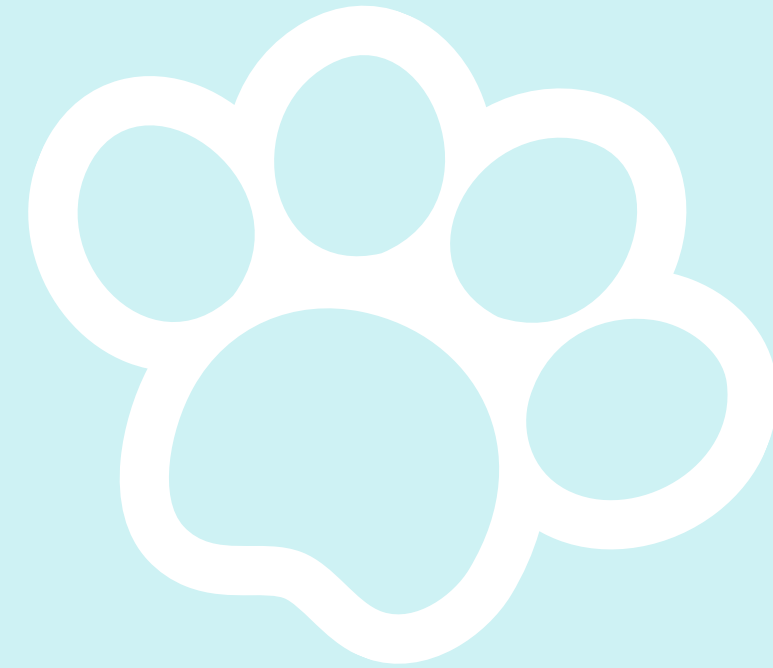




UNIÃO DE FREGUESIAS
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA



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

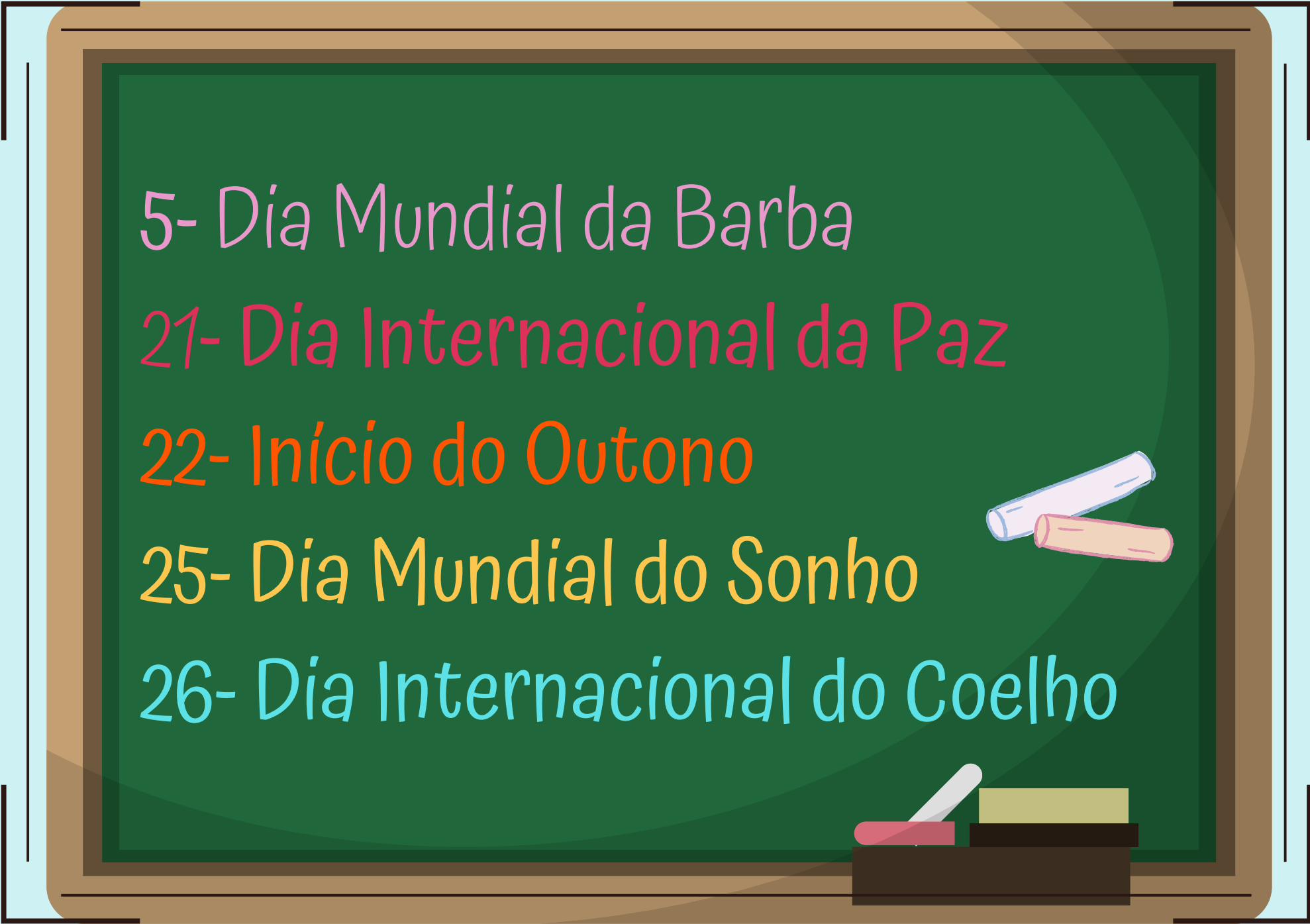


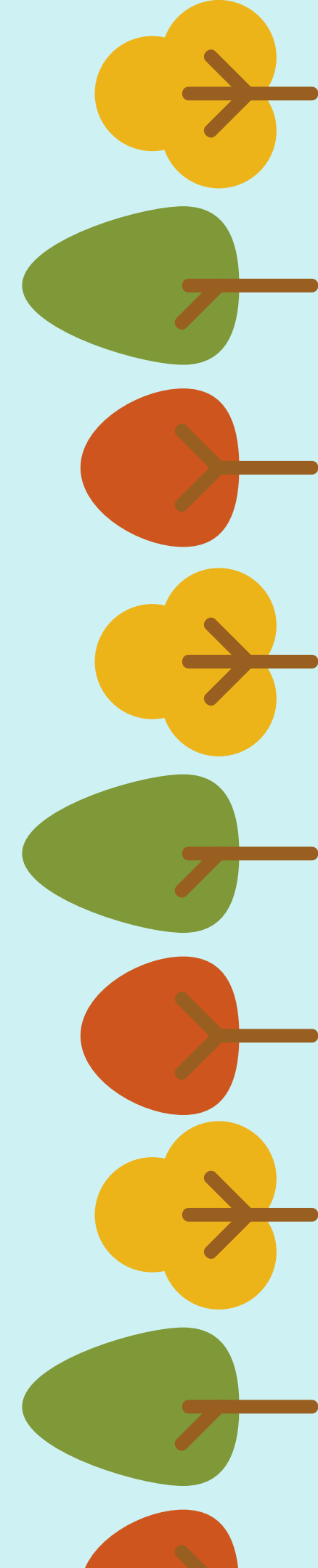
Calendário



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

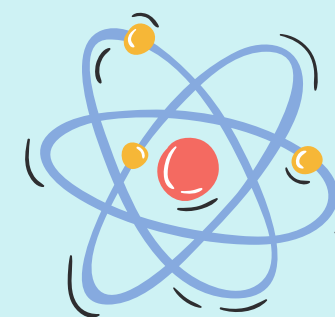


- 
- 5- Dia Mundial da Barba
 - 21- Dia Internacional da Paz
 - 22- Início do Outono
 - 25- Dia Mundial do Sonho
 - 26- Dia Internacional do Coelho





Coronavírus



O que é?

É um bichinho pequeno que pode provocar uma constipação um bocadinho mais forte.

Quando as pessoas estão doentes esse bichinho pode passar para quem está à tua volta, na escola, em casa ou no parque infantil.

Como se transmite?

Basta espirrar, tossir ou dar um beijinho a alguém.

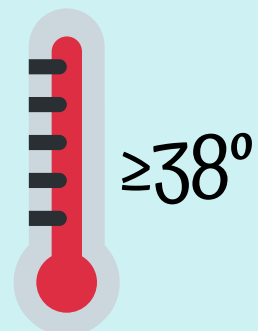
IMPORTANT!

Linha Saúde 24
(808 24 24 24)

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



Sintomas coronavírus




Febre alta



Tosse




Dificuldade em respirar

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



Como te protegeres do coronavírus...

Queres saber o que deves fazer na escola para te protegeres do Coronavírus?
Eu digo-te... 



QUANDO ESPIRRARES OUTOSSIRES
TAPA A BOCA E O NARIZ
COM O BRAÇO



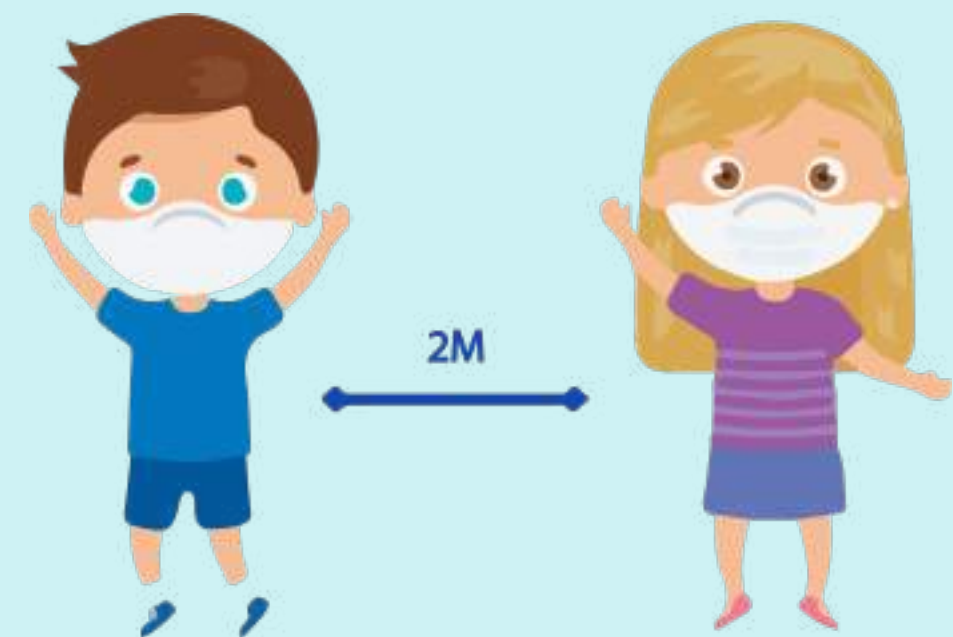
NÃO PARTILHES COMIDA



USA SEMPRE MÁSCARA



LAVA AS MÃOS MUITO
BEM E MUITAS VEZES



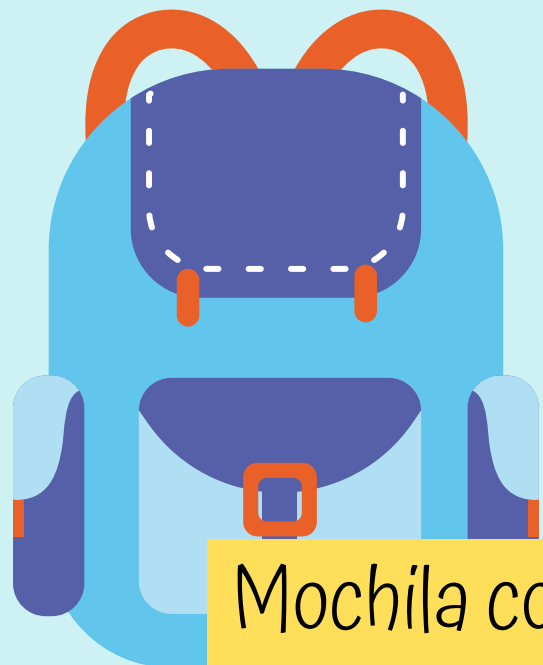
MANTÉM UMA DISTÂNCIA DE 2M



Material escolar



Se não sabes o que precisas para o teu regresso às aulas, eu dou-te umas dicas!




Mochila confortável



Estojo

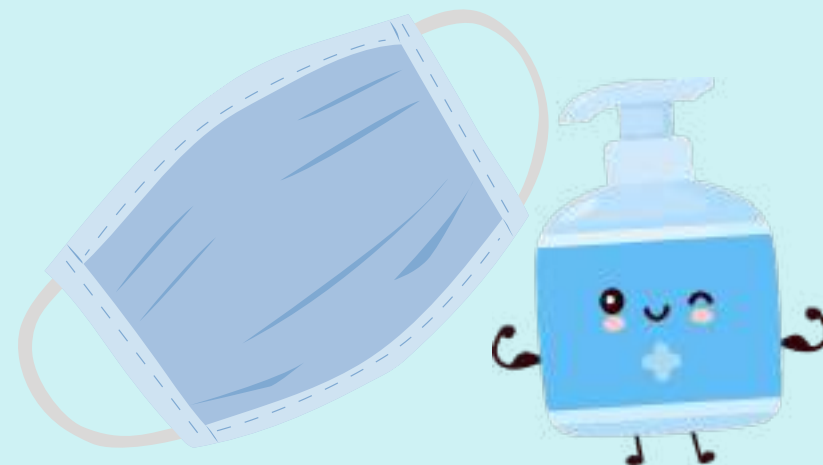


Lancheira e água

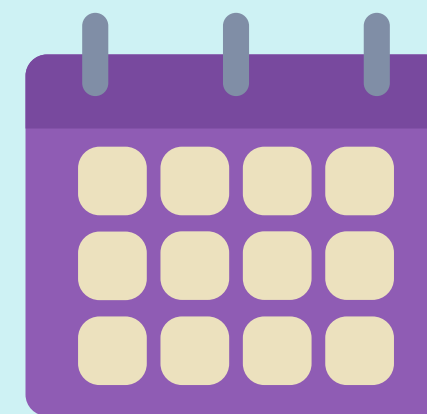
Precisas de dicas para o teu material escolar?
Eu tenho uma lista... 



Cadernos e livros



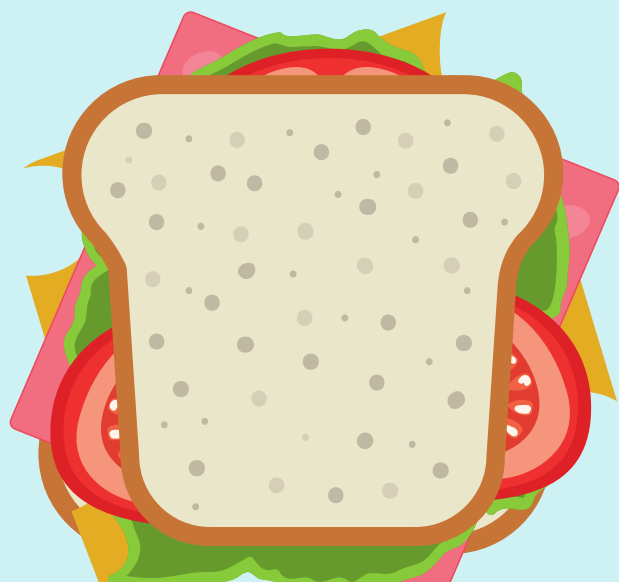
Máscaras e gel



Horário escolar



O que levar na lancheira?



Pão para dar energia



Laticínios para ajudar a crescer



Água para hidratar



Fruta para vitaminar



Legumes para snack



Frutos secos para petiscar

Precisas de dicas para o teu lanche?
Eu tenho umas ideias...





O que levar na lancheira?



1 sanduiche de
frango desfiado

1 iogurte

1 taça de
morangos cortados
aos pedaços

1 sanduiche de
peru com alface

1 taça de
cenouras baby

1 frasco de iogurte
natural batido
com fruta

1 sanduiche de
atum e pepino

1 taça de salada
de frutas

1 taça de frutos
secos variados

Aqui tens três ideias do que
podes levar na tua
lancheira!



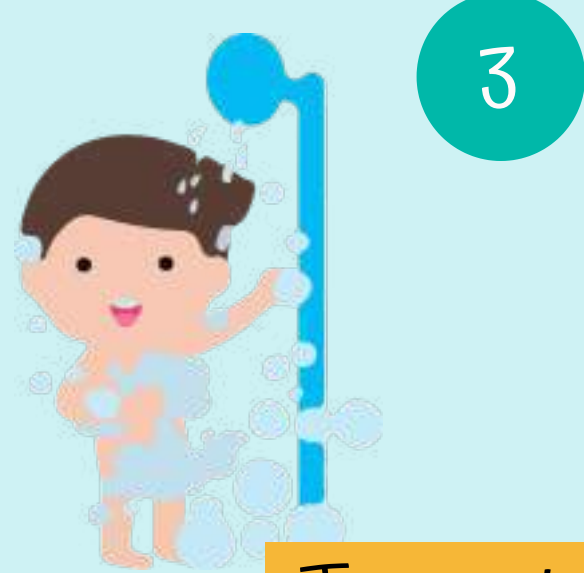
Rotina



Levantar



Escovar os dentes



Tomar banho



Pequeno-almoço



Ir para a escola



Aprender



Brincar



Descansar

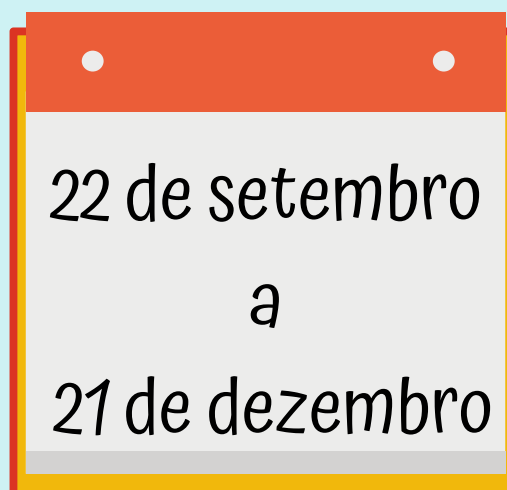
*Segue esta rotina e vais ter muito sucesso e desempenho escolar!
ps: mas não te esqueças de brincar!*



Outono

O outono é a estação do ano que vem depois do verão e antes do inverno.

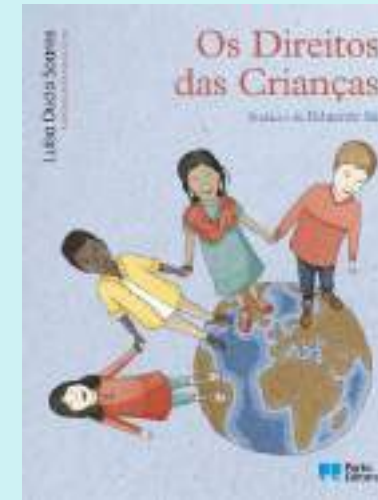
Começamos a sentir frio, as folhas ficam amarelas e laranjas e começam a cair das árvores.



Livros

1

"Os Direitos das Crianças"- Luísa Ducla Soares



2

"O Príncipe Nabo"- Ilse Losa



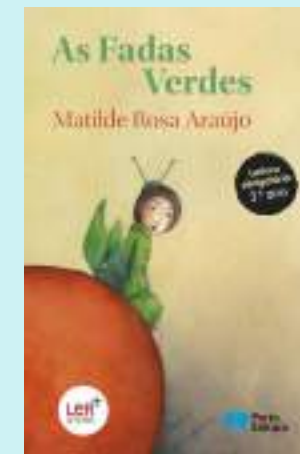
3

"História de uma gaivota e do gato que a ensinou a voar"- Luís Sepúlveda



4

"As Fadas Verdes"- Matilde Rosa Araújo



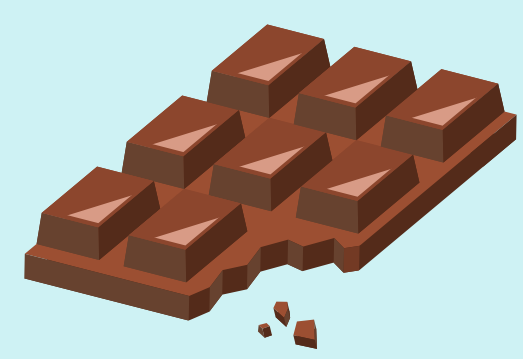
5

"Os Dinossauros não vão para a cama!"- Timothy Knapman

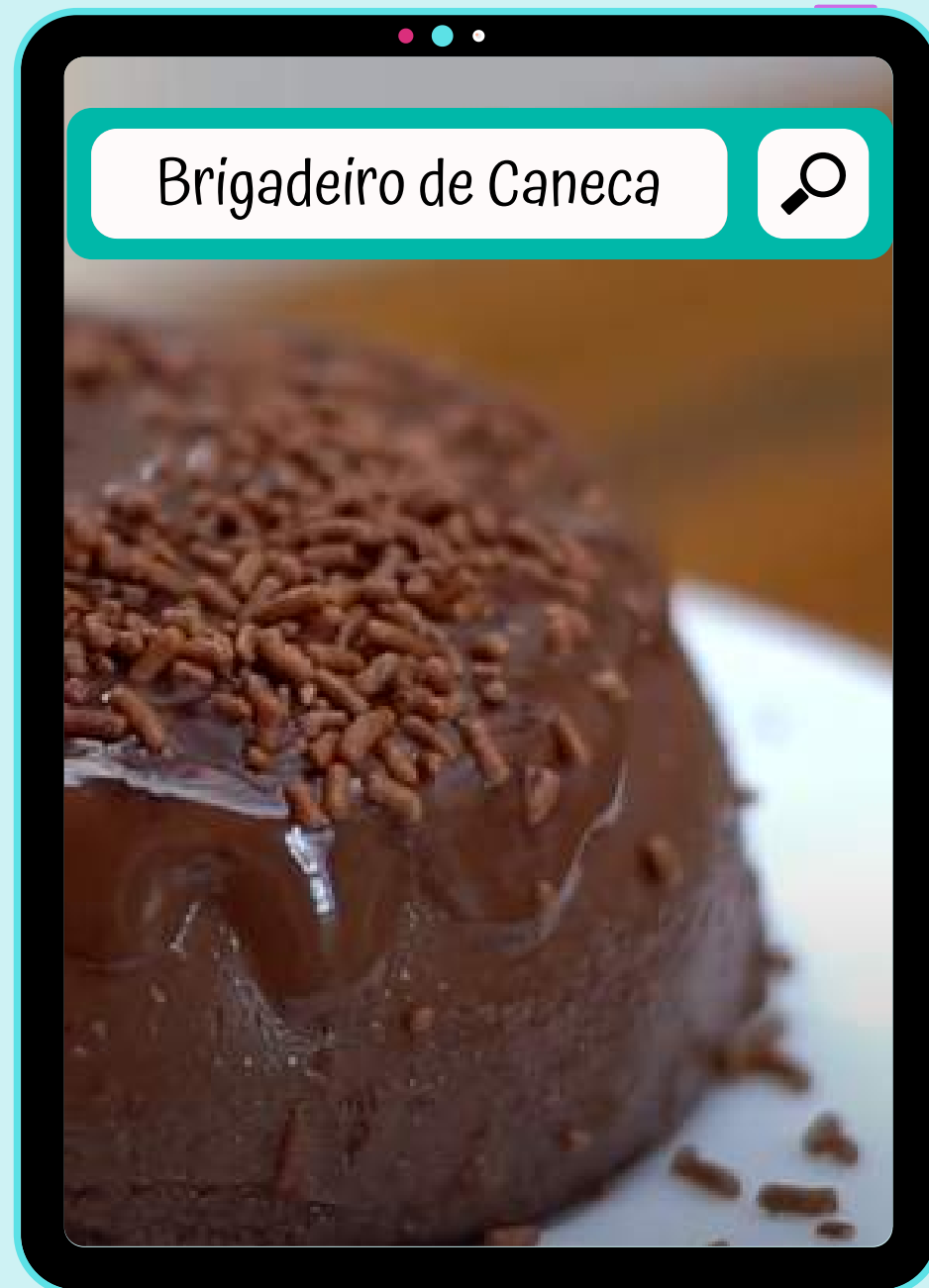


Aqui deixo-te alguns títulos de livros para leres! Todos recomendados pelo Plano Nacional de Leitura...

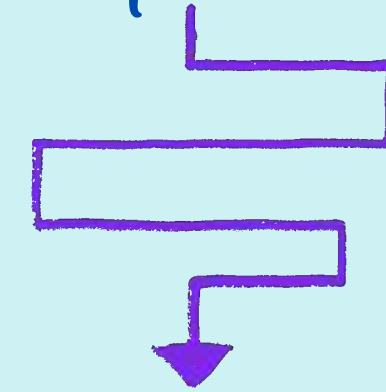
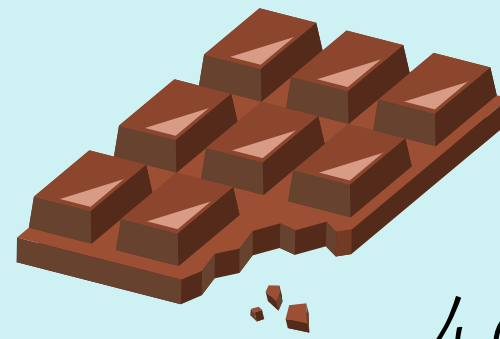




Momento de Culinária

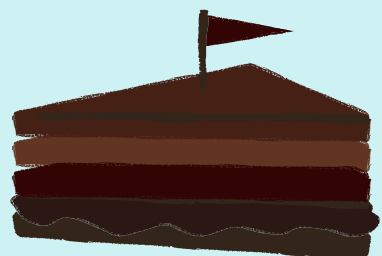
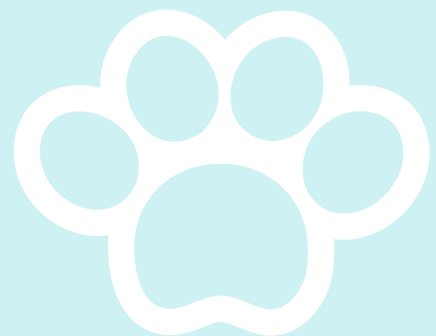


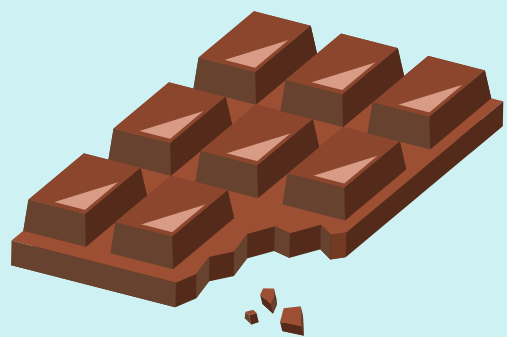
Ingredientes que vais precisar:



- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 ovo

* Manteiga para untar a caneca e granulado pra decorar.

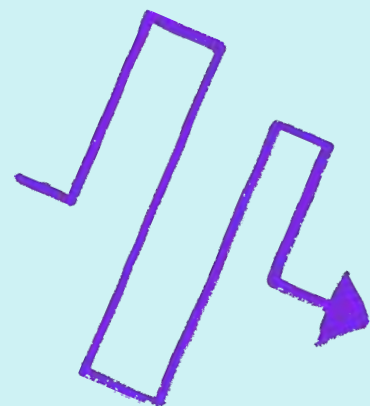




Momento de Culinária

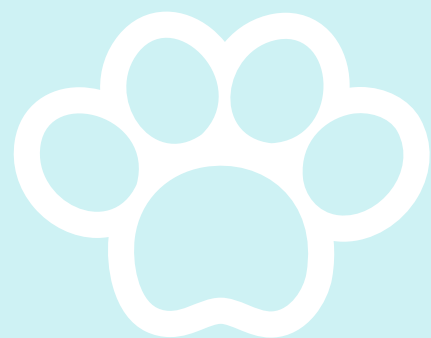


Como vais preparar:



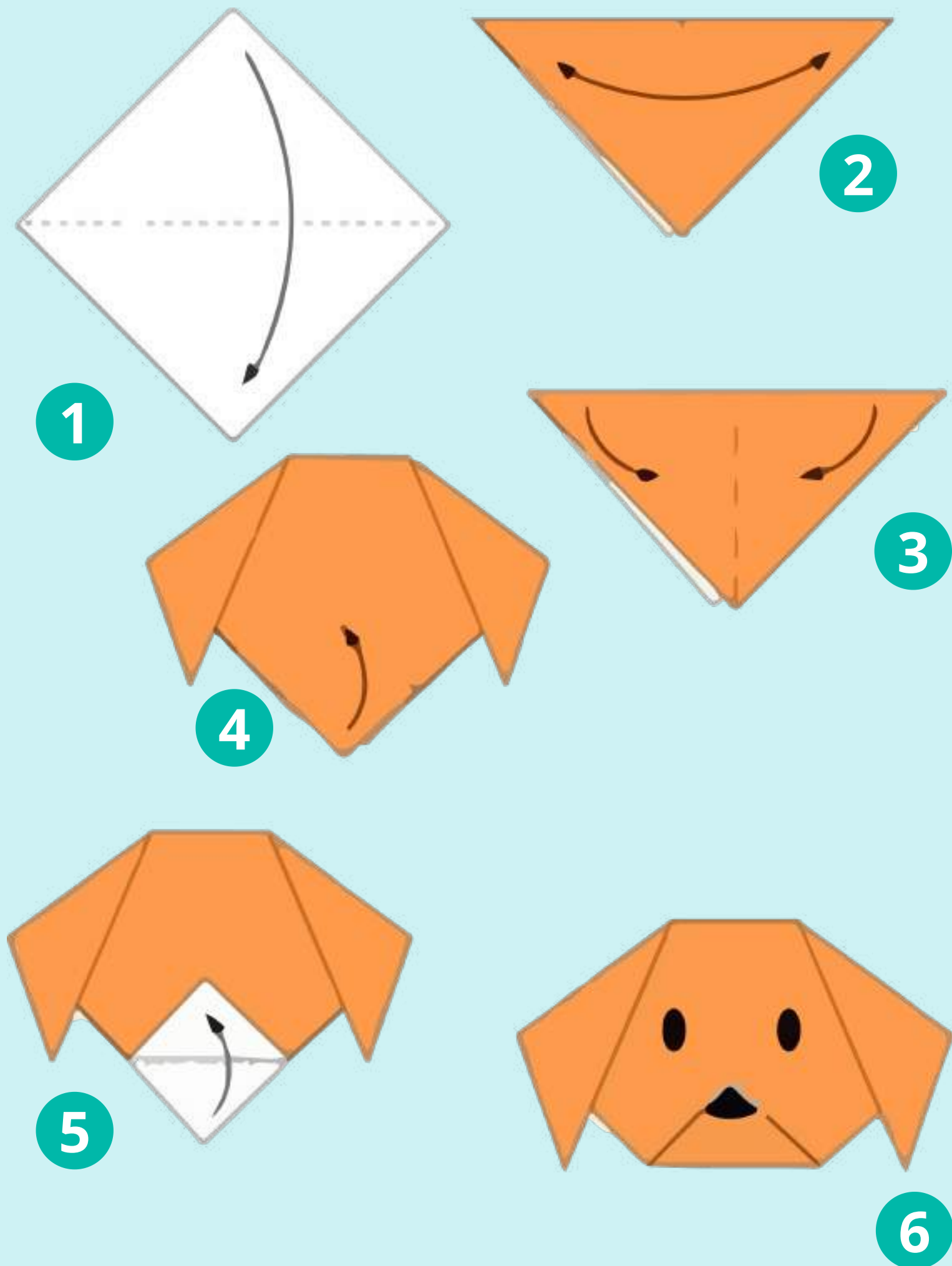
- 1º Unta a caneca com manteiga;
- 2º Coloca na caneca todos os ingredientes;
- 3º Mistura tudo com a ajuda de um garfo ou de um batedor;
- 4º Leva a caneca ao microondas;
- 5º Na potência média, durante 2 minutos parando o tempo a cada 1 minuto para ver se já cozinhou.

Dica da Milu: Quando estiver pronto podes adicionar granulado de chocolate ou colorido.



Faz tu mesmo!

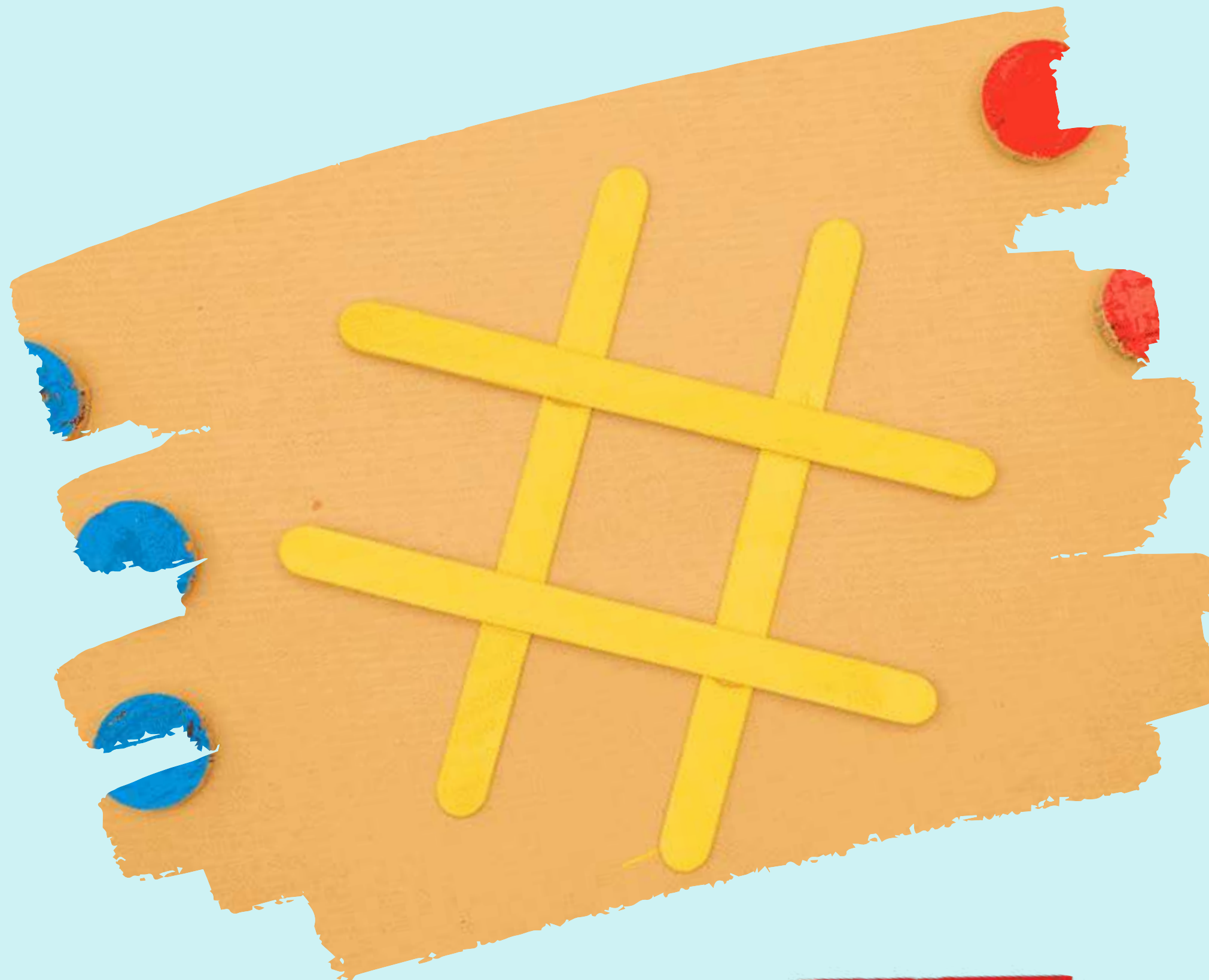
A sugestão deste mês para atividade é:
construíres um "Origami" de um cão.
Aqui deixo todos os passos para seguires e
consequires construir o teu cãozinho!



Desafio!

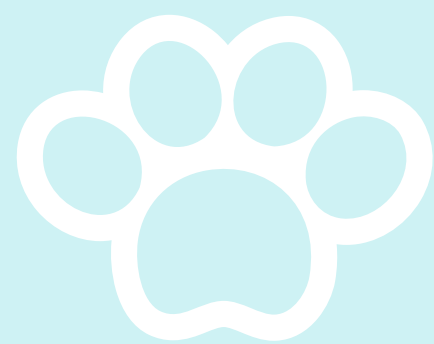


Neste mês, desafio-te a fazeres um jogo do galo!



REGRAS

Colocar 3 símbolos iguais numa mesma linha, coluna ou diagonal.
Quem o conseguir fazer primeiro ganha!





Desafio!



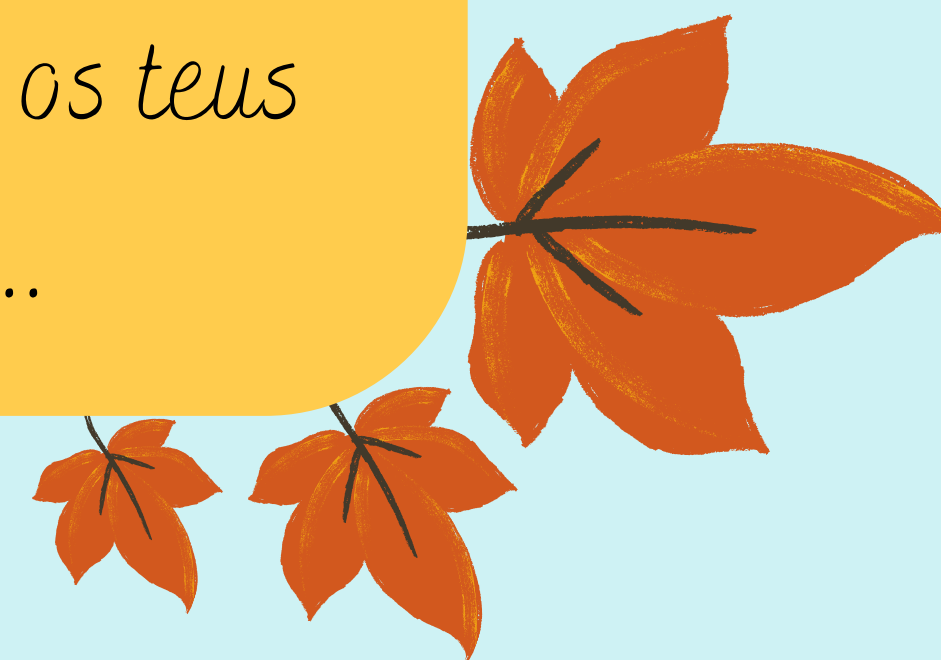
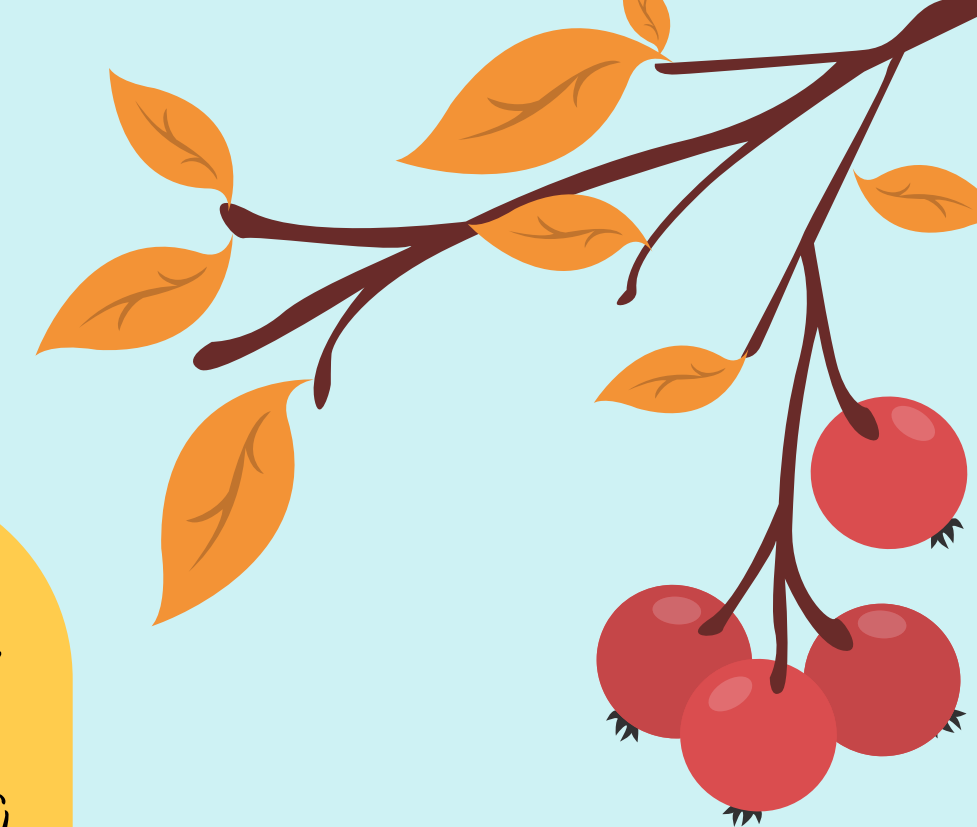
Nesta edição tenho mais um desafio para ti!
Pinta este desenho alusivo ao outono, com o Ursinho Pooh e o seu melhor amigo Piglet!



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



TUDO VAI FICAR

B E M

Até breve!

