



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!

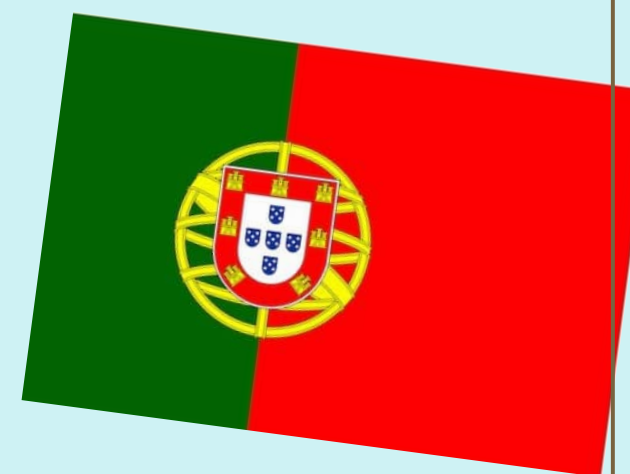
Assinado:

Milu

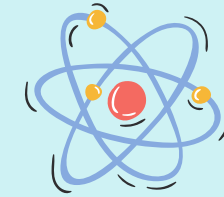
Calendário

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

- 1- Dia Mundial da Criança
- 10- Dia de Portugal
- 11- Dia de Corpo de Deus
- 13- Dia de Santo António
- 20 - Início do Verão
- 24 - Dia de São João
- 29 - Dia de São Pedro



Coronavírus



O que é?

É um bichinho pequeno que pode provocar uma constipação um bocadinho mais forte. Podes ter tosse ou febre, tal como se fosse uma constipação. Quando as pessoas estão doentes esse bichinho pode passar para quem está à sua volta, na escola, em casa ou no parque infantil.

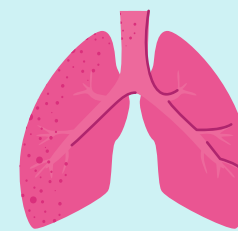
Como se transmite?

Basta espirrar, tossir ou dar um beijinho a alguém. Porque quando tossimos ou espirramos é como se estivessemos a disparar uma bispnaga de água à nossa volta, por isso, à que ter alguns cuidados.

Quais são os sintomas?



Tosse;
Febre;
Dificuldades em respirar.

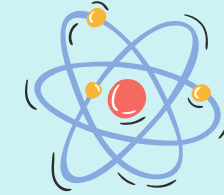


Se alguém tiver estes sintomas, deve telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) antes de ir ao Centro de Saúde ou ao Hospital e seguir as indicações recebidas.

Queres saber mais sobre o
Coronavírus?
Eu explico-te...



Coronavírus



Queres saber mais sobre o
Coronavírus?
Eu explico-te...



O que fazer para evitar?

Quando espirrares ou tossires tapa a boca e o nariz com o braço.

E, evita levar as mãos à cara - olhos, boca e nariz. lava as mãos muitas vezes com água e sabão e durante algum tempo. Podes tentar cantar o «Parabéns a Você» duas vezes de seguida, por exemplo.

Não partilhes os teus objetos e comida.

Se fores a algum local usa sempre a máscara, para te protegeres e protegeres os outros.



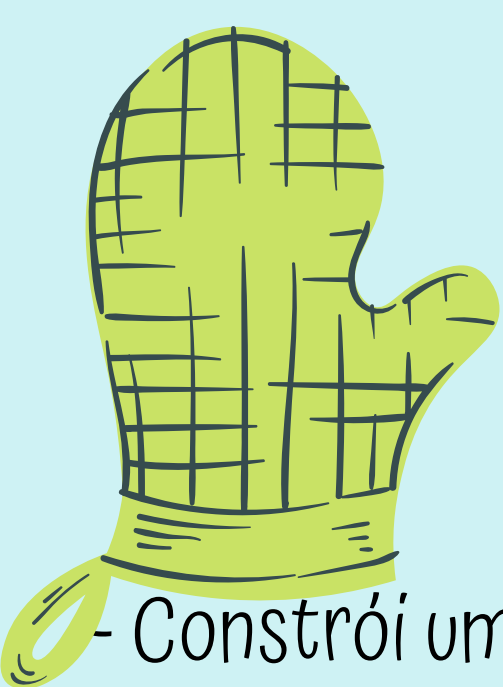
Tens na mesma cinco dias para aprender e dois para te descontraíres!

Aproveita para cozinhar, jogar, ler, criares algo original e até mesmo meditar.

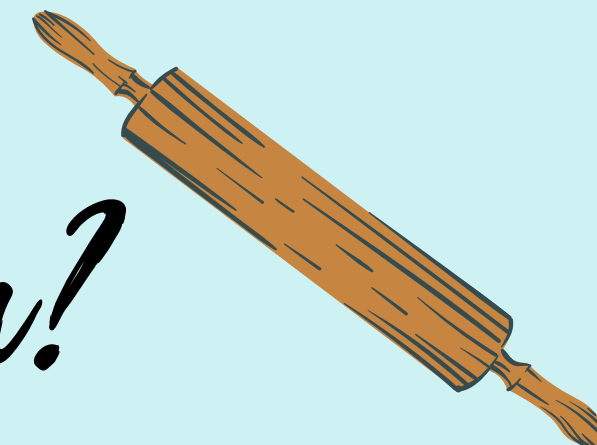
Se ficares sem ideias não te preocupes, porque a Oficina da Milu vai dar-te as melhores sugestões e dicas!

Fica atento e fica em casa!



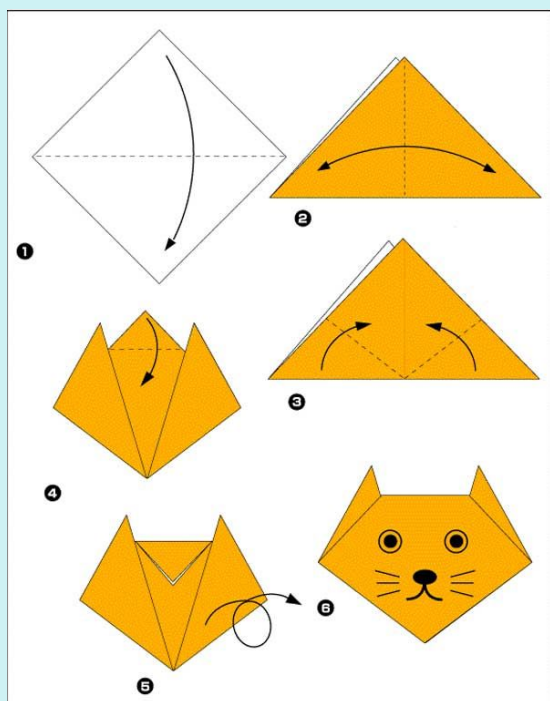


O que fazer durante a quarentena?



- Constrói um mapa de atividades semanal assim, sabes sempre o que tens para fazer!

- Pede ajuda aos teus pais e prepara um piquenique no teu jardim, se não tiveres jardim, faz na tua sala...



- Constrói origamis;

- Junta a tua família e faz a "Noite da Mímica";

- Cozinha com os teus pais. Ao longo desta revista tem uma receita bem fácil para ti!

Precisas de ideias para o teu tempo livre?

Eu tenho uma lista...



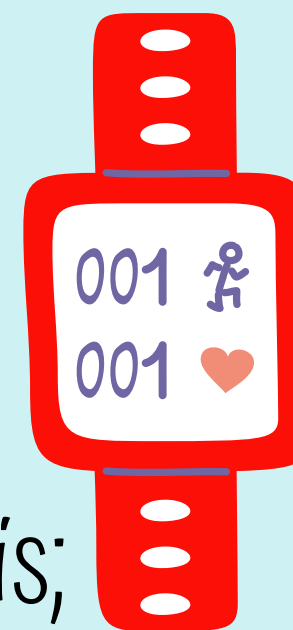
O que fazer durante a quarentena?



- Monta um acampamento na tua sala;

- Tens quintal? Cultiva plantas e legumes...

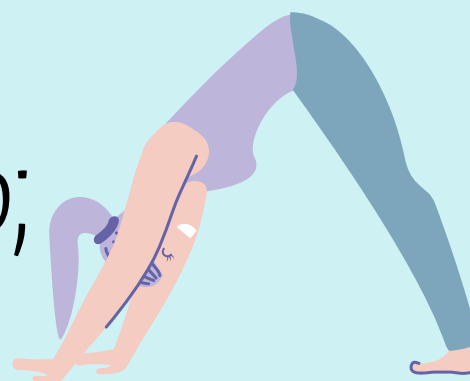
- Cria um brinquedo com materiais recicláveis;



Faz exercício físico ao longo do dia, procura na internet que vais encontrar várias opções bem divertidas!!



- Lê um livro;



- Faz meditação!



- Procura jogos e filmes antigos e diverte-te com os teus pais...

Momento da Leitura

Sabes quais as
benefícios da leitura?
Hum... Eu digo-te
algumas!



Benefícios da Leitura

1. Torna o teu cérebro mais ativo e agíl;
2. Conheces novas culturas, lugares, línguas e muito mais;
3. Trabalhas a tua memória;
4. Conheces novas palavras e novos significados;
5. Ficas mais relaxado;
6. Dormes melhor durante a noite;
7. Os livros são práticos podes leva-los para todo o lado;
8. Constróis frases mais completas;
9. Ficas mais concentrado nas tuas tarefas e atividades;
10. Tornas-te mais responsável.

Livros

1

"O Velho que lia romances de amor" - Luís Sepúlveda



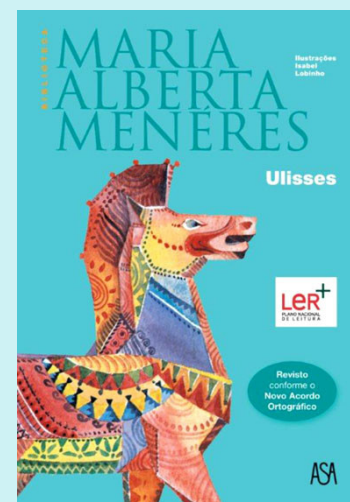
2

"A Menina do Mar" - Sophia de Mello Breyner Anderson



3

"Ulisses" - Maria Alberta Menéres



4

"A Casa da Mosca Fosca" - Sérgio Mora



5

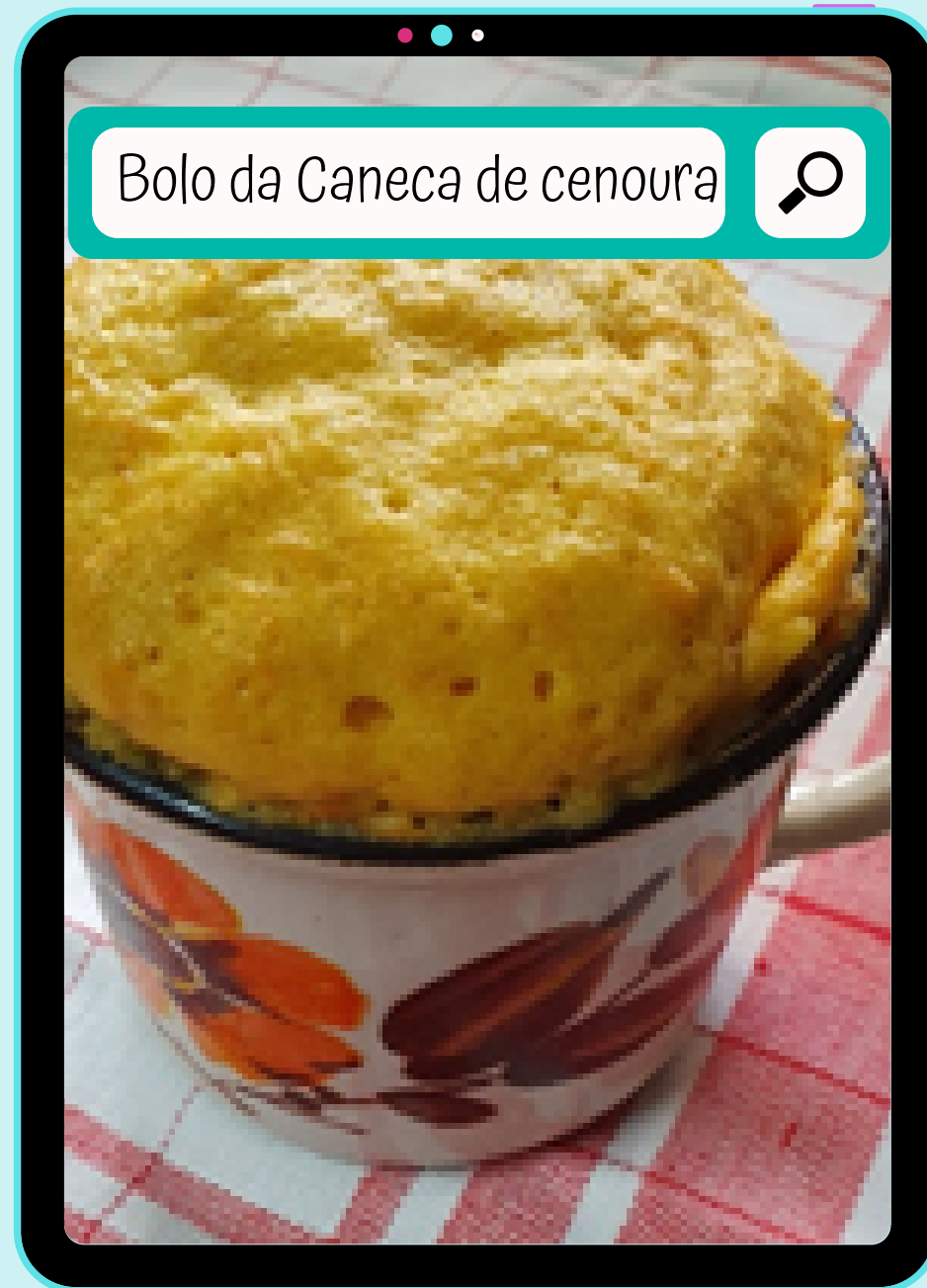
"Seleção de Contos para a infância" - Guerra Junqueiro



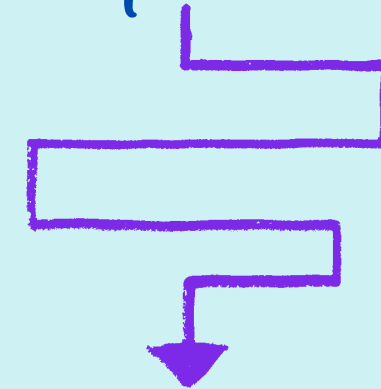
Aqui deixo-te alguns títulos de livros para leres! Todos recomendados pelo Plano Nacional de Leitura...



Momento da Culinária



Ingredientes que vais precisar:



- 1 cenoura pequenina
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa bem cheia de mel
- 4 colheres de sopa de farinha com fermento
- 1 pitada de sal
- Manteiga q.b.
- Farinha q.b.

Dica da Milu: Faz todo o preparado à parte e unta a tua caneca com manteiga e farinha assim, o bolo sai direitinho!



Momento da Culinária

Como vais preparar:



1º Descasca a cenoura e rala-a bem fininha;

2º Junta o óleo e o ovo e mexe bem com a ajuda de um garfo;

3º Adiciona o mel e a farinha ao preparado e mexe bem;

4º Deita a massa na caneca e leva ao microondas, na potência máxima, durante 1 minuto e 30 segundos.











Dica da Milu: Podes adicionar ao preparado uma pitada de canela, chocolate granulado ou nozes bem picadas para dar mais sabor.

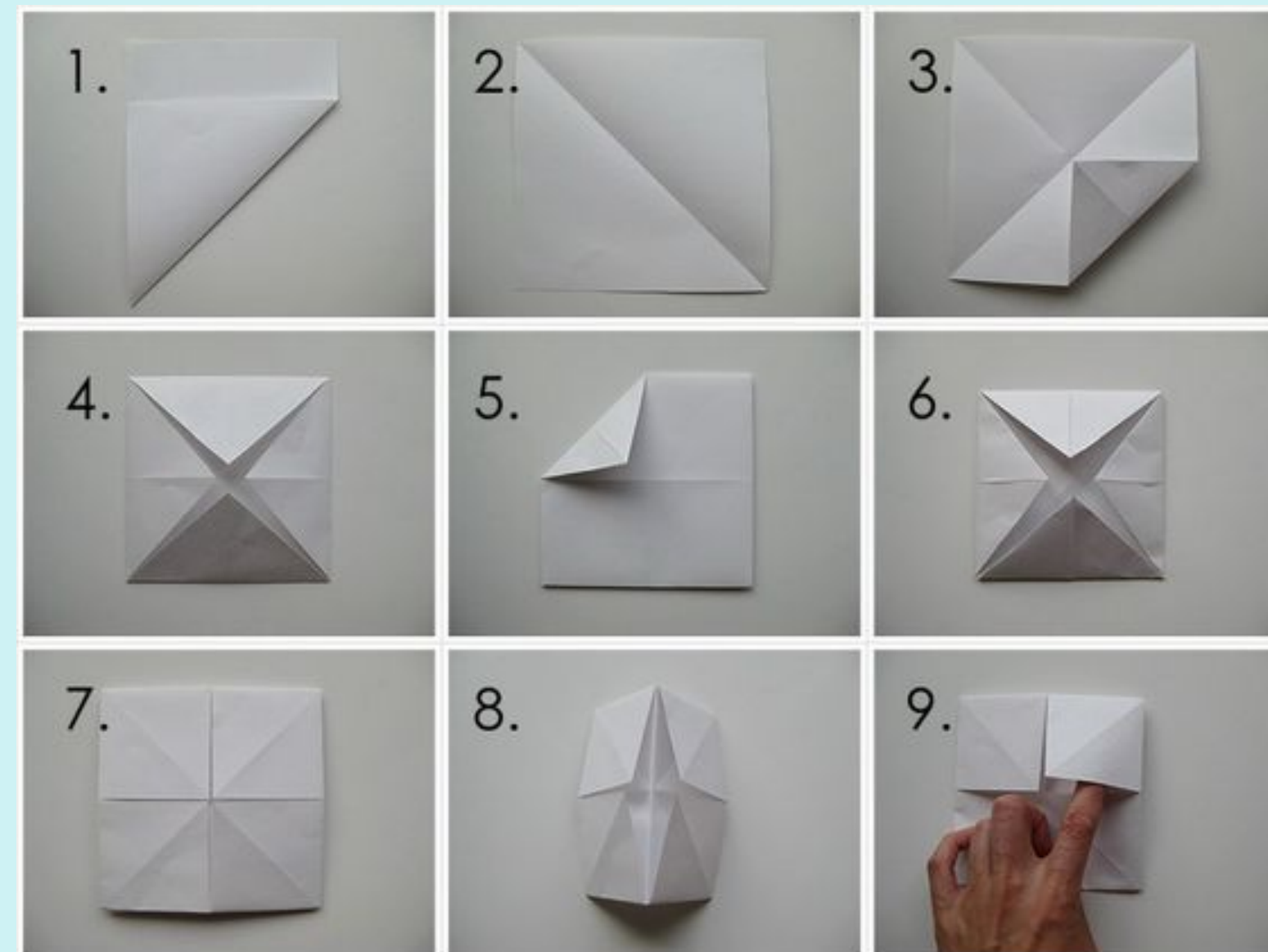


Faz tu mesmo!

A sugestão deste mês para atividade é: construíres o jogo "Quantos Queres" de forma original e com o tema que quiseres. Aqui deixo a forma tradicional deste jogo com o tema das "tabuadas" para tornar o teu estudo em casa mais divertido...

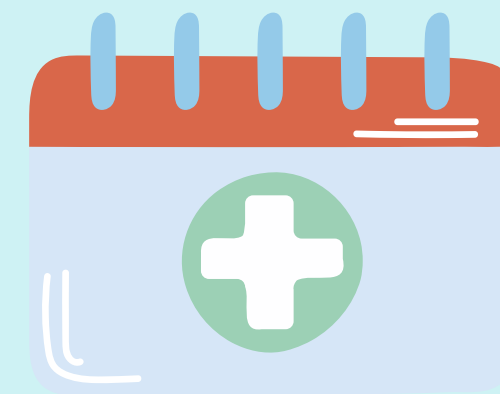
	9 x 5	9 x 4	
	45	36	
9 x 6	54	27	9 x 3
	63	18	
9 x 7	72	81	9 x 2
	9 x 8	9 x 9	

	5 x 5	5 x 5	
	25	15	
9 x 5	45	10	2 x 5
	30	04	
5 x 9	20	35	5 x 8
	4 x 5	7 x 5	





Desafio!



Neste mês, desafio-te a fazeres a tua própria máscara de proteção! Depois já sabes, não saias de casa sem ela!

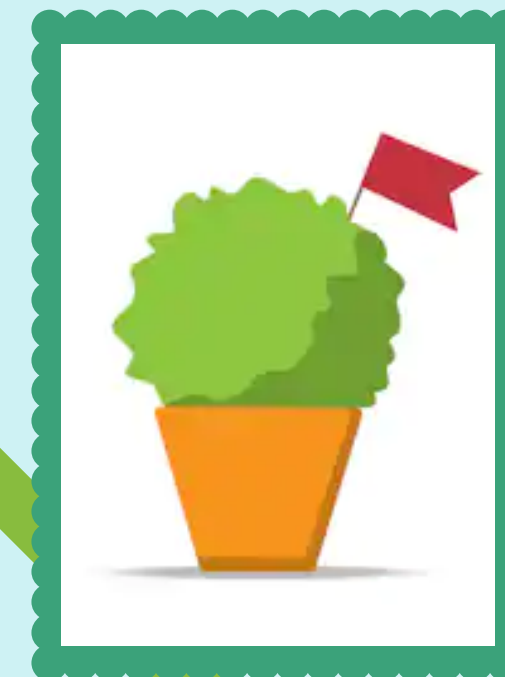


Dica da Milu: Aqui deixo-te algumas sugestões de desenhos para fazeres na tua máscara de proteção para torná-la mais bonita.



Desafio!

Nesta 1ª edição desafiei o Sr. Presidente Bernardino Vilaboas a criar uma quadra alusiva ao São João, o padroeiro da nossa Cidade!



*São João está a sorrir,
A pedir-nos paciência.
Melhores dias hão-de-vir,
Compensar a contingência!*



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

enjoy
every
moment.



UNIÃO DE FREGUESIAS
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA



TUDO VAI FICAR

BEM

Até breve!

