

DÁ A MÃO À
FLORESTA



OS RITMOS DA FLORESTA NO VERÃO



THE
NAVIGATOR
COMPANY

Amiguinho, já cá estás!
Vamos começar a nossa
aventura?

P. 3

Sim! Mal posso esperar para
te contar o que aprendemos:
como as árvores se refrescam!

P. 4 e 5

P. 6 e 7

E também como se abrigam os
animais em dias de muito calor. Uff...

P. 12 e 13

Depois do passeio agradável pela floresta, vamos até
à praia. Sabias que florestas, rios e mares estão mais
ligados do que pensas?

Isto num ecossistema saudável, claro, que
é o que te propomos criar no Recorta e Brinca!

P. 14 e 15

P. 16 a 19

Ninguém gosta de um ecossistema doente, abelha Maria!
Conhece as muitas formas de proteger a natureza
na história em BD desta edição!

Também vais descobrir alguns segredos da Nádía e do Vasco!
Cof-cof... dorminhocos... cof-cof! E por falar nisso, o que achas
de nos conhecermos melhor no jogo Tudo Sobre Mim?

P. 20 e 21

Sabias que adoro colecionar recordações
dos meus passeios? Vamos aprender
a trazer um bocadinho da praia para casa.

P. 36 a 38

BEM-VINDO!

Olá, amiguinho!

Estou tão feliz por estarmos nesta época do ano,
em que a primavera dá lugar ao verão!

Adoro ver as lindas flores das árvores de fruto
a darem lugar aos seus magníficos filhotes: cerejas,
pêssegos, maçãs... e figos. Ai, o que eu adoro figos!
O meu quintal está carregadinho de natureza!

Já esta nova edição da revista **Dá a Mão à Floresta**
está cheia de gargalhadas, malandrices, passatempos
divertidos e aventuras.

Vens daí? Dá-me
a tua mão!



Em 2026, a Navigator foi novamente classificada
como empresa de baixo risco para investidores e
reconhecida pela Sustainalytics como uma ESG
Industry Top Rated company.

In 2026, Navigator was once more classified as low-risk
for investors and recognised by Sustainalytics as an
ESG Industry Top Rated company.



A MAGIA QUE SÓ AS ÁRVORES FAZEM

Ah, como é bom passear num dia de sol!
Gosto muito da vossa companhia, meninos!

Estava tão aborrecida em casa.
Pode convidar-me mais vezes!

E a mim também!

Já andámos muito, estou a ficar com calor... Vamos a uma corrida até àquela árvore para nos sentarmos e aproveitarmos a sua sombra?

Siiim!

Sim, sim, sim!

Descansem e sintam o cheiro da floresta. Olhem para cima: tantas folhas a impedir que o sol chegue até nós e ao solo. Açam que as árvores têm mais algum truque na manga para se refrescarem?

Para nos estar a perguntar isso, aposto que sim...

Conheces-me bem, Nádía!

Há mais a acontecer em cada árvore do que pensamos! Tal como nós, as árvores também transpiram: chama-se evapotranspiração.

E usam *evapodesodorizante*?

Ah, ah, ah! Que tolo, Vasco!

Engraçadinho! O que estava a explicar é que, ao regular a própria temperatura, as árvores e as florestas protegem-nos do calor excessivo. Nas cidades, cada vez mais quentes, os espaços verdes são essenciais. As árvores são ou não nossas amigas?

Se são! Posso ir dar um abraço a esta que nos está a proteger agora?

Claro, Nádía! As árvores gostam de quem as trata bem.

E nós gostamos delas e das suas magias!
Afinal, transformam água em vapor!

E flores em frutos...

E dióxido de carbono em oxigénio!



OS MIL REFÚGIOS DA FLORESTA

Olha quem são eles! Olá, Nádia! Olá, Vasco!
O que andam a fazer por aqui?

Oláááááá, guarda-floresta! Gustavo!
Estamos a passear com a professora Patrícia...

... e a descobrir mais sobre a floresta
nos meses de calor! As árvores transpiram...

Já vi que gostaste de aprender
sobre a regulação da temperatura!

Muito! É incrível como há tanto
para descobrir sobre a floresta!

O que nos podes ensinar hoje, Gustavo?
Não é por mim, que eu sei tudo! É para uma amiga...

Pois, pois! Posso falar-vos sobre a grande ajuda que a
floresta dá aos animais que aqui vivem. Dá-lhes abrigo
nas épocas de muito calor e de pouca água — que
chamamos de seca — protegendo a biodiversidade.



Uau! A floresta é mesmo superfixe,
sempre a ajudar todos!

É verdade! Com as mudanças climáticas isto
ainda é mais importante. As florestas mais
densas conseguem fazer a temperatura descer
até 3 °C. Esses refúgios existem nas florestas
antigas, que guardam os ecossistemas naturais,
e também nas áreas protegidas, onde os recursos
naturais são cuidados.

Então, a floresta é mesmo uma boa casa!

Eu acho que sim, mas pergunta a este
sapo-parteiro-ibérico que está aqui
a passar a caminho daquele tronco,
o que é que ele acha!

Hum???



Isso foi um sim, certo?

Ah, ah, ah!



SAPO-PARTEIRO-IBÉRICO



OS OCEANOS TÊM SEGREDOS?

Que belo dia de sol! Trouxe tudo o que é preciso para um dia de praia: protetor solar, toalha, óculos de sol e, claro, óculos de mergulho!

Olá, Joca! Joca! Aqui! Somos nós!

Vasco, tu por aqui?
Que bom encontrar-te!

E eu também estou cá!

Olá, formiga Francisca! Também trouxeram os vossos óculos de mergulho! Vamos divertir-nos muito hoje. O que gostam mais de ver debaixo de água?

Eu adoro ver os nossos amigos peixes a nadar em cardume, as medusas, os cavalos-marinhos...!

E eu gosto de ver os seres vivos pequeninos, alguns mais pequenos do que eu!

Deves estar a falar do **fitoplâncton**! São organismos tão minúsculos que não os conseguimos ver. E eles nem conseguem nadar! Só flutuam para onde as ondas os levam.

Eu também sei flutuar! Sou o Vasco-plâncton! Ah, ah, ah!

Mas há mais! O **fitoplâncton** tem origem vegetal e produz mais ou menos 50% do oxigénio da Terra! É ou não um grande segredo dos oceanos?

Então, o oceano também respira?

É mais ou menos isso, Francisca! Também é uma fonte de alimento importante. Os peixes pequenos e os crustáceos - como os camarões e os caranguejos - adoram-no! Depois vêm os peixes maiores que se alimentam dos mais pequenos... e é assim que o oceano se equilibra.

Nhac nhac nhac... E agora, mergulhamos?

Espera, antes disso! Sabiam que o oceano absorve calor e liberta vapor de água? Essa humidade sobe ao céu e vai transformar-se em nuvens e depois em chuva!

Que sorte não choverem peixes, Joca!

Ah, ah, ah!

E agora, sim! Ponham os óculos de mergulho e vamos dizer olá aos peixes!



VAMOS DESCOBRIR A NATUREZA, JUNTOS



Alice, preciso de falar contigo para uma reportagem! Tenho andado a investigar... e há cada vez mais famílias afastadas da natureza, mesmo no verão. Muito tempo de ecrã, pouca descoberta ao ar livre.

Tenho visto isso, Joca... e é uma pena. O verão é a melhor altura para sentir a natureza: ouvir, cheirar, tocar. Coisas que nenhum ecrã consegue mostrar.

Mas os ecrãs são tão chamativos... cores, sons, jogos... como competir com isso?

Não precisamos competir. A natureza já tem tudo; basta abrandar e prestar atenção. Já viste como uma abelha a trabalhar pode ser mais interessante do que um vídeo?

Tu és suspeita, Alice! Mas tens razão... quando observamos com calma, há sempre algo novo para descobrir.

Exatamente! E as férias são o momento ideal para isso. Sem horários apertados, sem pressas. A natureza ajuda-nos a abrandar, melhora o nosso bem-estar e, nas crianças, desperta a curiosidade e a atenção.

É tempo de nos ligarmos novamente... com a natureza e também com a família, certo? Isto é uma grande história... mas preciso de algo mais. Algo que leve as famílias a agir.



Certíssimo. Quando uma família sai junta para explorar um trilho ou fazer um piquenique, está a criar memórias e isso vale muito mais do que qualquer ecrã.

Então, Alice, vamos ajudar as famílias lá em casa? Vou fazer uma reportagem com ideias simples! Vamos a isso!

1 Caça aos sons da natureza

Fechem os olhos por um minuto e tentem identificar quantos sons conseguem ouvir: pássaros, vento, insetos...



2 Piquenique sem pressa

Escolher um local à sombra e saborear a comida com calma, observando tudo à volta.

Já estou com fome... próxima!



3 Pequenos exploradores

Levar uma lupa e investigar folhas, formigas ou flores. Há um mundo escondido à nossa frente!



4 Diário da natureza

Depois de um belo passeio em família, desenhar ou escrever o que viram durante o dia.



Isso ajuda a recordar... e a olhar com mais atenção. Gostei dessa, Alice!



Então, desafio lançado! Este verão, menos ecrãs... e mais natureza! E mais tempo juntos. Porque é aí que tudo começa.



DO CHÃO DA FLORESTA ATÉ AO MAR



Ainda bem que viemos para a floresta, está muito mais fresco do que na praia!

Pois está! Depois de uma manhã inteira ao sol, isto sabe mesmo bem. Que boa ideia este passeio, tio Tomé!

No verão, a floresta é um ótimo refúgio! E já que começámos o dia no mar... que tal descobirmos como ele está ligado a este lugar?

O mar? Aqui na floresta? Tio Tomé, o mar fica tão longe daqui... o que é que a floresta tem a ver com ele?

Parece longe, mas está tudo ligado! O mar começa aqui mesmo, debaixo dos teus pés.

Aqui?! Na terra da floresta?

Exatamente. Quando chove, a água cai nas árvores, infiltra-se no solo e começa a sua viagem. Parte dela vai alimentar ribeiros, depois rios... e, no fim, chega ao mar.

Então, a água da chuva que cai aqui pode ir parar à praia onde eu faço castelos de areia?

Pode sim, e leva consigo tudo o que encontra pelo caminho.



Tudo? Tipo folhas e paus?

Isso mesmo... mas não só. Se a floresta estiver saudável, com muitas plantas e raízes, o solo segura bem a água e filtra-a. Assim, o que chega aos rios e ao mar é mais limpo. Mas... se a floresta não estiver saudável, aí começam os problemas. A chuva arrasta terra, lixo e até produtos que poluem. Tudo segue pelos rios até ao oceano.

E isso faz mal aos peixes?

Faz, e não é pouco. A água pode ficar turva, com menos luz para as plantas marinhas e cheia de substâncias que prejudicam os animais.

Então, uma floresta mal tratada pode estragar o mar?

Pode, sim.

E aquelas espumas estranhas que às vezes aparecem na água?

Muitas vezes vêm da poluição que começa em terra: detergentes, fertilizantes... tudo isso viaja até ao oceano.

Uau... nunca pensei nisso. Pensava que os problemas do mar vinham só de coisas que acontecem no próprio mar.

É um erro comum. Mas o que fazemos na floresta, nos campos e até nas cidades também acaba por chegar ao oceano.

Cuidar da floresta também é cuidar do mar!
No fundo, fazem parte da mesma história!



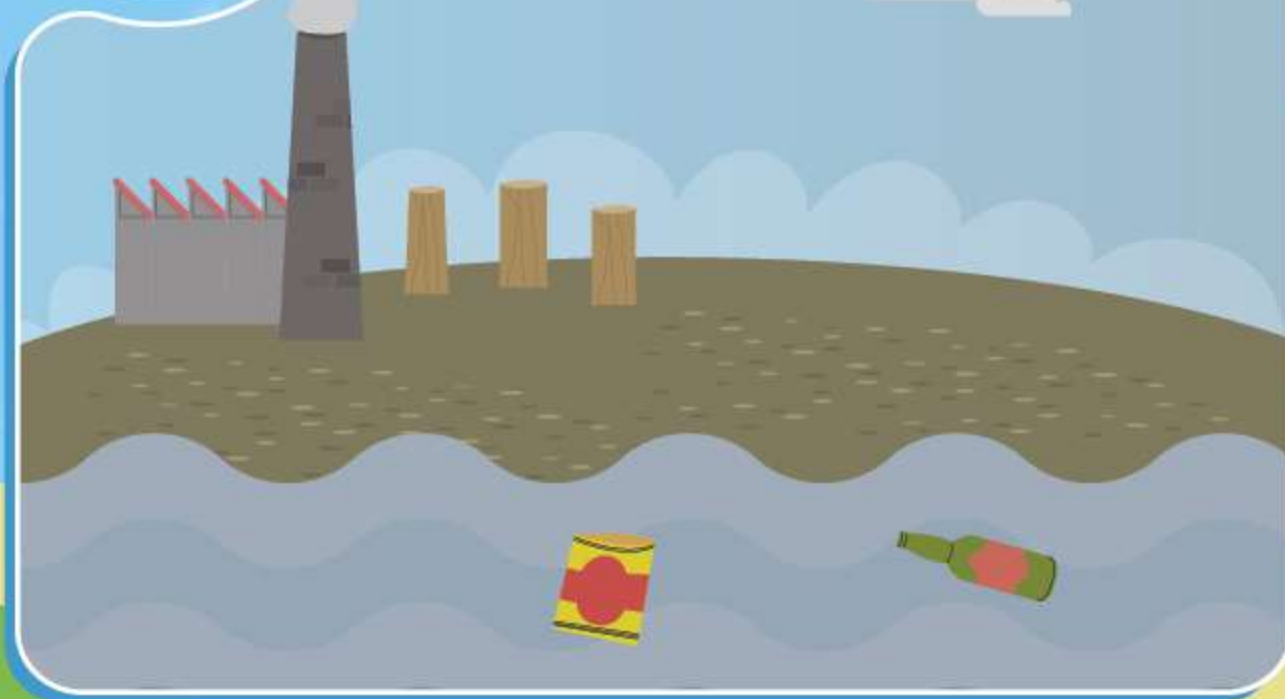


UM ECOSSISTEMA SAUDÁVEL



Será que já sabes o que podes encontrar num ecossistema saudável e num que está doente? Aceita o desafio e responde com tesoura e cola!

Com a ajuda de um adulto, recorta os dez desenhos em baixo e coloca-os no lado certo. Se tiveres dúvidas, pergunta-te: onde preferia viver a abelha Maria?



SOLUÇÕES: Ecossistema saudável: árvore com copas; floresta; garrafa de plástico; borboleta; corpo. Ecossistema doente: árvore sem copas; sac de lixo; garrafa de plástico; borboleta; flor murcha; maciço.



NATUREZA, ESTÁS BEM?

É fim de semana! Está tanto calor, mas a Nádia, o Vasco e o tio Tomé combinaram dar um passeio pela floresta. É da casa do tio Tomé, onde estão todos, que ouvimos uns sons rabugentos...



De manhã começa o dia, e cada novo dia traz-nos descobertas incríveis. Arrebitem, meninos, arrebitem!



Está beeeeeeeem... Vai uma corrida para acordarmos, Vasco?



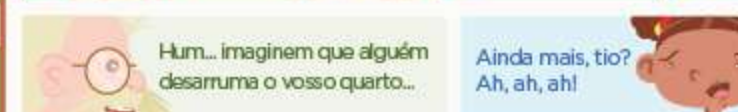
Boa ideia! Vamos até àquela árvore? O último a chegar é um ovo... cozido.



Quando chegam à árvore, ficam os dois muito pensativos, a olhar para o solo...



Oh, que flor tão bonita, mas está tão triste.



Ainda mais, tio? Ah, ah, ah!



MINI QUIZ:

Todos a desarmarmos, querida Nádia. O calor que estamos a sentir hoje, mas também as chuvas muito fortes do inverno, são fruto do aquecimento global, que provoca mudanças nos ecossistemas.



E como é que isso perturba as aves e as formigas?



Pelas formigas posso responder eu, agora que já percebi o que se passa! Os nossos carreiros ajudam-nos a chegar ao alimento e, sem alimento, sentimo-nos perdidas.

Pois é, Francisca. E a poupa, depois de ver o seu ecossistema perturbado, o seu habitat preferido desordenado, também fica preocupada.



Mas, tio, sempre nos ensinaste a defender a natureza! Podemos ajudar todos os seres vivos, de certeza!



Não desistimos!



Juntos, podemos mudar a nossa floresta, todas as florestas, o nosso mundo. Com respeito pela natureza. Podemos plantar árvores, fazer a separação das embalagens para reciclar, desligar as luzes quando saímos do quarto...



Essa é para ti, Vasco!

Up s...

Podemos escolher soluções baseadas na natureza, vindas de florestas de produção... E podemos andar mais a pé, que é o que viemos hoje fazer!

E agora, vamos dar uma mãozinha aos nossos amigos! Venham daí, vamos buscar água e alimento, sementes para a poupa, açúcar para as tuas amigas, Francisca!



lupi! Todos a ajudar!



RONC, ROONC, ROOONNNcc ...

Também posso trazer uma sandócha, tio? Fiquei com um ratinho...

E tu que não ficasses...



Que aventura a dos nossos amigos! Agora, a diversão passa para as tuas mãos: sem voltares a ler a banda desenhada, será que consegues responder a este quiz, sem falhar? Desafia-te e aqui vamos nós!

1. Qual era a ideia inicial da Nádia, do Vasco e do tio Tomé?

- ☐ a) Fazer um passeio pela floresta.
- ☐ b) Correr na floresta.
- ☐ c) Encontrar a formiga Francisca na floresta.

2. Porque é que a Nádia e o Vasco não estavam com vontade de sair?

- ☐ a) Queriam brincar.
- ☐ b) Estavam com fome.
- ☐ c) Ainda tinham sono.

3. Qual foi a primeira coisa estranha que viram?

- ☐ a) Uma flor murcha.
- ☐ b) O Vasco saiu de chinelos.
- ☐ c) Um ovo cozido.

4. O que estava a poupa a fazer?

- ☐ a) Estava em silêncio.
- ☐ b) Estava a observá-los.
- ☐ c) Estava a cantar.

5. Porque fazem os formigos carreiros?

- ☐ a) Para procurar alimento.
- ☐ b) Para construir um novo formigueiro.
- ☐ c) Para se exercitarem.

Que podes tu mesmo fazer para ajudar a natureza?

solos: 1. a. 2. b. 3. c. 4. b. 5. c.



Sabes aqueles dias de verão em que estamos todos juntos, mas acabamos sempre a fazer as mesmas perguntas: 'qual é o teu gelado preferido?' ou 'vamos brincar ao quê?'...

E se transformássemos isso num jogo?

Foi assim que nasceu o **Tudo sobre mim!** Um jogo pensado para descobrir, partilhar e, acima de tudo, aproximar.

Este jogo é uma autêntica viagem: começa com perguntas simples e, passo a passo, leva-nos a conhecer melhor quem somos... e quem está connosco. Ficaste curioso? Então, vem daí!

Vais precisar de:

2 a 6 jogadores

1 dado

1 peça por jogador

Antes de começar, todos combinam uma regra importante: **respeitar as respostas dos outros e ouvir com atenção.**

Como jogar:

Cada jogador lança o dado na sua vez. Avança o número de casas correspondente. Responde ou realiza o que a casa indica.

Não há respostas certas, há apenas respostas verdadeiras!

PARTIDA ...LAGARTA... FUGIDA!	1 COMIDA FAVORITA	2 O QUE MAIS GOSTAS DE FAZER NO VERÃO?	3 ANIMAL FAVORITO	4 PRAIA OU PISCINA	5 GELADO FAVORITO
6 MANHÃ OU TARDE	7 FLORESTA OU MAR	8 SOZINHO OU COM AMIGOS	9 UM DIA SEM TECNOLOGIA OU UM DIA SEM DOCES	10 AVENTURAS OU DIAS TRANQUILOS	11 EXPLORAR OU DESCANSAR
12 APRENDER DENTRO OU FORA DE CASA	13 RECUA UMA CASA E RESPONDE	14 DESCREVE UM DIA MUITO FELIZ	15 A MELHOR BRINCADEIRA	16 UMA MEMÓRIA ESPECIAL COM AMIGOS	17 JÁ AJUDASTE ALGUÉM?
18 PARTILHA UM MOMENTO DIVERTIDO EM FAMÍLIA	19 IMITA UM ANIMAL: OS OUTROS ADIVINHAM	20 SE FOSSES UM ANIMAL, QUAL SERIAS?	21 ALGO QUE TE DEIXA ZANGADO	22 SE TIVESSES UM SUPERPODER, QUAL SERIA?	23 ALGO QUE TE DEIXA FELIZ
24 VIAGEM FAVORITA	25 COR FAVORITA	26 O JOGADOR À TUA DIREITA GOSTA DE FAZER...?	27 COMIDA FAVORITA DE ALGUÉM NO GRUPO	28 NÚMERO FAVORITO DE ALGUÉM NO GRUPO	29 QUALIDADE DE OUTRO JOGADOR
30 O QUE FAZ FELIZ O JOGADOR À TUA ESQUERDA?	31 TROCA DE LUGAR COM OUTRO JOGADOR	32 ALGUÉM COM QUEM GOSTAS DE PASSAR TEMPO	33 DISCIPLINA PREFERIDA NA ESCOLA	34 O QUE TE DEIXA ORGULHOSO?	35 ALGO QUE TE DEIXA TRISTE
36 ALGO QUE GOSTARIAS DE EXPERIMENTAR	37 ALGO QUE TE DEIXA ASSUSTADO	38 PARTE DE QUE MAIS GOSTASTE DO JOGO	CHEGADA! E AGORA...PARTIDA PARA UM MEGA MERGULHO!		

26 a 30 - Se acertares na resposta, avança 2 casas



Há um clube especial onde os adultos não mandam: é o clube **Dá a Mão à Floresta!** Se já pertences a este grupo exclusivo, continua por aqui. E, se ainda não fazes parte...

Vens mesmo a tempo! No nosso clube festejamos datas importantes, fazemos partilhas especiais e divertimo-nos em família. E queremos ouvir-te: as tuas ideias, sugestões, tudo!



Envia-nos as tuas perguntas, desenhos, dúvidas, adivinhas, piadas e brincadeiras na natureza pelo e-mail **ola@daamaoafloresta.pt**. **Vamos partilhar com todos e rir juntos!**

E não te esqueças de que nas nossas redes sociais há ainda mais diversão, passatempos, curiosidades e muita brincadeira! Até já!

UMA PIADA NATURAL

É segunda-feira e o Joãozinho chega atrasado à escola.

A professora pergunta:

- Outra vez atrasado, Joãozinho?
- A professora diz que nunca é tarde para aprender...

Na terça-feira, o Joãozinho volta a chegar atrasado.

- O que aconteceu hoje, Joãozinho?
- Fui atacado por um cão a caminho da escola, professora!
- E estás bem? Mordeu-te?
- Não me mordeu, mas comeu o meu TPC...

Na quarta-feira, adivinha o que aconteceu...

- Joãozinho, qual é a desculpa de hoje?
- Estava a sonhar com um jogo de futebol, professora Patrícia.
- E o que é que isso tem a ver com o teu atraso?
- É que o jogo empatou, foi a prolongamento e depois a penáltis!

Se procuras ainda mais brincadeiras, jogos em papel, projetos divertidos, curiosidades, piadas, desenhos animados, os próximos eventos do mês e... e... e...

Respira, Nádia!

... e ainda mais fichas especiais do Cantinho do Saber, basta explorares o nosso **website**. Lá partilhamos as nossas mil aventuras no meio da natureza.



E se conheces alguém mesmo fixe que gostava de fazer parte do nosso clube e receber esta revista em papel, damos-te este convite só teu. Preenche, recorta e entrega-o pessoalmente. Vais fazer um amigo muito feliz!



Boas leituras, amiguinho da floresta!

CONVITE

Eu, _____
convido-te a ti, _____
a receberes a revista **Dá a Mão à Floresta**.
É muito divertida, didática e sempre gratuita!

Faz scan aqui
para subscrever!



O VERÃO SABE A FIGOS



Gustavo, o que estás aí a apanhar?

Figos! O meu fruto favorito de verão! Ah, ah, ah... e não são só para mim.

Como assim?



As figueiras dão fruto durante muito tempo e alimentam muitos animais e insetos. São uma verdadeira iguaria para a biodiversidade! E hoje vou mostrar-te como podem ser surpreendentes.

Já estou com água na boca! Por onde começamos?

Começamos por uma receita salgada, muito simples e ideal para levar num piquenique.

TOSTA DE FIGO E PRESUNTO

Ingredientes:

- 150g de queijo-creme
- 8 fatias finas de pão português (200g)
- 150g de presunto fatiado
- 3 figos maduros e firmes, fatiados (0,5cm espessura)
- Hortelã picada
- Vinagre balsâmico e mel (opcional)

- Espalha o queijo-creme sobre todas as fatias de pão.
- Distribui o presunto sobre 4 fatias, sobrepõe as fatias de figo e salpica com a hortelã picada.
- Se gostares, rega com algumas gotas de vinagre balsâmico e um fio de mel.
- Cobre com as restantes fatias de pão. Está pronto a provar!



Depois dessa aula sobre figos, acho que já merecemos um docinho...

Concordo! E que tal algo simples, fresco e perfeito para o verão?

Humm... tenho a receita perfeita! Figos maduros, juntamos iogurte cremoso e um toque crocante de bolacha.

O trio perfeito: doce, fresco e crocante! Então, mãos à obra! Vamos transformar estes figos numa deliciosa sobremesa!

TRIO DE FIGOS, IOGURTE E BOLACHA

Ingredientes:

- 8 figos
- 1 colher de açúcar mascavado claro
- Iogurte grego
- Bolachas de aveia e amendoim (de compra)

- Corta os figos aos pedaços pequenos, reservando um para decorar.
- Coloca os figos num tacho pequeno com o açúcar e deixa cozinhar lentamente durante cerca de 10 minutos, esmagando aos poucos com um garfo.
- Por fim, coloca em taças uma camada de bolacha desfeita, seguida de outra de iogurte e, no final, o preparado de figo.



Quem diria que um simples figo se transformava em tamanhas delícias?

Na natureza, até os sabores contam histórias... basta saber escutá-las!

MANDALA DA NATUREZA



Olá, amiguinho!

Vamos mergulhar na natureza e criar algo único? Desafiamos-te a criar uma mandala com o que encontrares à tua volta: folhas, paus, pedras, flores, penas, sementes, pinhas. No teu próximo passeio, recolhe todos os elementos que consideres um tesouro e observa com atenção a beleza de cada um. Depois, coloca-os no lugar perfeito e deixa a tua criatividade brilhar!

O que é uma mandala?

Ótima pergunta! Uma mandala é um desenho circular feito com muitas formas geométricas. Pode ser desenhada ou criada usando a imaginação, e é sempre organizada de forma simétrica.



Materiais de que vais precisar:

- ☐ Cartolina da tua cor preferida
- ☐ Materiais da natureza

1



Depois do teu passeio, escolhe um lugar plano onde possas colocar a tua cartolina.

2



A seguir, escolhe a peça central da tua mandala, a partir da qual vais arrumar os restantes elementos.

3



Agora, distribui os teus tesouros da natureza à volta dessa peça. Deixa-te inspirar pelas formas e cores!

4



Por fim, pede a um adulto para tirar uma foto à tua mandala, para nunca a esqueceres!

Olha para a minha mandala, Agostinho!

Que bem, Nádia! És uma verdadeira artista da natureza!

SOMBRAS DE VERÃO

No verão há sombras mil! Consegues ligar a família Dá a Mão à Floresta e os seus objetos preferidos às sombras certas? Hum, espera... aqueles são os calções de praia do Vasco?



VAMOS JOGAR BÓLINGUE!

O tio Tomé vai fazer uma surpresa ao Vasco, e tu também podes prepará-la aí em casa: um jogo de bólingue caseiro! Para jogares contra os teus amigos ou em equipa. Vais adorar!

Materials de que vais precisar:

- 10 garrafas de plástico vazias
- 1 marcador
- 1 bola de praia ou de futebol



Tio Tomé, acho que a nossa equipa de bólingue devia chamar-se...Pi!

PASSO A PASSO:

- 1 Com o marcador, escreve nas garrafas os números de um a dez. Essa será a tua pontuação!
- 2 A seguir, coloca as garrafas no chão a formar um triângulo, com as pontuações mais altas atrás.
- 3 Define o local de onde todos têm de mandar a bola e marca-o com um objeto à tua escolha (uma toalha, por exemplo).
- 4 Depois é só afinar a pontaria e fazeres as contas às garrafas tombadas a cada jogada. Ganha quem chegar primeiro aos cem pontos!



VAMOS ESCREVER UMA HISTÓRIA?

Quantas histórias podemos criar a partir de uma imagem? Vamos pôr à prova a tua criatividade! Observa com atenção esta cena, as personagens e o que cada uma está a fazer. Depois, cria uma história em que incluas:

Quem participa na tua história?
Onde estão as personagens?
O que aconteceu?
Qual foi o problema?
Como se resolveu?



O SOL É UM AMIGO

O sol é nosso amigo, se nos protegemos! E como nos podemos proteger? É isso que queremos saber! Destes objetos, identifica os que te ajudam, abrigam e cobrem. A seguir, pinta-os, recorta-os e coloca-os dentro do saco de praia. Estás pronto para o verão!

O que te protege melhor, um boné ou um chapéu? Porquê?



Sabes a que horas podemos brincar ao sol?



OS TEUS GELADOS FAVORITOS

Gostas de gelados de muitas cores? O bombeiro Bruno também é um guloso! Para descobrires as cores dos gelados preferidos dele, vais ter de pintar seguindo a cor que corresponde a cada número. No final, escolhe o teu preferido!



Os meus preferidos são os gelados violeta, é a minha cor preferida!

NÚMEROS NA AREIA

Vamos relembrar os números enquanto brincas na praia? Só precisas de um dado, de um amigo de aventuras e de muita vontade de brincar! Preparado? Aqui estão as regras!





AS LIÇÕES DO SARDÃO E DA OLIVEIRA

Nádia, viste aquele lagarto grande ali em cima da pedra? Parece mesmo importante... todo esticado ao sol. Sabes que animal é?

Acho que é um sardão! O tio Tomé falou-me dele. Disse que adora apanhar sol.

Faz sentido... os répteis precisam do calor para aquecer o corpo, por isso usam o sol para ficar cheios de energia.

Então, ele está ali tipo... a "carregar baterias"?

Ah, ah, ah... isso mesmo! Que boa piada!

Mas espera... com este calor, não fica demasiado quente?

O tio Tomé também disse que, quando está muito calor, os sardões escondem-se em fendas nas rochas ou em buracos fundos na terra. Lugares fresquinhos!

Ahhh, então ele sabe exatamente quando deve estar ao sol... e quando deve fugir dele.



Acho que nós também podíamos aprender com o sardão... aproveitar o sol, sem esquecer a sombra!

Vasco... espera! Olha ali aquela árvore! Aquela com folhas pequeninas e meio prateadas.

Sim! Parece que brilham ao sol. Engraçado... tal como o sardão, também parece preparada para o calor.

Acho que as folhas refletem a luz do sol... para não aquecer demasiado. Sabes que árvore é?

É uma oliveira! Já vi muitas com o agricultor Agostinho. Acho que o segredo está escondido... debaixo da terra.

Debaixo da terra?

Sim! As raízes são muito profundas e espalham-se bastante. Assim conseguem chegar à água que outras plantas não alcançam.

Afinal, na floresta, todos têm diferentes truques para sobreviver ao verão!

Isto dava uma grande reportagem! Vamos falar com o jornalista Joca?

Que boa ideia, Vasco! E eu até já tenho o título: "As lições do sardão e da oliveira"





GUARDAR O VERÃO NA PALMA DA MÃO

Vasco, Nádia... prontos para uma experiência que guarda memórias?

Guardar memórias? Como assim?

Vamos tirar uma fotografia?

Melhor do que isso... vamos criar uma marca das vossas mãos que fica para sempre!

Uau! Como?

Vamos pôr mãos à obra e já descobrem!

O QUE PRECISAS

- 2 chávenas de areia de praia peneirada
- 1 chávena de água morna
- 1 chávena e 1/4 de sal grosso
- 1 chávena e meia de farinha de trigo
- Conchas da praia
- Rolo de massa
- Assadeiras



COMO FAZER

1

Pré-aquece o forno a 120 °C e mistura todos os ingredientes secos – areia, farinha e sal – numa tigela.



2

Depois, adiciona água morna aos poucos, mexendo sempre até conseguires obter uma mistura moldável.



3

Divide a massa em bolas e esmaga bem cada uma, de modo a ficares com círculos. Em seguida, mete a mão em cada um dos círculos e pressiona com cuidado para deixar a marca bem definida. Escreve o teu nome, data e decora com as conchas.



4

Transfere os círculos para as assadeiras forradas com papel vegetal e polvilhadas com farinha. Leva ao forno por 5 horas ou até ficarem bem duras e as lembranças da praia estão prontas!





Na praia, a areia solta não mantém a forma por muito tempo, desaparece com o vento ou com as ondas. Mas, quando a misturamos com outros materiais, conseguimos "fixar" as formas. Agora que já fizemos a tua lembrança, vamos ver se estiveste com atenção?



1 Para que serve esta experiência?

- a) Fazer um bolo
- b) Guardar uma recordação do verão
- c) Construir um castelo de areia

2 Que ingredientes usamos para fazer a massa?

- a) Areia, água, sal e farinha
- b) Terra, leite e açúcar
- c) Pedra, água e folhas

3 O que fazemos depois de preparar a massa?

- a) Pintamos logo
- b) Deitamos fora
- c) Fazemos a marca da mão

4 A areia sozinha consegue manter a forma durante muito tempo.

VERDADEIRO ☐ FALSO ☐

5 Para que serve o forno nesta experiência?

- a) Para aquecer as mãos
- b) Para endurecer a massa
- c) Para fazer crescer a areia

6 O que podes acrescentar para decorar?

- a) Conchas e pequenos elementos da natureza
- b) Água salgada
- c) Pedras muito grandes

7 Completa a frase:

Com esta experiência, transformamos areia em _____.

SOLUÇÕES: 1-b; 2-a; 3-c; 4-falso; 5-b; 6-a; 7-a. Transformamos areia em uma lembrança / uma lembrança.

ATÉ JÁ



E chegámos ao fim da revista!



Pequeno explorador, esperamos que tenhas gostado desta edição cheia de sentidos!

Da sombra fresca das árvores ao sabor tão doce dos figos...

E do cheiro do oceano aos sons e texturas da natureza!

Ai, já estou a ficar com saudades das nossas aventuras de verão!

Não fiques, Maria!
Com tantas experiências, curiosidades e brincadeiras no site e nas redes sociais do Dá a Mão à Floresta, nem vamos dar pela falta uns dos outros!

E estamos de volta no teu regresso às aulas!

Até lá, brinca muito, aprende muito e protege a natureza!

Ficha Técnica

N.D.L.
434879/17

Edição e Coordenação
Direção de Comunicação e Marca

Director

António Neto Alves

Design e Conteúdos

White Way

Isenta de registo na ERC ao abrigo do
DEC.Reg.8/99 e 9/6 art. 12.º n.º 1-a

Proprietário/Editor
The Navigator Company

Morada e Sede da redação
Avenida Fontes Pereira de Melo, 27
1050-117 Lisboa - PORTUGAL

Impresso em
Inaset Plus Offset 120g/m² produzido pela
The Navigator Company

Periodicidade
Trimestral

Tiragem
16 000 exemplares

Impressão e Acabamento
Sprint

Publicação Gratuita

CAÇA AOS INTRUSOS NA FLORESTA

Procura com atenção!

Na capa e na contracapa escondem-se 11 objetos intrusos que não pertencem nem devem estar numa floresta...
consegues encontrá-los todos?

Observa bem cada detalhe e põe à prova o teu olhar de explorador!



Solujbo: bei emdvev, ocuio de sol, g bado, b oia de futeb oi um p ar de ténis, garratã
e p listic, sacco de lixo, sanduiche e c onida; lup a sacco d e p listic, ahal d e trãstio.