

OÁ A MÃO À FLORESTA



Um presente de
Natal para
a floresta





DÁ A MÃO À
FLORESTA



Pequeno explorador, bem-vindo à altura mais mágica do ano, o Natal! Fizemos uma edição cheia de novidades e aventuras para que consigas ter um Natal muito feliz, cheio de prendas e mais amigo do ambiente. Vem descobri-la!



Começamos com um artigo onde vais ficar a saber qual é a melhor opção de árvore de Natal. **P. 4 e 5**

Sabes que as árvores ajudam a tornar o nosso planeta mais sustentável? Vem descobrir como! **P. 8 e 9**

Gostas de oferecer prendas no Natal? E se forem prendas feitas por ti? Pensas que é complicado, mas não é! Nestas páginas, aprende a fazer presentes originais! **P.14 e 15**



O Vasco cometeu um pequeno engano com a prenda da Nádia. Mas no fim, tudo ficou resolvido. Queres saber o que aconteceu? **P. 20 e 23**

Preparámos umas atividades bem divertidas para recordares tudo o que aprendeste até agora nas aulas. Mãos à obra! **P. 24 a 33**



Desta vez, vamos falar-te de um amigo saltitão e felpudo das nossas florestas e descobrir o que o musgo tem a ver com o espaço. Vem daí! **P.34 e 35**

Sabes o que é um icebergue? Desafia-te a fazer esta experiência! **P. 36 a 38**



THE
NAVIGATOR
COMPANY

UM NATAL EM HARMONIA COM A NATUREZA!

Nesta altura do ano, convidamos-te a fazer uma pausa e a mergulhar nas páginas da nossa revista natalícia, cheia de histórias, ideias e muita inspiração para celebrares em harmonia com a natureza.

Prepara-te para descobrir receitas deliciosas, projetos criativos para fazeres em família e até umas surpresas que vão deixar o Pai Natal de barba arrepiada!

Vem espalhar o espírito do Natal com a família do Dá a Mão à Floresta e ajudar a cuidar do nosso planeta porque, afinal, o Natal também é tempo de dar... e a floresta agradece!

Que tenhas um Natal verde e feliz!!



Em 2023, a Navigator foi novamente classificada como empresa de baixo risco para investidores e reconhecida pela Sustainalytics como uma ESG Industry Top Rated company.

In 2023, Navigator was once more classified as low-risk for investors and recognized by Sustainalytics as an ESG Industry Top Rated company.



ESTE NATAL...



Professora Patrícia, posso perguntar-lhe uma coisa?

Claro, Vasco, diz.

A árvore de Natal de minha casa está velhinha e estamos a pensar substituí-la, mas não sabemos qual é a opção mais amiga do ambiente. Pode ajudar-me?

Claro que sim! Existem dois tipos de árvores de Natal: as artificiais e as naturais. As artificiais têm o problema de serem feitas de plástico, que por sua vez é feito a partir do petróleo e que faz mal ao nosso planeta.

... E, a maior parte das árvores artificiais são feitas na China, o que faz com que tenham de percorrer grandes distâncias até chegar às nossas casas. Essa viagem é muito poluente.



Muito bem, Nádia! No entanto, estas árvores têm a vantagem de poder ser reutilizadas durante muitos anos. Por isso, Vasco, se optares por uma árvore artificial, preserva-a o máximo que conseguires. Quanto mais a preservares, mais amigo do ambiente estarás a ser!

E as árvores naturais?

As árvores naturais são boas opções para quem, neste Natal, quer ser amigo do ambiente. Contudo, tens de estar atento a um pormenor: deves optar por uma árvore natural viva e não por uma árvore natural cortada.

Qual é a diferença, professora?



NATURAL OU ARTIFICIAL?

Ao usar uma árvore cortada, estamos a arrancar uma árvore do seu habitat natural. Para além disto, por norma, após a época festiva, a árvore vai para o lixo, onde liberta todo o carbono que acumulou, ao longo da sua vida, para a atmosfera. E lembrem-se, meninos, o carbono não é amigo do ambiente.

Então a melhor opção é a árvore natural viva?

Sim, é resistente e fácil de cuidar, mas, após o Natal, devemos voltar a plantá-la, com cuidado, na natureza!

Muito obrigado, professora Patrícia! Este ano, por me ter ajudado, vou para a lista de meninos bem-comportados do Pai Natal.

IDEIAS NATALÍCIAS

Amiguinho, se estiveres à procura de uma alternativa ainda mais sustentável, podes sempre pôr a criatividade a trabalhar e criar uma árvore de Natal diferente. Algo me diz que poderás encontrar algumas ideias nas páginas mais à frente desta nossa revista.

Um Feliz Natal!





UM PRESENTE ORIGINAL



Oh, Vaaaaaaasco! Vem cá, é quase Natal e ainda nos faltam prendas.

Prendas?! Pensei que já estivesse tudo organizado.

Claro que pensaste, Vasco, tu estás sempre com a cabeça na lua.

Quem é que ainda não tem presente?

Então, deixa-me ver...falta a prenda do jornalista Joca, do guarda-florestal Gustavo, da professora Patrícia e da cientista Cíntia.

Tu sabes que eu estou sempre uns passos à frente. Já pensei na prenda da professora Patrícia: um cartão em forma de árvore de Natal. Usamos cartolina verde para a árvore e cartolina vermelha e amarela para as decorações.

Pensei que vinha daí disparate, mas até é uma boa ideia. Também podemos escrever um texto natalício na parte de dentro da árvore, assim mostramos à professora Patrícia o que temos aprendido nas aulas de português!

Para o guarda-florestal Gustavo, podemos fazer enfeites de Natal com rolos de papel higiênico e decorá-los com materiais que temos em casa. Estou a pensar num Pai Natal e numa árvore de Natal.

E renas! Até podíamos apanhar raminhos pequenos da floresta para fazer as hastes das renas.



Que boa ideia, Nádia! Tens alguma ideia para o jornalista Joca?

Sim! Podíamos fazer-lhe biscoitos de gengibre! Ele vai adorar, sabes bem que é um guloso de primeira. Até podemos usar um dos frascos que tenho em casa e decorá-lo!



Boa! Então, professora Patrícia, guarda-florestal Gustavo e jornalista Joca, já estão. Falta a cientista Cíntia... não digas mais nada! Um foguetão que a leve até à lua!



Sim, pode ser que ela traga a tua cabeça quando lá for. Lamento informar, mas não temos orçamento para isso, Vasco. No entanto, há orçamento para decorações de Natal com massa de modelar. Vai ser tão divertido: podemos fazer os dois e, no fim, usamos as minhas tintas para pintar tudo!

Tenho de admitir que a minha ideia me parece mais gira, mas também gosto de brincar com massa de modelar.

Boa! Já pensámos em tudo, não temos tempo a perder, vamos pôr mãos à obra!

Põe também tu mãos à obra!

Amiguinho, segue as ideias do Vasco e da Nádia e faz, também, prendinhas caseiras para a tua família e amigos!





FAZ AS TUAS DECORAÇÕES



Oh, Nídia já pensaste nas decorações de Natal deste ano? Eu queria fazer umas coisas diferentes... talvez até feitas por nós!

Boa ideia, Vasco! Assim o Natal fica ainda mais especial. Mas o que é que podemos fazer?

Hum... já sei! Podemos começar por fazer umas estrelas de papel reciclado! Só precisamos de dobrar e cortar, como quando fizemos aquelas figuras de *origami* na escola.

Ah, sim! E até podemos pintar com tintas brilhantes. O meu irmão tem umas que até brilham no escuro! Acho que ia ficar mesmo fixe na árvore!

Uau, isso ia ser espetacular! E o que achas de fazermos enfeites com pinhas? Podemos pintá-las de dourado ou prateado e pendurar com fitas vermelhas!

Isso! Também podemos fazer bonecos de neve com meias velhas, enchendo-as com arroz. Depois desenhamos a cara e fazemos um cachecol com restos de lã.

Ah, ah, ah! Adoro essa ideia! Vai ser o boneco de neve mais giro de sempre. Acho que vou fazer um mini para pendurar na minha mochila.

Também podemos fazer corações de cartão e colar pedacinhos de jornal para dar um efeito diferente. O Natal é sobre amor, por isso acho que fica mesmo a condizer!

Verdade! Lembrei-me agora, e se fizermos também uma árvore de Natal com ramos que apanhamos na floresta e pedaços de corda? Depois, podemos enfeitá-la com todas estas decorações feitas por nós! Acho que o Pai Natal vai adorar a nossa árvore este ano e, quem sabe, deixar-nos mais algumas prendinhas!

Oh, Vasco, estás sempre a pensar em prendas! Mas tens razão, ao pouparmos dinheiro, mais sobra para o que for preciso. Mas o melhor é que é tudo feito com carinho e à nossa maneira! Isso vale muito mais do que dinheiro!

E ainda podemos inspirar os nossos pais a fazer o mesmo! Este Natal vai ser mesmo especial, um Natal mesmo sustentável!

De certeza! Vamos começar já? Tenho ali umas pinhas à espera!





AS RAÍZES DO NATAL



Que trabalheira que estás a ter, Sebastião! É só libertar mais um bocadinho de espaço aí à direita e fica feito! Abelha Maria, que te parece?

Está ótimo! Como ativista ambiental, esta ideia de um Natal sustentável deixa-me muito feliz! Mas confesso cientista Cíntia...ainda não percebi bem esta ideia. Consegues explicar-me melhor?

Disseste as minhas palavras mágicas. Ora bem, com o entusiasmo da época natalícia, é importante pensarmos que utilizar um pinheiro natural é sempre mais benéfico para o ambiente que uma árvore de plástico.

Até aí percebi, mas que capacidades tem a natureza de tornar o Natal sustentável?



Enfeitar este pinheiro do meu quintal é torná-lo parte da família. O ano inteiro contribui para reter o dióxido de carbono - um gás pouco amigo do ambiente - e transformá-lo em oxigénio. As árvores contribuem muito para ajudar a natureza e o nosso bem-estar.

Lembro-me de o tio Tomé explicar isso. É uma lei natural da vida.

É isso mesmo. As árvores são muito interessantes e trabalhadoras. Transformamo-las em materiais renováveis e recicláveis como a madeira, a cortiça e o papel, em vez de criarmos a partir de materiais que são maus para o ambiente!

BÊU BÊU!



SABIAS QUE...

As árvores são responsáveis por controlar a temperatura? São grandes aliadas no combate ao aquecimento da Terra.

Nos últimos 25 anos, as árvores conseguiram apanhar 20% a 30% do dióxido de carbono de origem humana.

Ao reterem grande parte do dióxido de carbono, estão a prevenir o aumento da temperatura no planeta e a controlá-la.

Uau! Não fazia ideia que tinham uma vida para além da floresta... e que mais?

Protegem o solo, a água nos arredores e todo o tipo de bichinhos. Aliás, de certeza que esta árvore serve como espaço de ceia natalícia para todos os insetos que a habitam.



É verdade, até já recebi convite, mas é impressionante, ninguém trabalha tanto como elas!

Ó Sebastião, tu também és muito trabalhador. A árvore está a ficar bonita, amiguinho!

Se não fosse pelo frio, adorava que tu e o bombeiro Bruno estivessem connosco junto à árvore a celebrar a noite de 24 de dezembro.

Eu sou mesmo muito friorenta, mas prometo que venho à meia-noite deixar-vos uma fatia de bolo-rei com muito açúcar!



Ui! As formigas vão adorar essa prenda! Mal posso esperar.





PLANTAS MÁGICAS DE NATAL

Boa tarde, bombeiro Bruno, obrigado por vires tão depressa. A gata Renata entusiasmou-se com as minhas decorações de Natal e acabou presa no cimo da árvore. Será que consegues ajudá-la?



Olá, agricultor Agostinho. Claro que sim, com todo o prazer! Vamos ver se ela não está muito assustada lá em cima.

A Renata adora ajudar-me a colocar a estrela-de-natal no topo dos pinheiros todos os anos. Mas, desta vez, quis ser ela a estrela e ficou lá presa. Ah, ah, ah!

Será que todas estas plantas mágicas que usas para decorar o teu terreno nos dão sorte agora para resgatar a gatinha?



Fico contente que tenhas reparado nas minhas decorações, Bruno. É sinal de que estão bonitas! Sabias que estas plantas de Natal têm histórias mágicas?

Histórias mágicas? Não fazia ideia! Só ouvi dizer que algumas trazem sorte. Mas conta-me mais sobre essas plantas.



É verdade! O azevinho, o visco e a estrela-do-natal são as minhas preferidas! Por exemplo, o visco, que ali vês pendurado, já foi visto como uma planta mágica que protege contra todo o mal!

A sério? Que interessante!



Sim! O povo celta, por exemplo, usava-o como amuleto, um objeto que nos traz sorte. Assim, o visco era visto como uma planta divina e misteriosa, símbolo da vida eterna.

Que curioso! E o azevinho? Sabes porque é que existe a tradição de nos beijarmos debaixo de um ramo de azevinho?

O azevinho era um símbolo do amor e da paz, por isso era muito utilizado nos casamentos e daí nasceu a tradição do beijo debaixo do azevinho. Os romanos também o adoravam. Usavam-no nas Saturnais, o festival que celebrava a chegada do inverno. Acreditavam que atraía prosperidade, que significa ter muitas coisas boas!

Estou a aprender tanto contigo! Então e a nossa amiga estrela-do-natal, sabes alguma curiosidade sobre ela?

Ah, a estrela-do-natal é a minha favorita!

Olha, já recuperámos a nossa estrela, Agostinho! Mas porque se chama a planta estrela-do-natal?

Chama-se assim por causa da sua forma e da cor vermelha forte, que simboliza a vida e a energia. Vês como parece uma estrela a brilhar no topo da árvore? É ou não é mágica?

Tens toda a razão, Agostinho! E ainda bem que eu estava por perto, ou a tua estrela ficava mesmo lá em cima! Ah, ah, ah!



NATAL À MESA SEM DESPERDÍCIO

O Natal está quase a chegar! Sabes do que eu mais gosto, Nádá? Das sobremesas! Mas às vezes sobra tanta comida...



Pois, é verdade! A minha mãe diz sempre que fazemos comida a mais. Este ano, queria que fosse diferente, sem desperdício.

Boa ideia, Nádá! Sabiam que podemos fazer uma refeição de Natal deliciosa e, ao mesmo tempo, não desperdiçar quase nada? Basta planeamento e algumas receitas simples.

Mas como é que se faz isso, apicultora Alice?

Uma das formas é aproveitar tudo o que temos em casa, e, se sobrar alguma coisa da ceia de Natal, voltamos a utilizar em novas receitas. Por exemplo, já ouviram falar de Panquecas de Legumes?

Panquecas? Eu adoro panquecas!

Sim! E é tão fácil de fazer que até vocês podem ajudar. Basta misturar os restos dos legumes que sobraram da tradicional receita de bacalhau cozido, juntar ovos, leite, azeite, cebola, alho e *voilà!* Panquecas de Natal para o dia 25. Ficam deliciosas e fofinhas!

Uau, panquecas de legumes! E sobremesas? Tem de haver sobremesas no Natal!

Claro que sim, Vasco! Para satisfazer a tua gulodice, que tal uma Tarte de Maçã reaproveitada? Se tiverem maçãs meio enrugadas em casa, em vez de as deitarem fora, podem cortá-las e pô-las numa base de massa folhada com um bocadinho de mel e canela. Vai ao forno e fica uma maravilha! Até o Pai Natal vai querer provar!



Com mel? Aposto que foste tu que inventaste esta receita, Alice! Tens sempre mel em casa!

Bom, isso é verdade! As abelhas são minhas amigas e o mel que produzem torna qualquer receita mais especial. Além disso, é uma forma de aproveitarmos os ingredientes que já temos em casa. E nada vai para o lixo!

Se seguirmos as dicas que nos deste, Alice, vamos ter uma mesa de Natal cheia de coisas boas e sem estragar comida. Acho que o Natal vai saber ainda melhor este ano!

Vamos ajudar os nossos pais a fazer uma refeição deliciosa e sem desperdício. Que divertido!

É esse o espírito! Um Natal saboroso e amigo do ambiente.



Panquecas de Legumes:

Restos de legumes cozidos (cenoura, batata, brócolos)

4 ovos + 2 claras

3 c. de sopa de leite

1 cebola pequena

1 dente de alho

Sal e pimenta

1 c. sopa de azeite



1. Bate os ovos com as claras, o leite e tempera com sal e pimenta.

2. Numa frigideira aloura a cebola e o alho, junta os legumes cortados aos pedaços pequenos e deixa fritar 5 minutos. Junta à mistura anterior.

3. Noutra frigideira antiaderente e untada, coloca uma pequena porção do preparado de legumes e deixa alourar, primeiro de um lado e depois do outro. Retira e repete a operação até terminares o preparado de legumes.

Serve ainda quentinhas.

PEDE AJUDA A UM ADULTO!



João Ferreira

Professor de Skate



Ensinar skate a crianças vai muito além de dominar manobras. Para João Ferreira, é a oportunidade de transmitir valores como a superação e a confiança, incentivando os mais novos a conectarem-se com o mundo à sua volta, seja através do desafio físico ou da natureza.

Com anos de experiência a trabalhar com crianças, João Ferreira sabe que a confiança e a autoestima são tão essenciais quanto o equilíbrio e a coordenação motora. Esse sentimento de conquista, segundo João, tem um impacto duradouro no desenvolvimento das crianças, que aprendem a persistir e a acreditar nas suas capacidades.

"O que torna o skate tão especial para as crianças é sentirem que estão a fazer algo que, ao início, parece impossível, mas com diversão e foco, acabam por conseguir", explica.

Outro aspeto central das suas aulas é o incentivo à atividade física ao ar livre, numa era em que as crianças estão cada vez mais ligadas às tecnologias. João sublinha que andar de skate ajuda no desenvolvimento do equilíbrio, da coordenação motora e até na saúde cardiovascular. Tudo o que o excesso de tempo passado em frente aos ecrãs prejudica.



"Ensinar skate não é só ensinar a técnica, é mostrar que, com dedicação, conseguimos superar qualquer obstáculo – e isso é uma lição para a vida", diz.

De acordo com a sua visão, o skate não é apenas uma atividade física, mas uma porta de entrada também para uma maior ligação com o ambiente. Mesmo quando não há espaços verdes por perto, o simples facto de estarem na rua já faz com que desenvolvam defesas naturais e ganhem mais consciência do que os rodeia.

O skate é, para este professor, mais do que um desporto: é uma ferramenta de inclusão, um meio de construir confiança e uma forma de estar em sintonia com o mundo exterior.

Se gostas de desporto e queres experimentar algo diferente, visita as redes sociais do João e vê se o skate pode ser a tua próxima aventura!





No nosso clube aprendemos a cuidar das árvores, dos animais da floresta e fazemos atividades para te ajudar a proteger o ambiente. Também há jogos e muita diversão, como tu bem sabes!

E qualquer um se pode juntar. Quantos mais amigos tivermos a aprender a proteger a floresta, melhor! Por isso, não te esqueças de falar da revista "Dá a Mão à Floresta" a todos os teus amigos. É a prenda perfeita nesta época natalícia!



Mas a ti, amiguinho, que já fazes parte desta aventura, dedicamos-te este espaço da nossa revista. Aqui, publicamos as tuas piadas e adivinhas, os teus desenhos ou as tuas mensagens. Este é o teu espaço. Para que isso seja possível, pede a ajuda de um adulto e envia-nos tudo para o e-mail ola@daamaoafloresta.pt. Assim, poderás vê-los aqui numa próxima edição!

Ficamos à espera das tuas mensagens, amiguinho!

PIADAS DA NATUREZA

O Simão Pereira, de 9 anos, inventou esta piada natalícia para todos os amigos do Dá a Mão à Floresta!

Por que é que a árvore de Natal foi à escola?
Porque queria aprender a ser brilhante!

A Carlota Pinto, de 11 anos, enviou-nos uma piada muito engraçada!

O que é que uma planta diz para a outra?
Cresce e aparece!



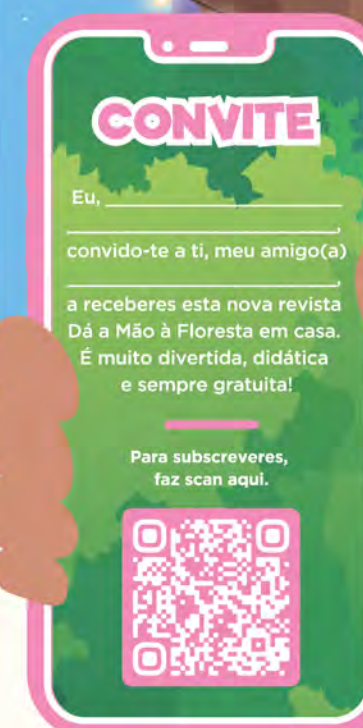
Vasco, achas que os nossos amiguinhos da floresta sabem o que publicamos nas redes sociais do Dá a Mão à Floresta?



Se não sabem, têm mesmo de ir lá espreitar! É muito giro! Temos dicas para ajudar o ambiente, ideias para novos projetos, atividades para aprendermos coisas novas e, o melhor, é que podemos fazer tudo em casa com a família. Dá para aprender tanto!

E como a aventura não fica por aí e é para todos, convida os teus amigos e familiares a inscreverem a nossa revista que é enviada gratuitamente para as suas casas. Basta recortar este convite, escrever o teu nome, o nome do teu amigo e entregar-lho pessoalmente. Já viste que prenda de Natal mais original e amiga do ambiente?

A floresta agradece!



CONVITE

Eu, _____
convido-te a ti, meu amigo(a) _____
a receberes esta nova revista Dá a Mão à Floresta em casa. É muito divertida, didática e sempre gratuita!

Para inscreveres, faz scan aqui.



UM PEQUENO ENGANO SUSTENTÁVEL

O Vasco, atrasado, toca à campainha. Combinou com a Nádía encontrarem-se durante as férias de Natal para um lanche e, claro, para trocarem prendas.

O Vasco sugeriu que, este ano, oferecessem presentes sustentáveis um ao outro. A Nádía aproxima-se da porta e...

Quem é?

Sou eu, Nádía, abre!

A Nádía ajuda o Vasco e vai colocando os seus doze casacos em cima da mesa da sala. De onde estavam, conseguia ver-se um bocadinho da mesa da cozinha onde, para além de toda a comida, estava uma prenda muito bem embrulhada.

Aqui está quentinho. Fiz chá para bebermos, vai ajudar-te a aquecer.

O Vasco, numa tentativa de vencer o frio, tinha vestido toda a roupa que tinha encontrado no armário. Estava muito enchouraçado, mas constipações nem vê-las!

Vasco! Porque é que parece que engordaste uns quinhentos quilos?

Está um frio de rachar! Vá, ajuda-me a tirar estes casacos todos que eu nem me consigo mexer.

O Vasco estava tão focado na prenda que não a ouviu.

Vasco...? Chá...?

Ah? Sim, claro, chocolate quente.

A Nádía, confusa, percebeu que o Vasco estava em estado de hipnose. Virou-se para tentar perceber o que estava a chamar a atenção do amigo.

Ah, já percebi tudo. Queres trocar as prendas agora?

As prendas, eu..., tu..., isto é, se quiseres, claro, sim!

A Nádía foi à cozinha, pegou na sua prenda e entregou-a ao Vasco. O embrulho era digno de museu, até laranja desidratada tinha usado como enfeite. O Vasco rasgou o requintado trabalho em três tempos.

Vasco, nem reparaste no embrulho... demorei duas horas a fazê-lo. És sempre a mesma coisa.

Enfim, gostas da prenda? Também fui eu que fiz.

A sério, foste tu que fizeste? Obrigado Nádía, adorei o embrulho e a caneca! Vou já usá-la para beber o teu chocolate quente!

Vasco, seu cabeça no ar, eu ofereci-te chá, Vasco, chá! Tu não tens remédio.

Ups, é que eu...descul... Olha, aqui tens o teu presente, espero que gostes.

Ao contrário da Nádía, o Vasco não tem muito jeito para embrulhos.

Está aqui um embrulho que é obra.

A Nádía, enquanto se ria da falta de capacidade do Vasco para trabalhos manuais, abriu a prenda.

Gostas? Gostas? Alice no País das Maravilhas! Achei que ias gostar, é o meu livro favorito.

Em relação ao embrulho, o que conta é o interior, isto aplica-se a pessoas e a prendas, como é sabido.

Oh, Vasco, não era bem este tipo de reutilização que tinha em mente, quando sugeriste um Natal sustentável.

Mas é sustentável, eu tinha o livro em casa e pensei que fosses gostar de o ler!

Vasco, seu cabeça no ar, fui eu que te dei este livro no Natal do ano passado.

A cara do Vasco ficou vermelha com a velocidade de um carro de corrida. Estava muito envergonhado.

Não pode, esqueci-me! Já foi há tanto tempo, desculpa...

Bem, pelo menos disseste que é o teu livro favorito, fico contente por teres gostado.

Como não? As personagens são malucas, há sempre enigmas para desvendar e aventuras para viver.

E a quantidade de árvores e de animais que existem no País das Maravilhas?

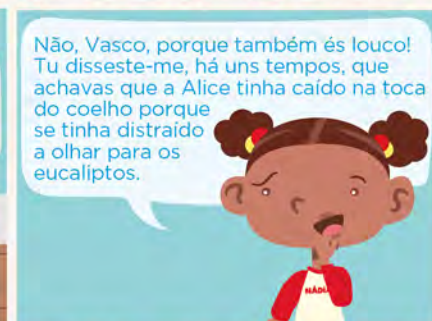
Parece que o guarda-florestal Gustavo e o tio Tomé se juntaram para inventar um país inteiro.



Sabes, Vasco, tu fazes-me lembrar o Chapeleiro.

O Chapeleiro? Porque tenho chapéus bonitos e roupas coloridas?

Não, Vasco, porque também és louco! Tu disseste-me, há uns tempos, que achavas que a Alice tinha caído na toca do coelho porque se tinha distraído a olhar para os eucaliptos.



Isso podia muito bem ter acontecido.

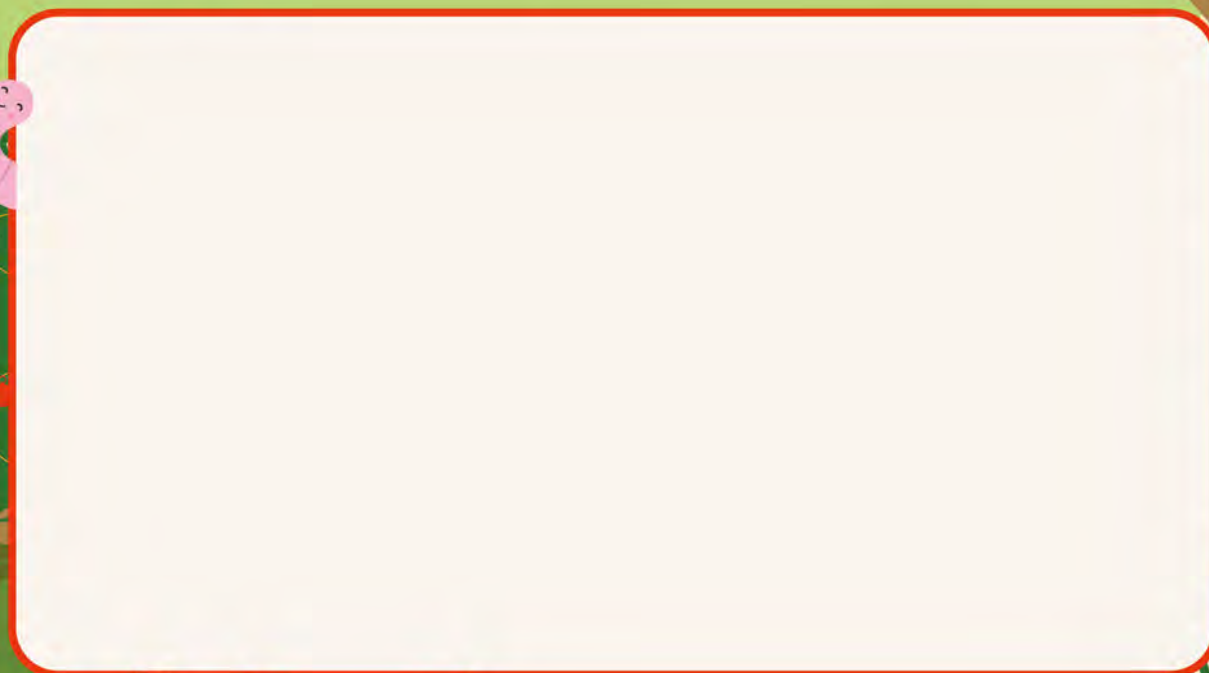
Ai, ai, vamos mas é comer, que isso deve ser fome. Pode ser que também te dê comida do Natal passado, para ver se gostas.



Estiveste atento ao Vasco e à Nádia? Então vais ser capaz de dizer...

- Quantos casacos tinha o Vasco vestidos? _____
- Que prenda é que a Nádia ofereceu ao Vasco? _____
- Qual dos dois tem mais jeito para embrulhos? _____
- De acordo com o Vasco, no livro, a Alice caiu na toca do coelho porque estava distraída com o quê? _____

Desenha aqui uma das personagens do livro Alice no País das Maravilhas, de Lewis Carroll.



ESQUERDA OU DIREITA?



1 - Onde está a bola em relação aos outros objetos? Circunda a resposta correta.



DIREITA
ESQUERDA



DIREITA
ESQUERDA



DIREITA
ESQUERDA



DIREITA
ESQUERDA

2 - Desenha uma bola na posição descrita tendo como referência o pássaro:

DIREITA



ESQUERDA



3 - Pinta a imagem da esquerda de cada par:



Soluções 1: direita; esquerda; esquerda; direita

EXPLORANDO O INVERNO



1 - Observa a imagem e responde às perguntas.

a) Descreve a imagem _____

b) A que estação do ano se refere a imagem? _____

2 - Diz o nome das estações do ano.

3 - Assinala as figuras que te fazem lembrar o inverno.



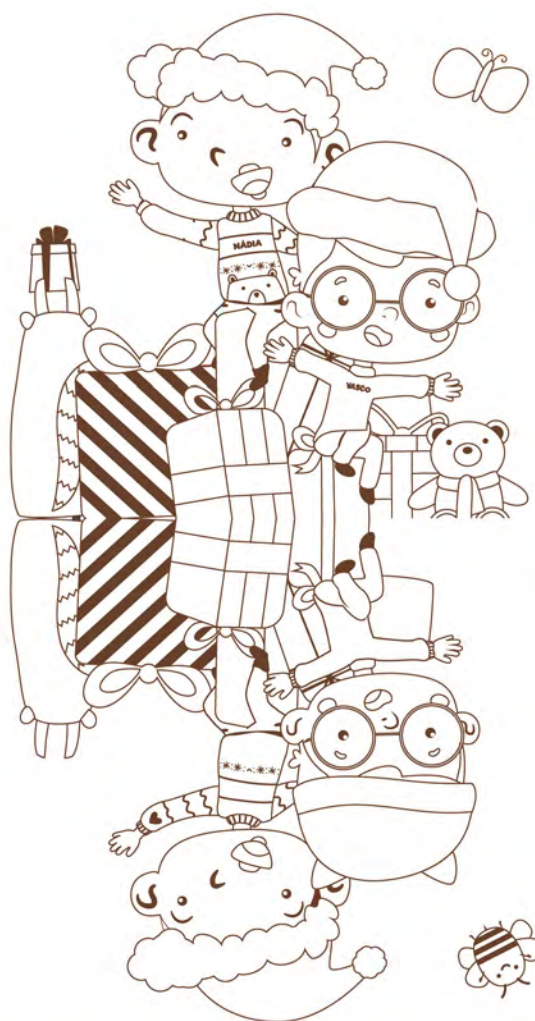
Soluções 3: 1; 3; 7; 8

Soluções 2: Inverno; primavera; verão; outono

Soluções 1: a - boneco de neve | b - Inverno

A IMAGEM E O SEU REFLEXO

1 - Descubra as 10 diferenças entre a imagem e o seu reflexo.



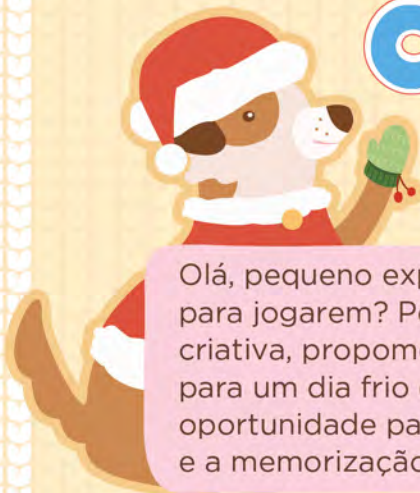
Soluções: 1: o guaxim não tem presente; faltam os nomes das camisas; o Vasco tem um gorro em forma de gato; abelha; faltam presentes ao lado do Vasco; falta o ursinho de peluche

UMA ÁRVORE MUITO ESPECIAL

1 - Pinta a imagem da árvore de Natal que o Vasco e a Nádia estiveram a decorar. Não te esqueças de ser muito criativo!



JOGO DA MEMÓRIA COM LUVAS



Olá, pequeno explorador! Gostas de te juntar com os teus amigos para jogarem? Pois bem, esta é a atividade ideal para ti! Nesta oficina criativa, propomos-te um jogo da memória com luvas, o objeto ideal para um dia frio de inverno. O jogo da memória é uma excelente oportunidade para treinares o teu raciocínio, a atenção, concentração e a memorização. Aceitas este desafio? Então, mãos à obra!

1 - Utiliza os moldes que te damos para fazeres 10 luvas (5 pares) bem engraçadas e semelhantes às da imagem.

2 - Recorta os moldes com uma tesoura e, numa cartolina branca, faz as restantes.

3 - Utiliza lápis de cor ou canetas de feltro para pintares os pares de luvas de diferentes cores e padrões (cada par deve ser igual).



4 - Depois de prontas, podes começar a jogar com os teus amigos.

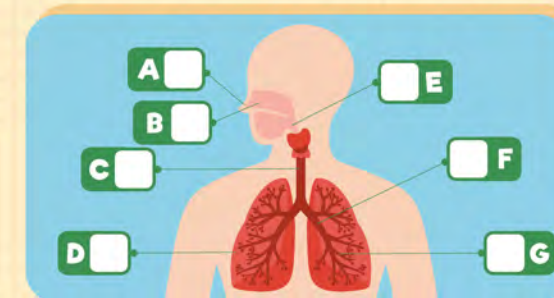
5 - No chão ou em cima de uma mesa, dispõe todos os pares de luvas com as cores ou padrões virados para baixo. Depois, é só ires virando cada luva à vez até encontrares o par certo. Diverte-te!

O CAMINHO DO AR NO NOSSO CORPO

O sistema respiratório permite captar o oxigénio presente na atmosfera. O ar entra nesse sistema pela inspiração e sai pela expiração. Queres ver se ainda te lembras quais são os seus componentes e como funciona?

1 - Legendas a figura seguinte.

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 - Pulmão | 5 - Brônquio |
| 2 - Fossas Nasais | 6 - Traqueia |
| 3 - Nariz | 7 - Faringe |
| 4 - Bronquíolos | |



2 - A respiração faz-se em dois movimentos diferentes.

2.1 - Explica o que é a inspiração.

2.1 - Explica o que é a expiração.

3 - Completa o seguinte texto:

O ar entra pelas _____
ou pela _____. Ao passar pelo _____,
o ar é filtrado e aquecido. Depois passa pela _____,
pela laringe, pela _____ e pelos brônquios até chegar aos _____.

Solução 1: 1 - D; 2 - B; 3 - A; 4 - G; 5 - F; 6 - C; 7 - E
Solução 2: 2.1 - É a entrada de ar nos pulmões | 2.2 - É a saída do ar dos pulmões.
Solução 3: fossas nasais; boca; nariz; traqueia; pulmões.

SOMAR ATÉ À CENTENA



1 - Resolve as operações e depois liga cada telemóvel ao seu carregador.

100+5

120+10

100+101

215+2

335

105

300

201

130

525

217

289

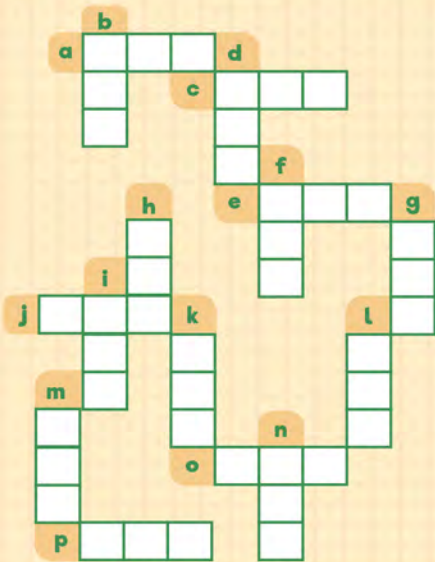
250+50

300+35

146+143

213+312

2 - Resolve as operações corretamente e depois preenche o crucigrama.



- a) 110+130=

b) 155+144=

c) 123+210=

d) 220+160=

e) 234+234=

f) 351+128=

g) 242+269=

h) 121+471=
- i) 336+318=

j) 341+321=

k) 278+438=

l) 344+417=

m) 413+424=

n) 448+447=

o) 561+422=

p) 489+499=

Soluções 2: a)240; b)299; c)333; d)380; e)468; f)479; g)511; h)592; i)654; j)662; k)716; l)761; m)837; n)895; o)983; p)988

Soluções 1: 105; 130; 201; 217; 300; 335; 289; 525

DIVIDIR E PINTAR



1 - Calcula as divisões. Depois, pinta a parte da figura com base nos códigos correspondentes.

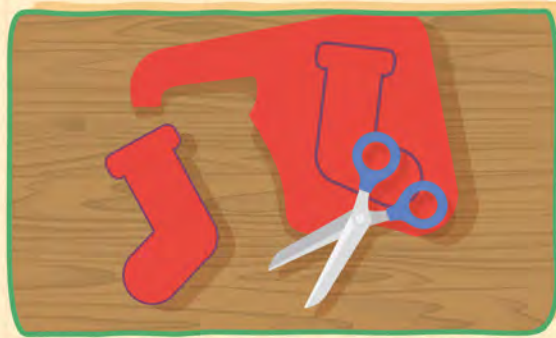
vermelho	$9 \div 3 =$ _____	verde	$16 \div 2 =$ _____
amarelo	$10 \div 5 =$ _____	violeta	$15 \div 3 =$ _____
azul	$18 \div 2 =$ _____	rosa	$21 \div 3 =$ _____
laranja	$12 \div 3 =$ _____	castanho	$20 \div 2 =$ _____



Soluções 1: 3=vermelho | 2=amarelo | 9=azul | 4=laranja | 8=verde | 5=violeta | 7=rosa | 10=castanho

MEIA DE NATAL

Olá, pequeno artista! Para manteres o espírito de Natal, trazemos-te uma atividade divertida e criativa. Vamos ensinar-te a fazeres uma meia de Natal com papel, uma tradição natalícia que pode enfeitar a tua casa ou ser usada para preparares pequenas surpresas para os teus familiares e amigos. Vamos dar as boas-vindas ao Natal de forma sustentável e criativa. Com materiais simples e muita imaginação, vais poder criar a tua própria meia personalizada.



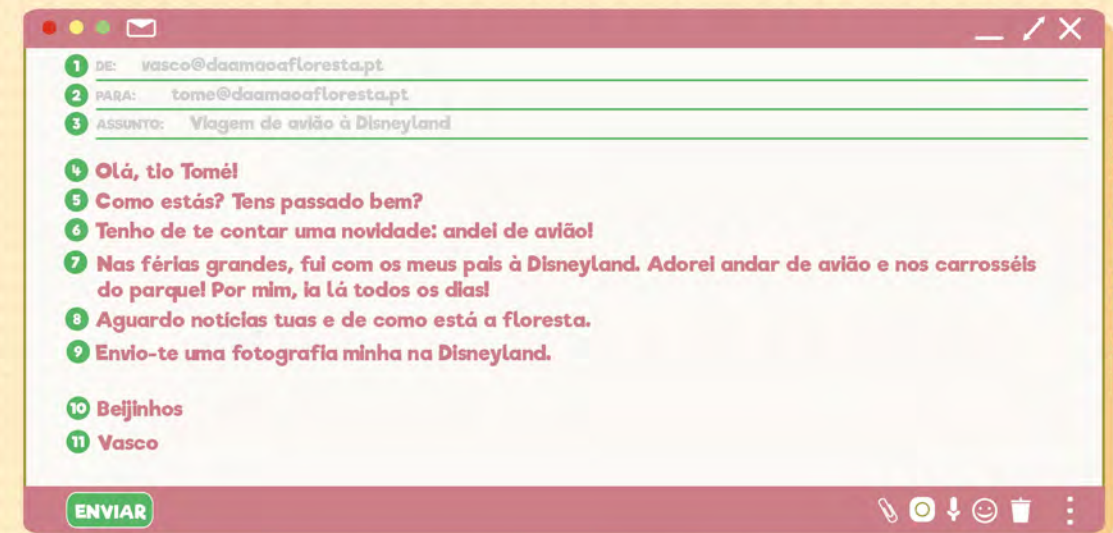
1 - Desenha dois moldes opostos de meia numa cartolina vermelha.

2 - Recorta e une-os agrafando ou colando as extremidades.

3 - Depois, decora a tua meia como mais gostares.

EDUCAÇÃO LITERÁRIA: O E-MAIL

1 - Lê a mensagem de correio eletrónico que o Vasco escreveu.



1.1 - Escreve os números correspondentes aos seguintes elementos da mensagem de correio eletrónico do Vasco.

- 8 Assunto.
- 3 Envia uma foto.
- 7 Quer saber como está o tio Tomé.
- 9 Endereço eletrónico de quem recebe a mensagem.
- 5 Despede-se.
- 6 Assinatura de quem envia a mensagem.
- 2 Conta as novidades.
- 11 Endereço eletrónico de quem envia a mensagem.
- 10 Cumprimenta o tio.
- 1 Indicação de que aguarda resposta.
- 4 Diz porque escreve.

Soluções: 1 - 11; 2 - 9; 3 - 8; 4 - 10; 5 - 7; 6 - 4; 7 - 2; 8 - 1; 9 - 3; 10 - 5; 11 - 6



MISTÉRIOS DA FLORESTA



Tio Tomé, que bichinho saltitão é aquele ali na árvore?

É um **esquilo-vermelho**! Sabias que é muito ativo no inverno, mesmo com o frio? Enquanto outros animais hibernam, o esquilo-vermelho procura comida e aproveita para se preparar para a época de acasalamento!

Mas no inverno? Não está muito frio?

Sim, está frio, mas o **esquilo-vermelho** tem um truque. A sua pelagem muda de cor e fica mais espessa e fofa para o ajudar a proteger-se do frio. E já reparaste nas orelhas pontiagudas com tufinhos de pelo?

Ohhh... Que fofinho!

Para além disso, esconde comida, como sementes e nozes, durante o outono para depois, no inverno, poder concentrar-se em encontrar uma parceira. Na primavera, têm as suas crias.

Que esperto! E também fazem ninhos?

Fazem sim. Nos ramos altos das árvores ou em buracos nos troncos. Assim, ficam bem quentinhos. Sempre que a floresta fica branquinha de neve, até parecem pequenos ajudantes do Pai Natal, a saltarem de árvore em árvore! Estes esquilos são uma parte importante da floresta e ajudam a espalhar sementes, o que faz com que novas árvores possam crescer.



Olá, Nádia! Olá tio Tomé! Ouvi bem? Estavam a falar sobre esquilos.

Sim, o tio Tomé estava a contar-me curiosidades sobre o esquilo-vermelho. Sabias que ele esconde comida no outono para comer depois?

Uau, que fixe! Mas sabem o que é ainda mais incrível? Vi uma notícia hoje sobre um **musgo** que pode sobreviver no espaço, no planeta Marte!

É verdade, isso é uma descoberta fascinante! Esse **musgo**, chamado *Syntrichia caninervis*, é tão resistente que sobrevive em condições extremas, como frio e radiação, tal como em Marte.

Musgo no espaço? Como é que isso é possível?

Eu também fiquei a pensar nisso! Mas os cientistas conseguiram simular as condições de Marte num laboratório e ele conseguiu continuar a viver. Não é espetacular?

Exatamente, Vasco! O **musgo** é uma das plantas mais antigas da Terra e já sobreviveu a muitas mudanças. Consegue reter muita água, o que o ajuda a suportar grandes secas e temperaturas extremas, como as de Marte!

Parece que tanto os esquilos como o musgo são essenciais para a natureza!

A biodiversidade da floresta, seja um esquilo ou um musgo a crescer, é fundamental para manter o equilíbrio do nosso planeta.

Agora estou a pensar...Será que os esquilos também podiam sobreviver no espaço?

Ah, ah...Bem, Vasco, isso já seria uma aventura e tanto! Por enquanto, acho que os nossos esquilos se ficam pela floresta... e nós também!





ICEBERGUE



Olá, meninos! Hoje tenho uma experiência muito divertida para fazermos juntos. Sabem o que é um icebergue?

Eu sei! É um bloco gigante de gelo que flutua no mar, não é?



Isso mesmo, Vasco! E sabiam que só vemos uma parte do icebergue? A maior parte está escondida debaixo de água!



A sério? Como é que isso acontece?

Vamos descobrir! Hoje, vamos criar o nosso próprio icebergue para perceber melhor como eles se formam. E como estamos no inverno e a falar do frio, vai ser perfeito! Prontos para começar?

Vais precisar de:

- 1 recipiente grande de vidro transparente ou uma garrafa de água cortada ao meio
- 1 copo de papel
- Corante alimentar
- Água



1

Enche o copo descartável com água e uma gota de corante azul e leva-o ao congelador durante umas horas.



2

Depois de se ter transformado em gelo, tira o copo do congelador e aperta-o no fundo, de modo a que o gelo saia.



3

Enche o recipiente de vidro ou a garrafa com água e coloca o gelo por cima.



Vamos perceber o que podemos aprender com esta nossa experiência.

1

Como explicas que só uma ponta do gelo ficou fora de água?

2

O que acontece à água ao passar do estado líquido para o estado sólido?

3

O gelo é _____ que a água líquida, por isso fica a _____, em vez de afundar.



Soluções: 1 - Como as densidades do gelo e da água líquida são muito próximas, o gelo não fica acima da superfície da água, apenas a sua ponta é visível. | 2 - A água, ao passar do estado líquido para o estado sólido, aumenta de volume. | 3 - menos denso; flutuar



Eu e o Vasco observamos que o gelo não afunda, fica a flutuar na água e apenas uma pequena parte fica visível sobre a água.

É isso mesmo, meninos! A água, ao passar do estado líquido para o estado sólido, aumenta de volume. A sua massa (peso) mantém-se, mas o espaço ocupado aumenta. Por essa razão, o gelo é menos denso que a água líquida, ficando por isso a flutuar em vez de afundar.



Mas como as densidades do gelo e da água líquida são muito idênticas, o gelo não fica acima da superfície da água, apenas a sua ponta é visível. Na água do mar o fenómeno é igual.



Agora que já percebeste porque é que os icebergues flutuam, podes ir ao site www.daamaoafloresta.pt para pesquisar mais experiências. Obrigado, amiguinho e cientista Cíntia. Até à próxima experiência!

Descobre outras experiências e atividades no nosso site. Explora todos os jogos onde podes aprender a proteger a floresta enquanto te divertes. Passa o teu telemóvel por este código e vem brincar connosco!

f i t y daamaoafloresta



ATÉ JÁ



Olá, amiguinho da floresta, chegámos ao fim da edição de Natal da nossa revista!

Gostaste de aprender como ser mais amigo do ambiente durante a época festiva? Aposto que sim, agora, toca a pôr tudo em prática!



Conversa sobre os conteúdos que leste com a tua família e amigos. Lembra-te, quanto mais amigo do ambiente fores, maior é a probabilidade de o Pai Natal te pôr na lista dos meninos bem-comportados.

Aproveita a magia do Natal para criares momentos inesquecíveis com as pessoas de que mais gostas e, claro, para te deliciares com algumas gulodices!

Até à próxima aventura, pequeno explorador! Um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!



Ficha Técnica

N.DL
434879/17

Edição e Coordenação
Direção de Comunicação e Marca

Diretor
Rui Pedro Batista

Design e Conteúdos
White Way®

Isenta de registo na ERC ao abrigo do
DEC.Reg.8/99 e 9/6 art.12º n.º1-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
17 000 exemplares

Impressão e Acabamento
Sprint

Publicação Gratuita



VIVA A PROFESSORA!



Neste final da nossa última edição do ano, onde a magia do Natal nos guiou página a página, apresentamos-te uma professora que acredita que a sua missão “não se trata apenas de ensinar as crianças a serem boas alunas, mas, principalmente, a serem boas pessoas.” Olá, professora Andreia Jesus!

A professora Andreia ensina aos alunos do 1.º ciclo muito mais do que aquilo que vem nos livros, porque, explica, “também é importante que aprendam a interagir, a respeitar e a aceitar o outro, independentemente das diferenças, a defender os seus pontos de vista, sem desvalorizar os dos outros”. A professora acredita que o seu trabalho é uma contribuição essencial para a formação das próximas gerações: “Uma missão muito bonita, da qual me orgulho muito.”

Defende que se deve aprender enquanto se brinca, com atividades de descoberta e investigação, para que as crianças sejam autónomas e criativas, quer na escola, quer no seu dia a dia. “É muito importante estimular a criança a todos os níveis, seja desenvolvendo as capacidades sociais ou as emocionais, como a autoestima e a perseverança”, considera a professora.

Andreia Jesus sublinha que o ensino não deve estar limitado à sala de aula e que “é muito importante pôr as crianças em contacto com a Natureza”. “Elas têm de aprender em movimento, têm de explorar a Natureza livremente, fazer descobertas por si próprias e desenvolver habilidades motoras.” Isto, aliado aos jogos que podem ser promovidos ao ar livre, que tornam o aprender numa verdadeira diversão.

Afinal, quem disse que estudar não pode ser uma aventura? Concordas com a professora Andreia? Então, conta-nos o que já aprendeste nas tuas brincadeiras pela floresta através do e-mail que bem conheces: ola@daamaoafloresta.pt. Até já!

