada para animar as crianças com a ajuda das colaboradoras da Junta de Freguesias. Aqui na minha oficina podes encontrar respostas para os problemas atuais, receitas fáceis e saborosas, atividades faz-tu-mesmo, calendário, sugestões para o teu dia-a-dia, dicas e entre muitas outras coisas...

Espero que te divirtas!

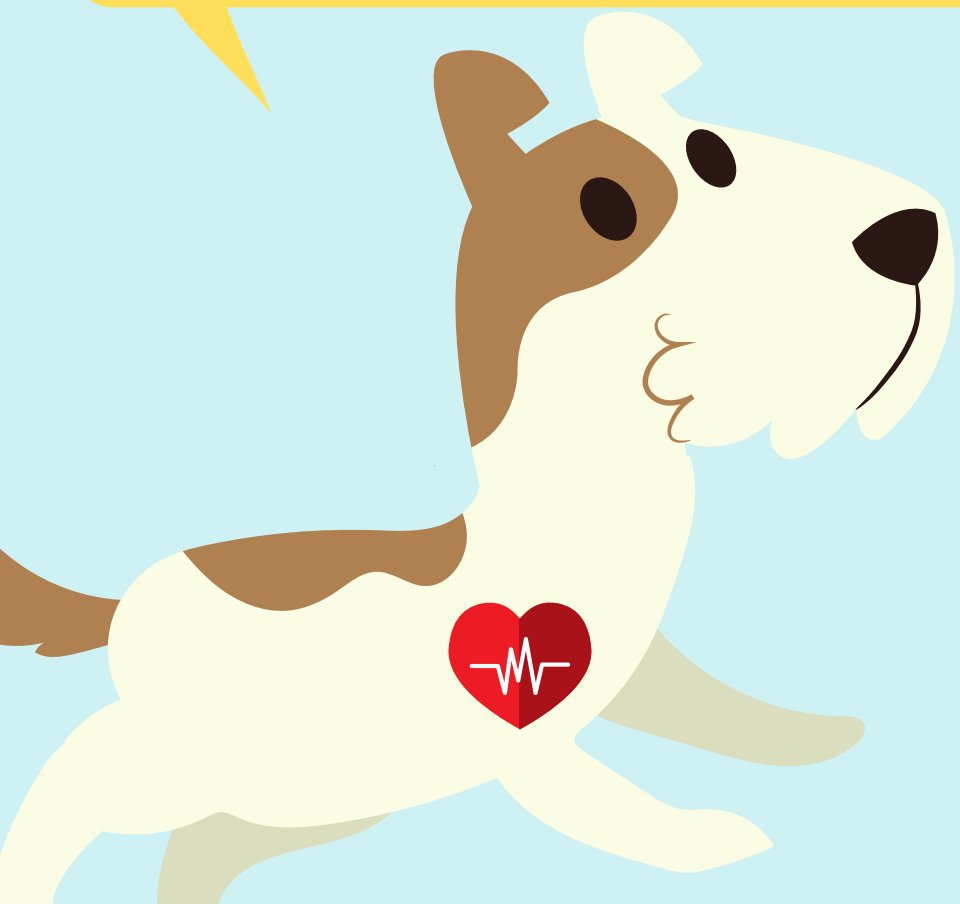
Assinado:

Milu

Calendário

Este ano vamos celebrar de forma especial os feriados. Aqui deixo-te as datas festivas do mês de setembro!

- 11- Dia Nacional do Bombeiro Profissional
- 22- Início do Outono
- 25- Dia Internacional do Coelho
- 25- Dia Mundial dos Rios
- 25- Dia Mundial do Sonho
- 29- Dia Mundial do Coração



Dia Internacional do Bombeiro Profissional

O Dia Nacional do Bombeiro Profissional é celebrado a 11 de setembro. Este dia visa homenagear todos os bombeiros profissionais e respetivas corporações e destacar o trabalho e contribuição destes na proteção das populações e na prestação de cuidados e serviços de apoio.



Os bombeiros são os nossos heróis!

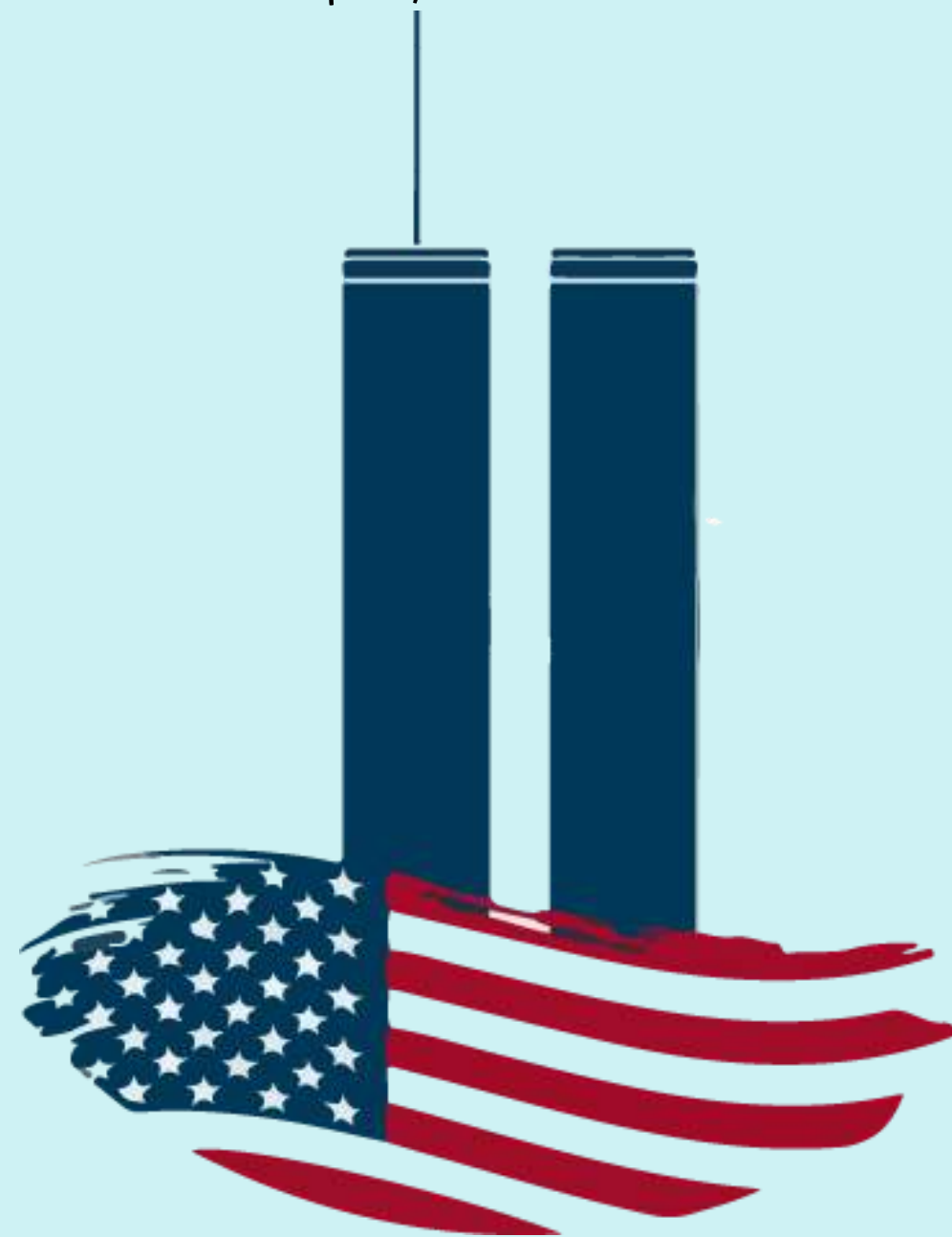


Origem do dia

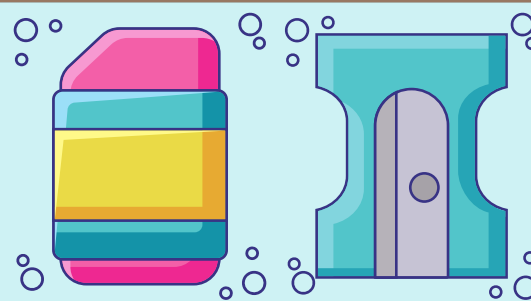
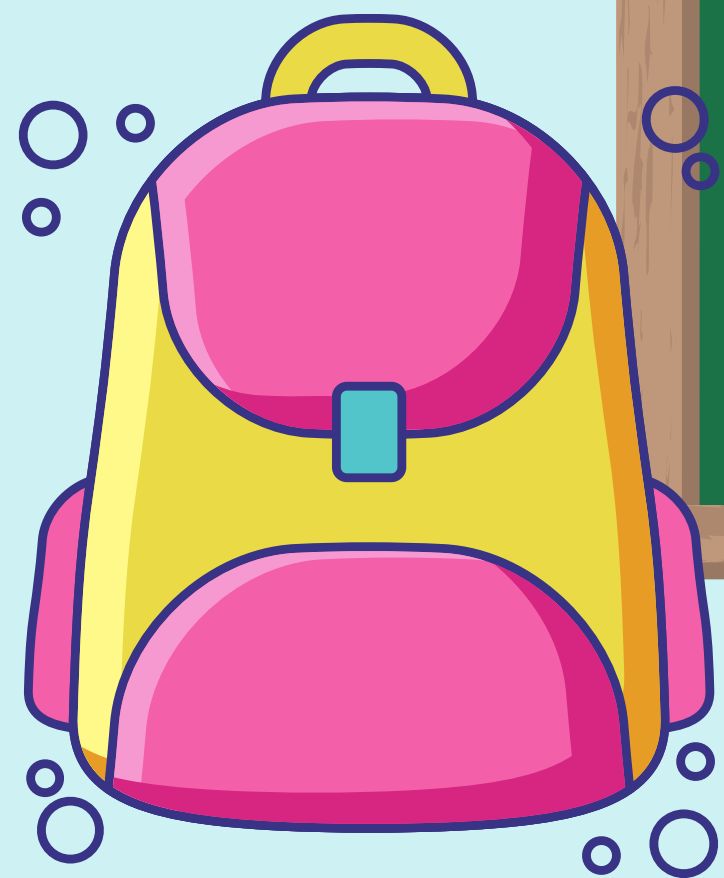
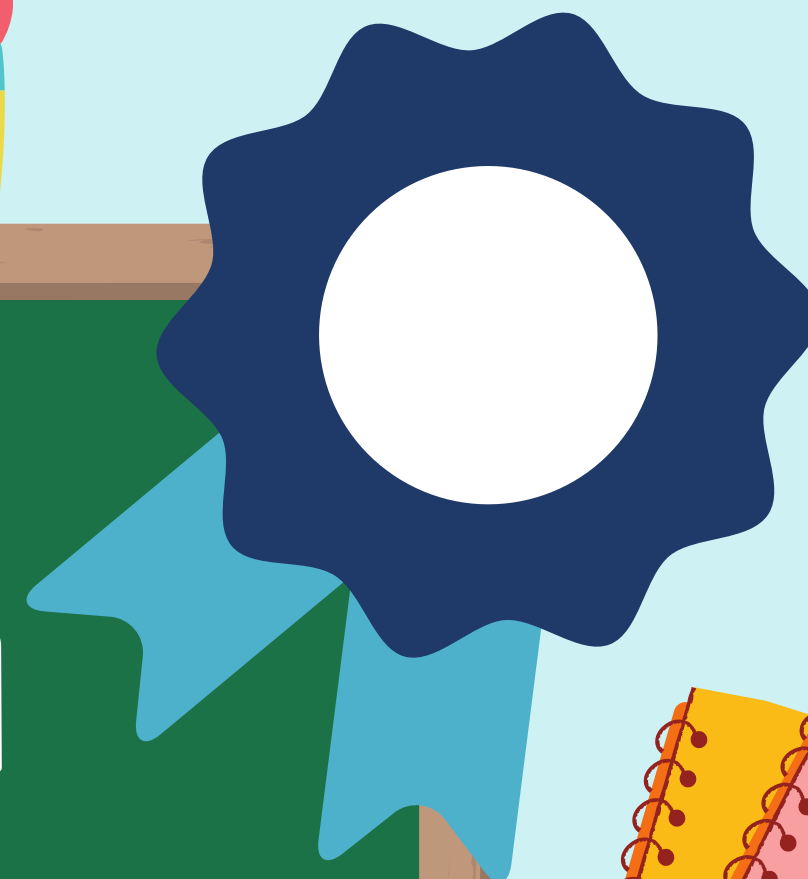
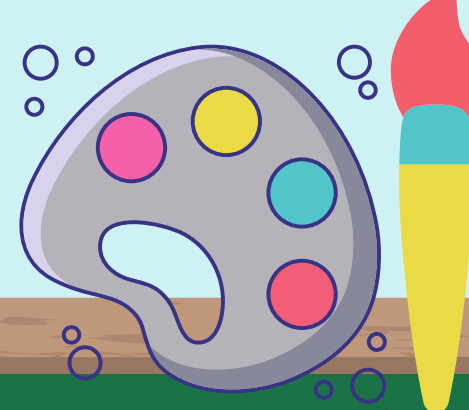
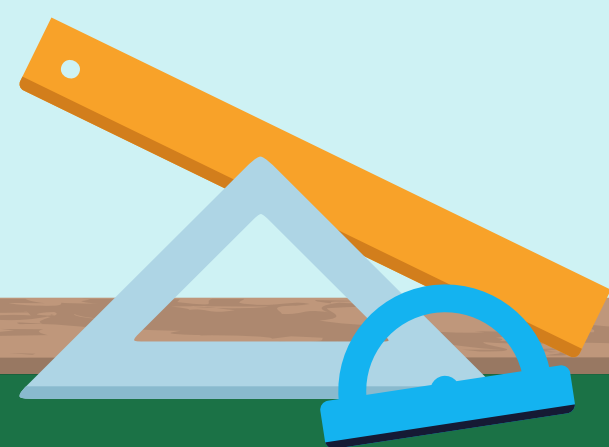
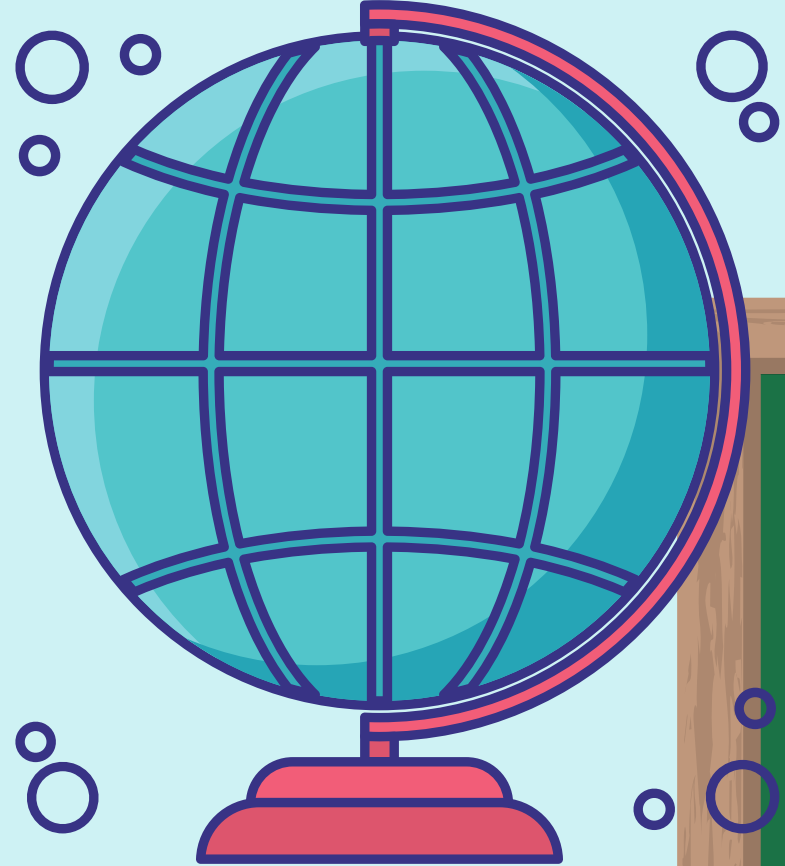
Há 20 anos, os ataques de 11 de Setembro mudaram muito mais do que a paisagem de Nova Iorque. Mudaram o mundo de forma trágica.



A escolha do dia 11 de setembro para a comemoração do Dia do Bombeiro Profissional prende-se com os atentados terroristas às Torres Gémeas em Nova Iorque, em 2001.



DICAS PARA UM REGRESSO ÀS AULAS COM NOTA MÁXIMA:

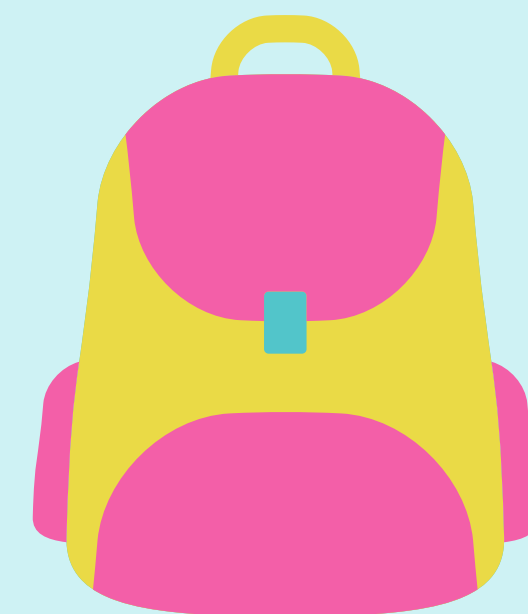
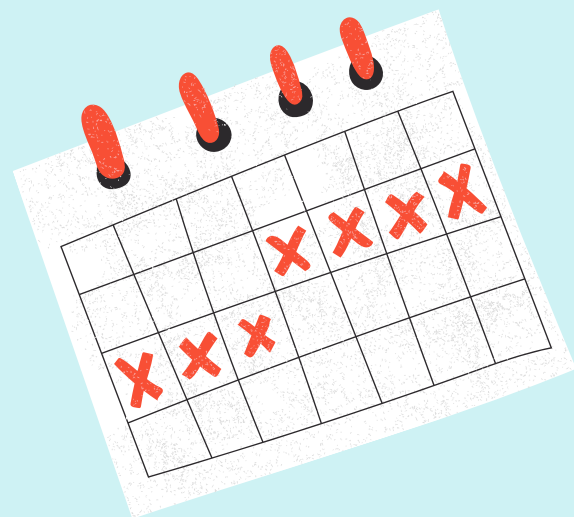




Adaptação à nova rotina:



- Uma das coisas que mais custa é ter de acordar mais cedo para chegar a tempo às aulas. Para começares bem, coloca o despertador para uns 10min mais cedo de forma a te adaptares mais facilmente.
- Uma semana antes de as aulas começarem, começa a deitar-te mais cedo para que te comeces a habituar.
- Faz um calendário com as tuas aulas, trabalhos de casa, TV, banhos e deitar.
- No dia anterior escolher a roupa que vais usar e prepara a mochila.

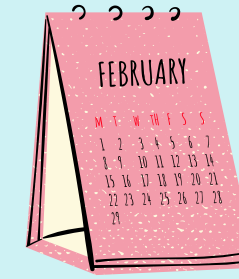


Mentalização:

- Fala com os teus pais sobre o regresso às aulas e pede conselhos sobre como te motivares.
- Escolhe as atividades extracurriculares para ocupar os teus tempos livres.
- Pede ajuda aos teus pais para escolheres métodos de estudo e te ensinarem a fazer uma lista de tarefas para organizar as tuas atividades e não te esqueceres de materiais, TPC's e datas de testes!



Organização:



- Quando tiveres o calendário escolar na tua posse, assinala na agenda quando são as férias escolares e datas festivas.
- Deves deixar tudo preparado à noite para no dia seguinte ser mais fácil. Escolhe as roupas e deixa a mochila preparada para o dia seguinte.



Compras:

- Compra o material escolar antes do início do ano letivo e etiquetas para marcar o material com o teu nome.
- Pede aos teus pais para te ajudarem a fazer uma vistoria no teu guarda roupa e se for preciso comprar algo que vá fazer falta.





Dicas para preparar a lancheira

A alimentação saudável está diretamente relacionada com o desempenho escolar, sendo que segundo um estudo feito pela Organização Mundial Saúde, os alimentos ricos em açúcar ou gorduras e os de baixo valor nutricional estão associados a graves problemas de saúde como a obesidade, diabetes e hiperatividade.

Neste sentido, deixo-te dicas de como evitar dores de cabeça a criar uma lancheira escolar equilibrada:



Dicas para preparar a lancheira

Marmita térmica, leve e fácil de transportar

– Uma marmita térmica, leve e fácil de transportar é o ideal para facilitar a tua vida, uma vez que já andas carregado com o material escolar. Tendo em conta que o lanche é comido ao longo do dia, é o melhor recipiente para manter os alimentos frescos.



Dicas para preparar a lancheira

Colocar na lancheira um produto de cada grupo alimentar

– Para repor as energias entre a sala de aula e as brincadeiras, a marmita deve conter uma porção de proteína, como iogurte, hidratos de carbono, como pão integral, vitaminas e minerais presentes nos legumes e fruta (sempre da época) e líquidos para hidratar, como a água ou sumos naturais. Evitar sempre sumos com açúcares adicionados.



IOGURTES



FRUTAS



LEGUMES



ÁGUA



SUMOS NATURAIS

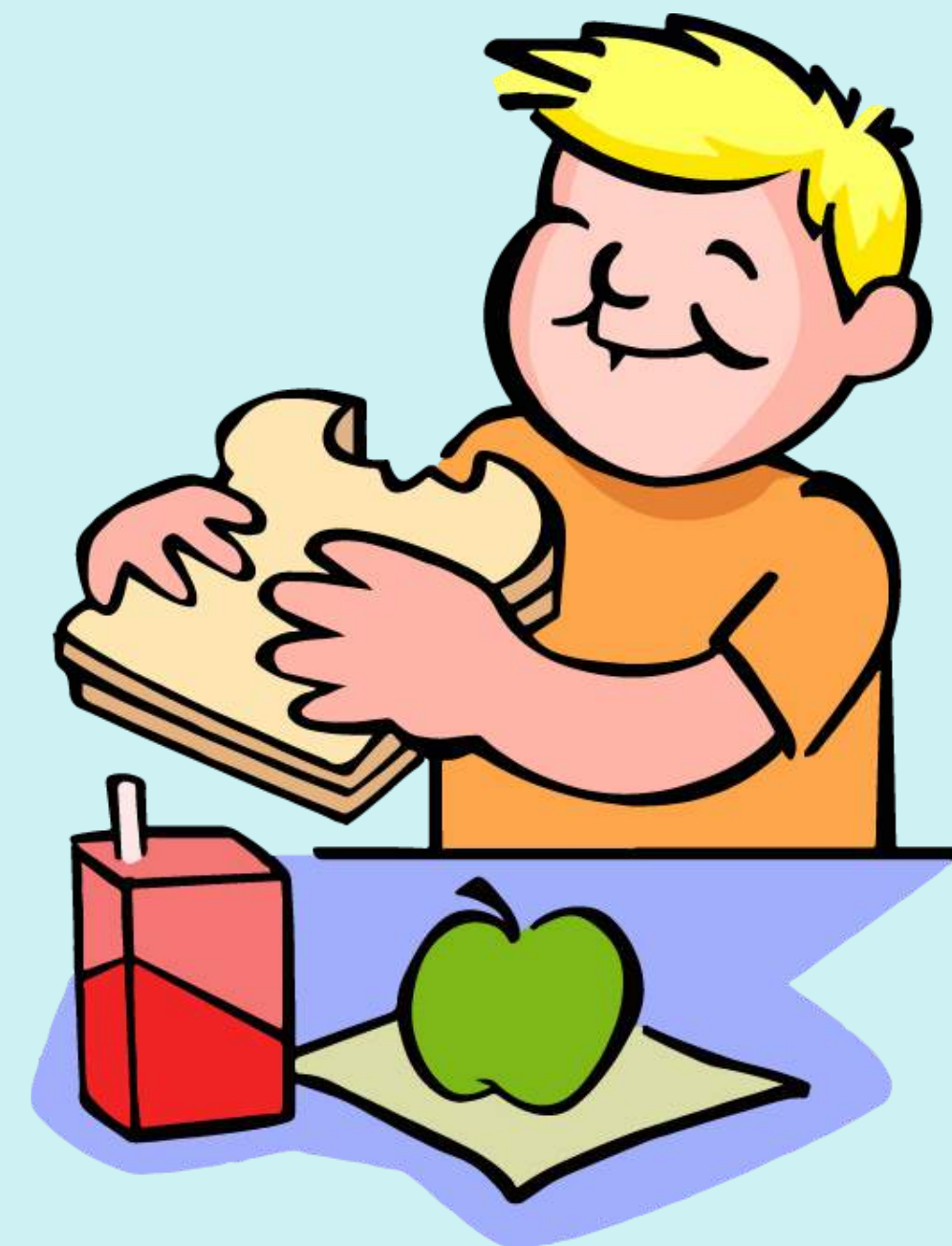


PÃO INTEGRAL

Dicas para preparar a lancheira

Preparar a lancheira na noite anterior

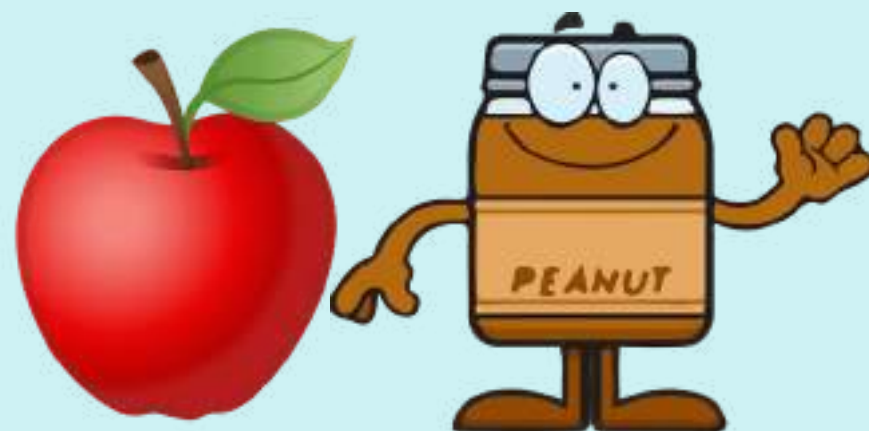
– Para poupar tempo na preparação das refeições, o ideal é fazê-lo na noite anterior desde que os alimentos fiquem bem condicionados. Escolhe qual a fruta que queres levar no dia a seguir, tornando-te mais consciente e autónomo das tuas escolhas.



Dicas para preparar a lancheira

Incluir opções de snack saudáveis

- Manteiga de amendoim com maçã, frutas desidratadas, mix de frutos secos (sem açúcar ou sal) são boas sugestões que para além de serem saudáveis, saciam por um longo período e são uma boa alternativa às bolachas ou aos cereais açucarados.



Outono



O outono é conhecido como o tempo da colheita, pois é nesta época que ocorrem as grandes colheitas. Os dias ficam mais curtos e mais frescos. As folhas e frutas, já estão bem maduras e começam a cair no chão. Os jardins e parques ficam, coberto de folhas de todos os tamanhos e cores.



"É outono, é outono
O sol está a dormir
O tempo arrefeceu
E a chuva está a cair"



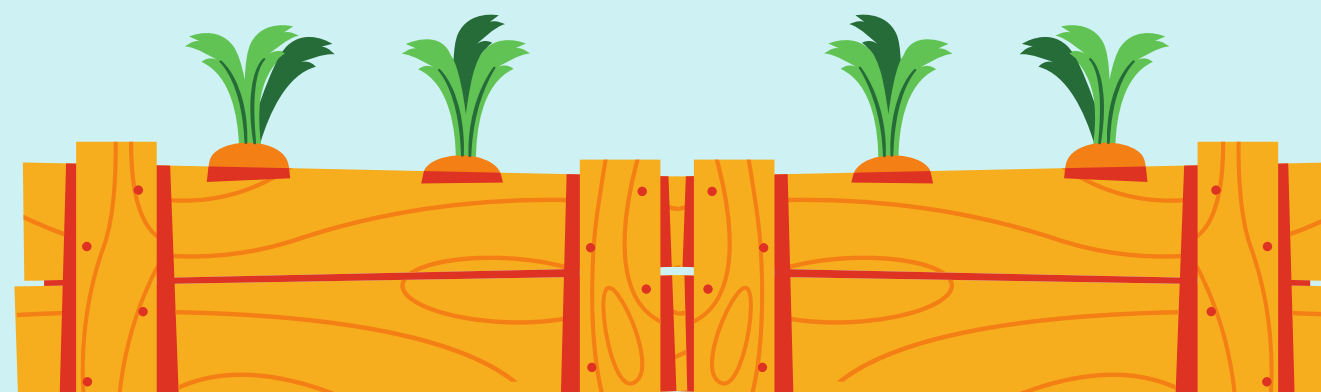
Dia Internacional do Coelho

O maior coelho do mundo mede um metro e meio e pesa mais de 22 kg.



O Dia Internacional do Coelho é celebrado todos os anos no último sábado de setembro.

O objetivo é promover a proteção dos coelhos selvagens e domésticos do mundo. Os coelhos são vítimas mortais do homem, quer na realização de testes com fins cosméticos e farmacêuticos, quer na caça, na cozinha, ou no vestuário. Da sua pele à sua carne, o coelho é um animal inofensivo muito procurado pelo homem.



Sabia que...?

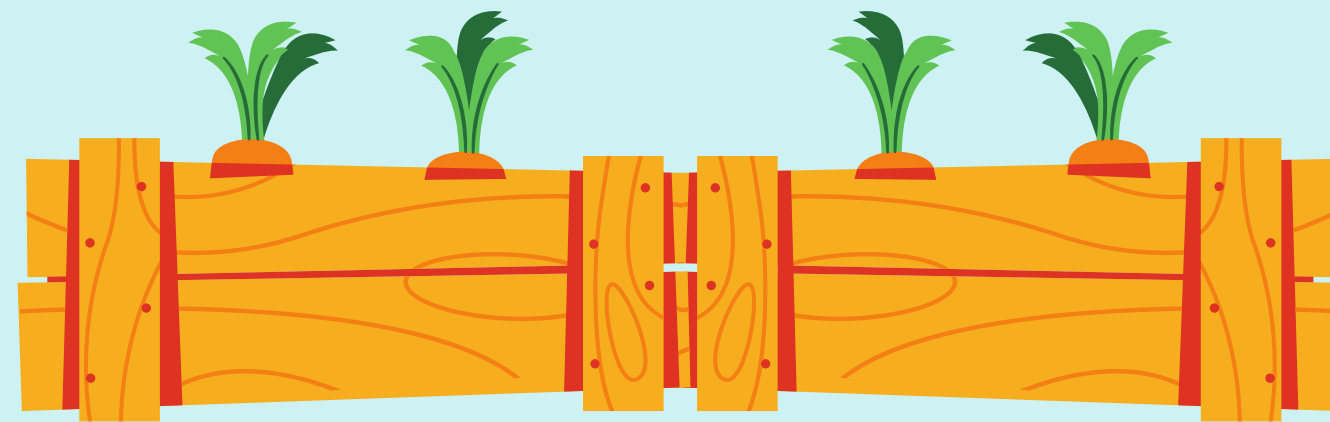


O tempo de vida dos coelhos é de 3 anos.

O coelho tem mais força nas patas traseiras do que nas dianteiras.

O coelho utiliza as patas dianteiras durante o movimento e usa as mesmas como as mãos.

Um coelho consegue atingir os 55 km/h para fugir aos inimigos.



Sabias que os dentes dos coelhos não param de crescer?

Por isso é que eles estão sempre a roer alguma coisa!



Coelhos famosos



BUGS BUNNY



ROGER RABBIT



THUMPER



PETER RABBIT

SANSÃO



**COELHO BRANCO
“ALICE NO PAÍS DAS
MARAVILHAS”**

Dia Mundial dos Rios

Um rio é um curso natural de água que nasce, em geral, nas montanhas e vai desaguar ao mar, a um lago ou a outro rio, ou, por vezes, se entranha na terra



O Dia Mundial dos Rios é comemorado no dia 25 de setembro. O objetivo é promover a preservação dos rios de todo o mundo e aumentar o conhecimento das populações sobre os rios. Milhares de rios mundiais encontram-se em sérias dificuldades e sujeitos a ameaças, com o desenvolvimento industrial, a poluição humana e as mudanças climáticas.



Dia Mundial do Sonho *zzZ*

O Dia Mundial do Sonho comemora-se a 25 de setembro.

Este dia foi criado com o objetivo de refletirmos sobre os nossos sonhos e em como os atingir, fazendo do mundo um melhor lugar para se viver.



O sonho é um conjunto de ideias e de imagens que perpassam o espírito durante o sono.



Dia Mundial do Coração

O coração é um órgão muscular que bombeia o sangue através dos vasos sanguíneos do sistema circulatório.



O Dia Mundial do Coração celebra-se a 29 de setembro.

O objetivo da data é divulgar os perigos das doenças do coração e prevenir possíveis ataques. A doença cardíaca e o acidente vascular cerebral são as principais causas de morte no mundo, com 17,3 milhões de vidas colhidas por ano.



9 dicas para manter o coração saudável



FAZER EXERCÍCIO



DORMIR BEM



CONTROLAR O PESO

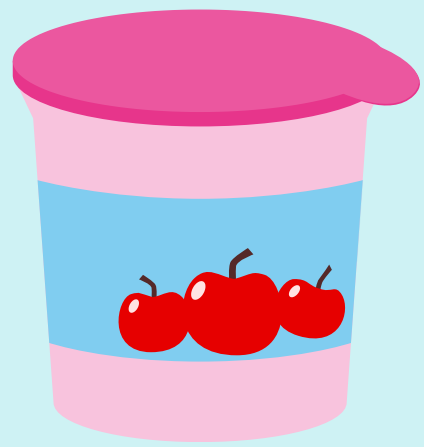
IR AO MÉDICO



MEDIR A TENSÃO



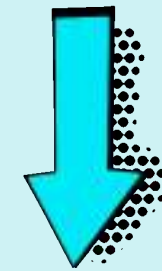
FAZER UM ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Momento de Culinária



Ingredientes que vais precisar:



170 g de iogurte natural

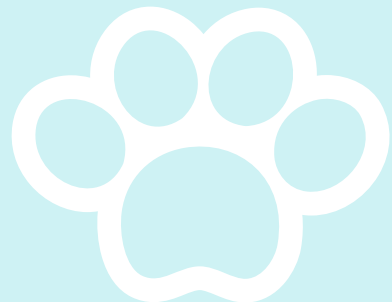
3 ovos

315 g de Açúcar

120 ml de óleo

240 g de farinha de trigo

15 g de fermento químico



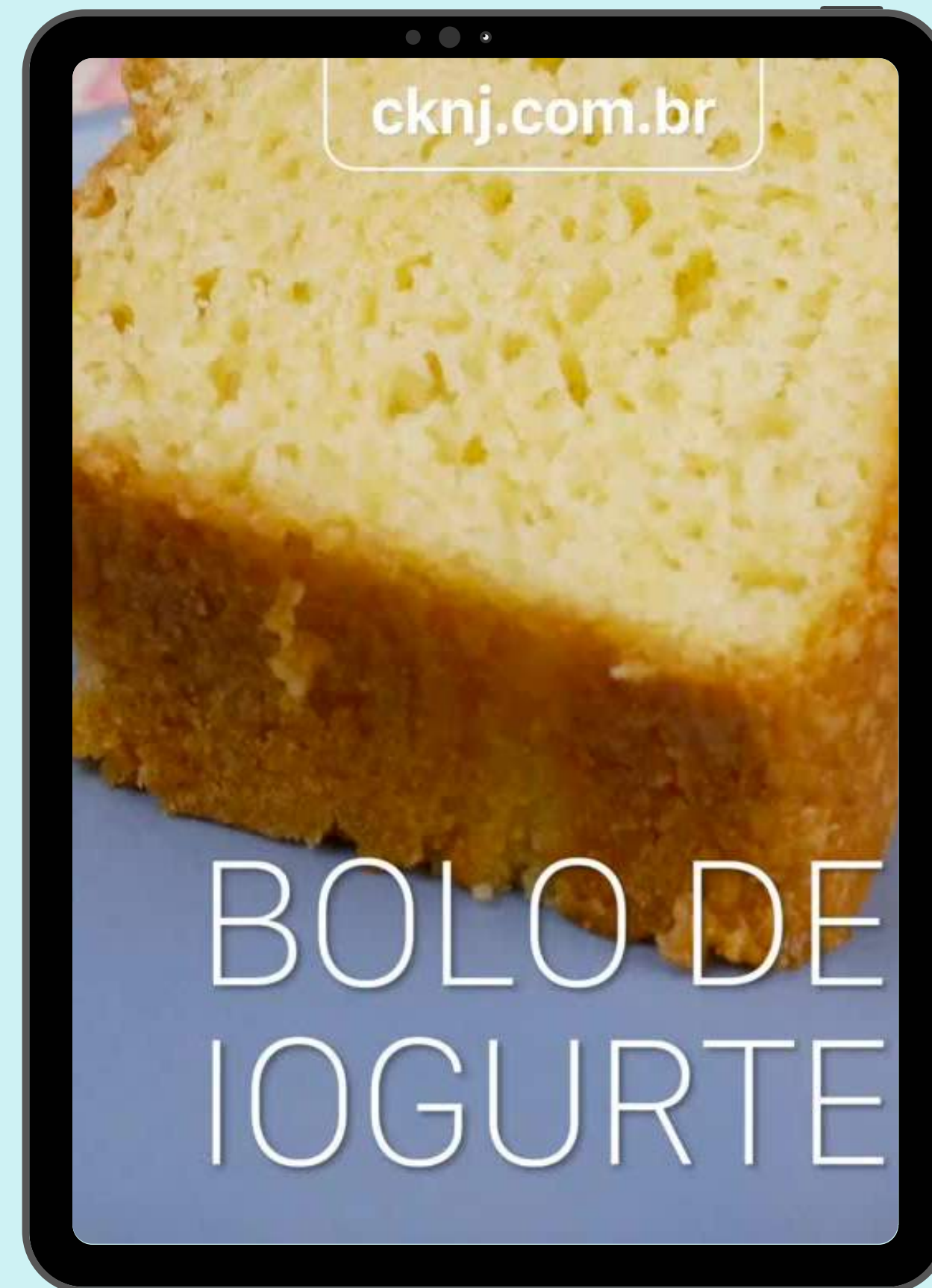
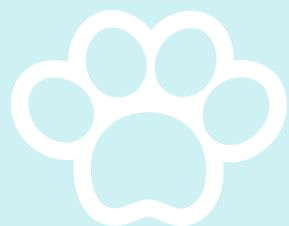


Momento de Culinária



Como vais preparar:

- 1º- No liquidificador, coloque o iogurte, os ovos, o açúcar, o óleo e bate bem;
- 2º- Vira a massa em uma taça e coloca a farinha e o fermento;
- 3º- Mistura bem;
- 4º- Unta a forma com manteiga e farinha;
- 5º- Vira a massa na forma e leva ao forno a 180º durante 40 minutos.



Livros

1

"Harry Potter e a Câmara dos Segredos- J. K. Rowling



2

"A Menina que Não Queria Livros"- Luísa Ducla Soares



3

"O Bando das Cavernas - Heróis do Mundo N.º 5"- Nuno Caravela



4

"Trincas - O Guia dos Dinossauros"- Emma Yarlett



5

"A Girafa que Comia Estrelas"- José Eduardo Agualusa



Aqui deixo-te alguns títulos de livros para leres! Todos recomendados pelo Plano Nacional de Leitura...



Faz tu mesmo

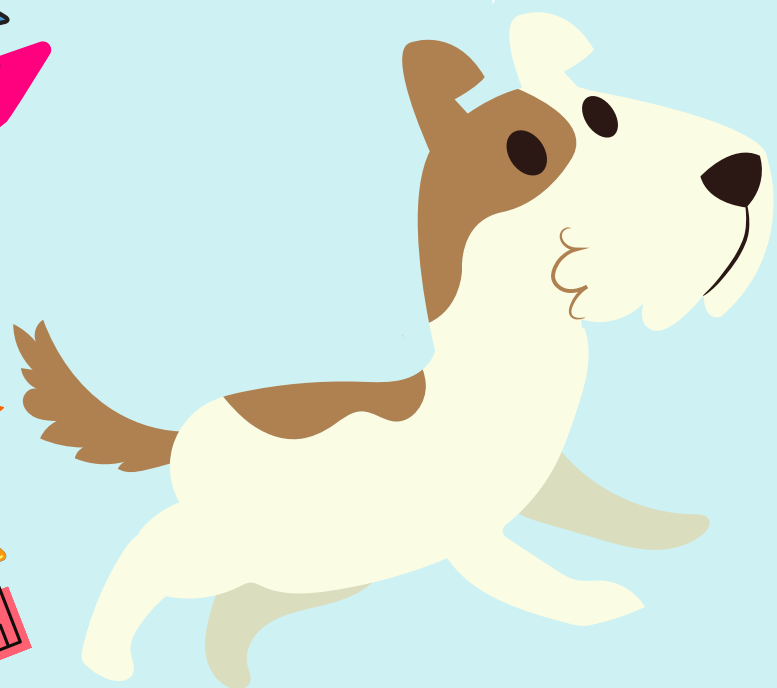
A sugestão deste mês para atividade é:
construíres um porta canetas.
Deixo-te ao lado todos os passos!



Vamos precisar de:



2 rolos de papelão



Desafio!

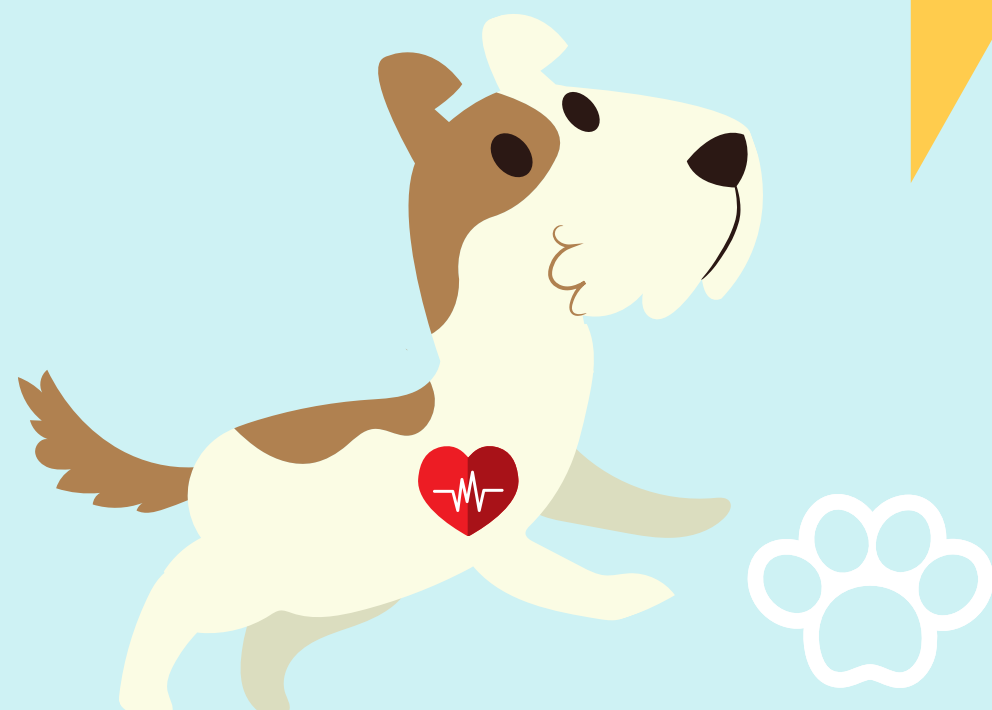
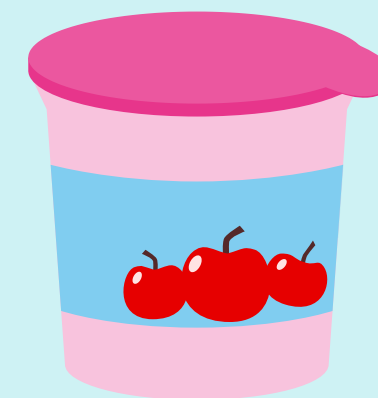


Nesta edição tenho mais um
desafio para ti!
Pinta este desenho alusivo ao
regresso às aulas.



Partilha de momentos!

Esta página fica em branco nesta edição pois, ficará à tua espera para partilhares os teus trabalhos na edição futura... Solta a tua criatividade e partilha os teus trabalhos comigo! Fico à tua espera...



Contato da Milu:
oficinadamilu@gmail.com





UNIÃO DE FREGUESIAS
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA

