

# Casinha

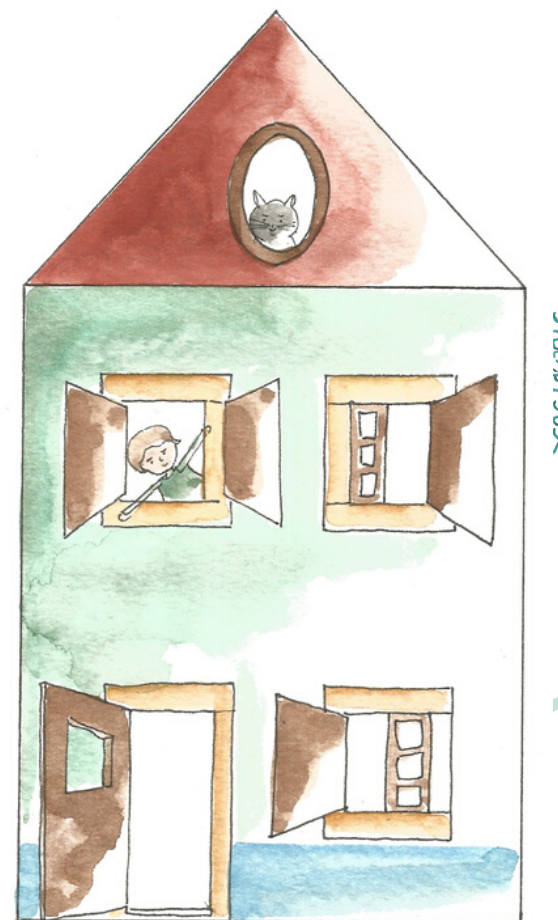
## Janelas Surpresa

Educ. Expressiva : Plástica

**Material Necessário:** Duas Folha A4 de cartolina (cores diferentes) | Lápis de carvão | Lápis de cor | Marcadores | Tesoura | X-ato | Cola

### Procedimento:

Pinta o contorno de uma casa e recorta. Desenha o telhado e recorta. Cola o telhado sobre a casa. Desenha várias janelas e uma porta. Corta uma parte dessas janelas e a porta para que possas desenhar dentro. Cola outro pedaço de cartolina atrás, de forma a que os buracos que criaste apresentem cartolina. Faz os teus desenhos favoritos, pessoas, animais, ...



Arco Íris

por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Bolinhos de Banana e Canela

Uma Receita de Lillian Barros



Sara Glória

## Culinária Divertida

### Ingredientes:

- 2 bananas
- 3 ovos
- 1/2 chávena de bebida de coco
- 3 c. sopa de farinha de amêndoa
- 2 c. sopa de farinha de aveia
- 1 c. chá de farinha de alfarroba
- 1 c. chá de canela em pó
- 1 c. chá de fermento em pó

### Modo de preparar:

Triturar tudo e levar ao forno em forminhas, durante 15 min, aproximadamente, a 180° (forno ventilado). Se utilizares formas de silicone, não precisas de utilizar qualquer gordura.



por Lillian Barros, Sara Glória e Marília Lopes

# A Boneca de Trapos e o Robot



Sara Glória

## Educ. Expressiva : Dança

Coloca uma música de fundo sem muita presença.

Deita-te no chão. Imagina que **És uma Boneca de Trapos**, mole, relaxada e fácil de manipular (o adulto pode mover alguma parte do corpo da criança para ajudar no processo). Começa a mover-te e a dançar com o teu “novo corpo de Boneca de Trapos”, durante um tempo.

Agora imagina que **És um Robot**, duro, firme e difícil de manipular (a ajuda do adulto para iniciar facilita muito). Começa a mover-te e a dançar com o teu “novo Corpo de Robot”, durante um tempo. Observa como está o teu corpo e como te sentes boneca de trapos e robot. Recorda que podes ser qualquer um deles sempre que quiseres.



por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

## Meditação da Nuvem

Desejamos-te uma Boa Viagem!



Sara Glória

## Yoga e Meditação

Imagina que estás a descansar sobre uma Nuvem. A nuvem é suave e esponjosa, é sedosa e leve. Sente essa nuvem debaixo de ti como se de uma cama se tratasse. A nuvem está no céu e em movimento, tu estás em cima dela. Pouco a pouco vão-se afastando. Este é um voo tranquilo e sem preocupações. Tu desfrutas de estar em cima da Nuvem e de te moveres lentamente!



Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Máscaras Mágicas

Educ. Expressiva : Plástica

## Material Necessário:

Folha A4 de cartolina (cor clara)

Lápis de carvão

Lápis de cor | Marcadores

Tesoura | X-ato

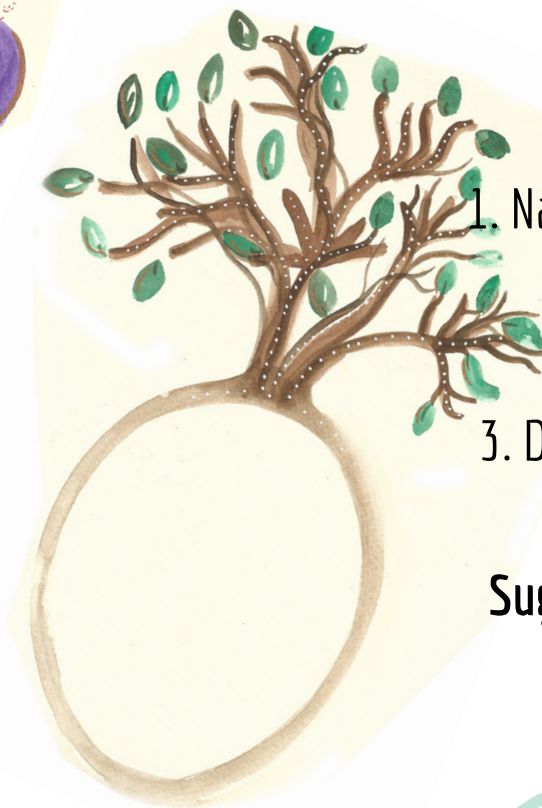
## Procedimento:

1. Na cartolina desenha uma forma oval do tamanho da tua cara.
2. Recorta esse buraco.
3. Decora o que está ao redor com o que queres criar.

**Sugestões:** Duende, Anão, Fada, Rainha, Rena, Gato, Coelho,...



Sara Glória



por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Bolo de Iogurte



Sara Glória

## Culinária Divertida

Receita tradicional de Bolo de iogurte.  
Usa como medida o copo do iogurte.

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 iogurte de sabor à escolha
- $\frac{1}{2}$  copo de óleo 1 copo de açúcar mascavado
- 2 copos de iogurte de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

### Modo de preparar:

Coloca todos os ingredientes num liquidificador e bate até ficar tudo misturado. Unta uma forma com óleo e farinha. Levar ao forno pré-aquecido a 180°, uns 25 minutos. Verifica com um palito e quando estiver seco o teu bolinho está pronto.



por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Meditação dos PEIXES COLORIDOS



## Yoga e Meditação

Hoje vais fazer uma grande Viagem. Imagina que te encontras a nadar num oceano muito especial. Sente a liberdade e alegria de estar debaixo de água a fluir de um lado para o outro. Ao teu redor encontras vários peixes coloridos: azuis, amarelos, vermelhos, dourados,... Observa como dançam felizes! Mistura-te com esses peixes coloridos e procura fazer esta dança como eles e sentir essa Felicidade plena.



Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Pãezinhos Doces

## Culinária Divertida

### Ingredientes:

1 iogurte de morango + 1 copo e 1/2 de farinha branca com fermento + Canela em pó (a gosto) + Passas e Nozes Picadas (a gosto)

### Modo de preparar:

Junta todos os ingredientes numa taça e mistura.

Divide a massa em 4 bolinhas. Leva ao forno durante 14 min, aproximadamente, a 180° (forno ventilado).



# Respiração de Leão

purifica e limpa a garganta

## Yoga e Meditação



Sara Glória

Senta-te sobre os calcanhares com as mãos no chão em frente dos joelhos. Estarás um pouco inclinado para a frente. Tira a língua para fora e ruge como um Leão!



Arco Íris

Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Dança Arco-Íris

Já dançaste as cores do Arco-Íris?

Vou-te ler algo sobre cada uma das cores, fecha os olhos uns segundos e começa a movimentar-te como quiseses e sentires! Os movimentos devem ser livres e espontâneos!

**Vermelho:** Dança livremente com muita paixão, amor e coragem!!

**Laranja:** Imagina que és uma laranja sumarenta, doce e estás com muita energia.

**Amarelo:** O Sol aquece o teu corpo, traz alegria e faz lembrar o Verão!! Sente-te iluminado(a)!!

**Verde:** Dança como se fosses uma árvore cheia de folhas verdes... Na natureza ficas em paz e relaxas!

**Azul:** Lembra-te do mar! Dança como se fosses uma onda, que vem e vai. Sente-te a fluir!

**Anil:** Imagina que estás na lua e não tens gravidade. Não consegues ter os pés no chão. Qual é a sensação?

**Lilás:** Imagina que da lua, voas pelo universo, observando os planetas, estrelas... até chegares novamente a tua casa. Fecha os olhos nesta dança e percebe como és feliz onde estás agora!

Este é um exercício que te vai deixar com uma sensação super boa , de liberdade e tranquilidade!!! Experimenta!!

## Educ. Expressiva : Dança

Música (sugestão):

La Valse d'Amélie - Yann Tiersen

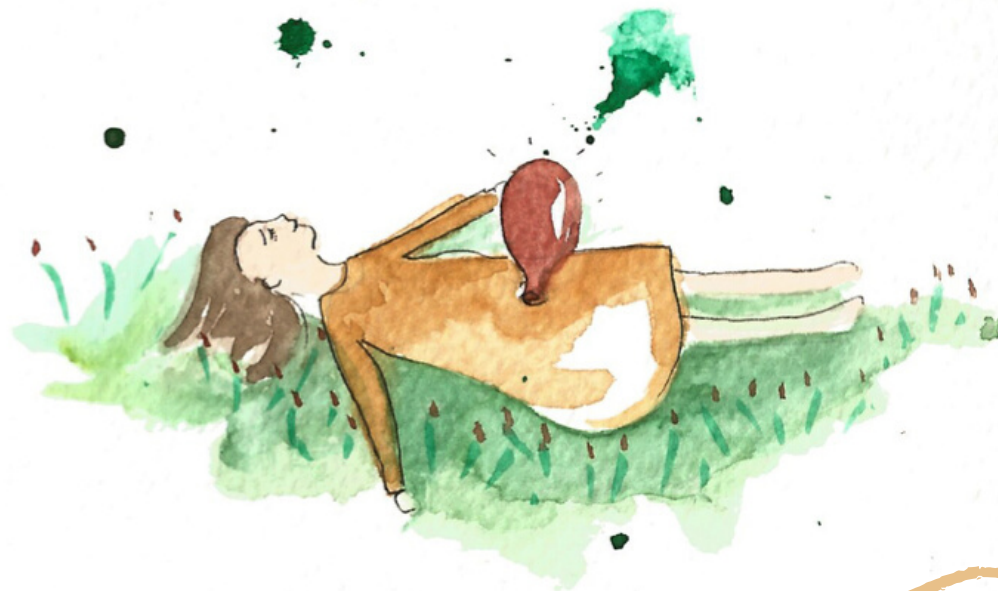


Arco Íris

por Marta Monteiro, Sara Glória e Marília Lopes

# Respiração do BALÃO

## Yoga e Meditação



A respiração de Balão é das mais importantes no Yoga. Esta respiração vai-te ajudar a sentir Paz e Calma. Deita-te e coloca as mãos sobre a tua barriga. Agora imagina que a tua barriga é como um balão. Inspira pelo nariz, enche o balão e deixa o balão esvaziar, perder o ar, saindo lentamente pela boca.



Arco Íris

Por: Lúcia Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# A Quarentena do GATO ÓSCAR

Educ. Expressiva : Conto

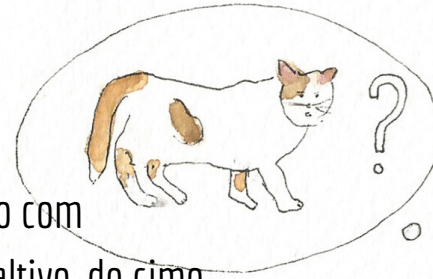


Sara Glória



Arco Íris

por Vânia Magalhães, Sara Glória e Marília Lopes



O Óscar é o gato dos nossos vizinhos. Um felino bem felpudo, branco com manchas amareladas e olhar penetrante que gosta de nos observar, ativo, do cimo do muro do terraço.

Há dias, logo pela manhã, desapareceu...em pleno período de quarentena, o malandro!

A Bela e o Frederico correram a casa toda à sua procura, perguntaram aos vizinhos, que reviraram tudo e...nada...nem sinal do bichano. Mas como era possível? O Óscar até nem é de fugir, é um gato obediente e tranquilo, que gosta mesmo é de ficar no seu canto...Porque razão teria resolvido fugir quando as saídas nem são permitidas?



Começaram a ficar desesperados; apesar de ser um animal, a verdade é que sempre ficou por casa e como animal doméstico nunca precisou procurar pela comida ou por abrigo, como sobreviveria na rua? E ainda por cima com as ruas desertas, quem o acolheria? A tristeza começava a apertar, afinal o Óscar é da família.



O Frederico achou que era um caso de força maior e saiu para procurar o Óscar, deu voltas e voltas nas redondezas e nem sinal. Regressou a casa, desalentado e de novo o procuraram pela casa toda, mas tinha mesmo desaparecido! Será que voltava?

As horas passavam, mas sem novidades que íamos perguntando entre brincadeiras no terraço.

Já pelo fim da tarde, o Frederico resolveu fazer nova ronda em busca do Óscar perdido, mas só regressou cansado e sem sinal do seu amiguinho peludo de 4 patas.

Daí a nada seria noite e por esse dia já pouco ou nada havia a fazer.



Arco Íris

Mas não podiam baixar os braços e por isso a Bela preparava-se para pedir ajuda nas redes sociais para encontrarem o Óscar, quando teve que ir ao quarto e ouviu um estranho ruído. Como não conseguia identificar de onde vinha e o que poderia ser, chamou o Frederico, intrigada. Aguardaram de novo pelo ruído e conseguiram perceber que vinha de uma gaveta do armário. De imediato pensaram que poderia ser o gato desaparecido...



Correram para a gaveta, abriram com gentileza, e lá estava ele bem esticadinho, impávido e sereno, como se tivesse acabado de acordar da sesta, mas assim que os viu saltou para eles com alegria... Afinal eram já muitas horas de isolamento e alongamentos, mesmo para um gato independente e flexível.

Emocionados, acorreram ao terraço para nos contar a boa nova... O Óscar, no colo da Bela com o seu olhar expressivo parecia dizer que estava habituado a passar os dias sozinho e que também ele estranhava a presença de humanos o dia todo em casa, logo ele tão autónomo e senhor de si, que resolveu desaparecer para voltar renovado, mas com a gaveta fechada e o espaço apertado ficou difícil escapar e a quarenta acabou por durar umas valentes horas...

Mas... Como se teria enfiado ele ali?

Que grande mistério! Entretanto, contou a Bela, que pela manhã abriu a gaveta para tirar os lençóis para fazer a cama e a fechou logo de seguida, mas o Óscar sorrateiro deve ter-se esgueirado lá para dentro, e ela nem se lembrou mais disso, até porque não lhe passava pela cabeça que ele poderia estar ali numa gaveta tão pequena, na verdade continua a perguntar-se como pôde ele passar tantas horas ali esticadinho e sem sequer miar... mas os animais são cheios de surpresas, não é verdade?

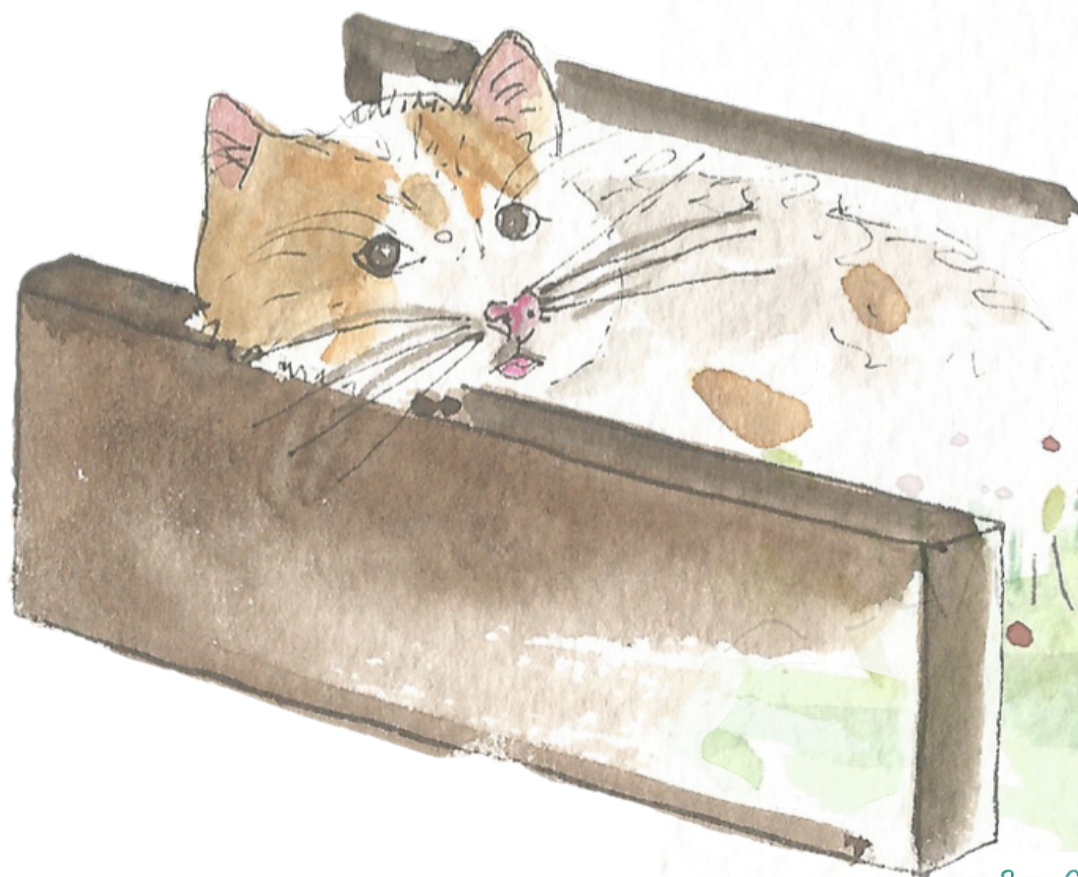


Sara Glória

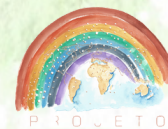


Olhando de novo o gato Óscar, que continuava aninhado no colo da dona, percebemos que estava feliz por estar de volta e pronto para mais uns dias de convivência com os donos em casa, afinal ninguém tinha ideia quanto tempo duraria esta quarentena e é sempre melhor partilhá-la na companhia daqueles que mais amamos!

Quem concorda?



Sara Glória



Arco Íris

# Beijinhos de Cenoura e Coco

Uma Receita de Gabriela Oliveira



Receita de Gabriela Oliveira, do livro  
“Cozinha Vegetariana para bebês e crianças”

## Culinária Divertida

### Ingredientes:

3 cenouras (200 g) |  $\frac{1}{2}$  cháv. de tâmaras secas (sem glicose) |  $1 \frac{1}{2}$  cháv. de coco ralado (biológico)  
–  $\frac{1}{2}$  limão (raspa)

### Modo de preparar:

- Coza as cenouras, escorra-as bem e triture-as, de preferência no processador. Junte as tâmaras descaroçadas e volte a tritar até obter um creme espesso.
- Transfira para uma taça e misture 1 chávena de coco ralado e a raspa de limão. Ajuste a textura adicionando mais um pouco de coco, se necessário.
- Retire colheradas de massa e molde bolinhas com as mãos; envolva no restante coco ralado e leve ao frigorífico por 4 horas ou até servir.



por Gabriela Oliveira, Sara Glória e Marília Lopes

# Coelho de Páscoa

Educ. Expressiva : Plástica

## Material Necessário:

Papel, lápis, lápis de cor e tesoura

## Procedimento:

Desenha a tua mão num papel;

Recorta todo o contorno;

Elimina o dedo médio e corta-o;

Os dedos indicador e anelar são as orelhas do teu coelho  
(pelo que ficam como estão);

Os dedos polegar e mínimo são os braços, dobra-os.

Decora o teu coelho: orelhas, olhos, boca...Boa Páscoa!



# Meditação das BORBOLETAS ARCO-ÍRIS



## Yoga e Meditação

Hoje vais Viajar por um pequeno bosque. Imagina que encontras um sítio super confortável e te deitas no chão (barriga para cima). Ao teu redor há várias borboletas com as cores do arco-íris... Observa cada uma delas... começa pela vermelha e contempla cada um dos movimentos... como sobe, rodopia; os diferentes ritmos do seu voo. Vamos passar por cada uma das cores: laranja, amarelo, verde, azul, indigo e lilás. Mistura-te com essas borboletas, sente a plenitude deste voo e a beleza da União.



Arco Íris

Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Arco - Íris

Educ. Expressiva : Plástica

Pinta o desenho



Sara Glória

## Sugestões :

**Atividade livre** - Pinta o desenho dando asas à tua imaginação.

**Atividade orientada** - observe um arco-íris e pinta as mesmas cores.

Encontra os diferentes continentes e localiza os países que conheces.

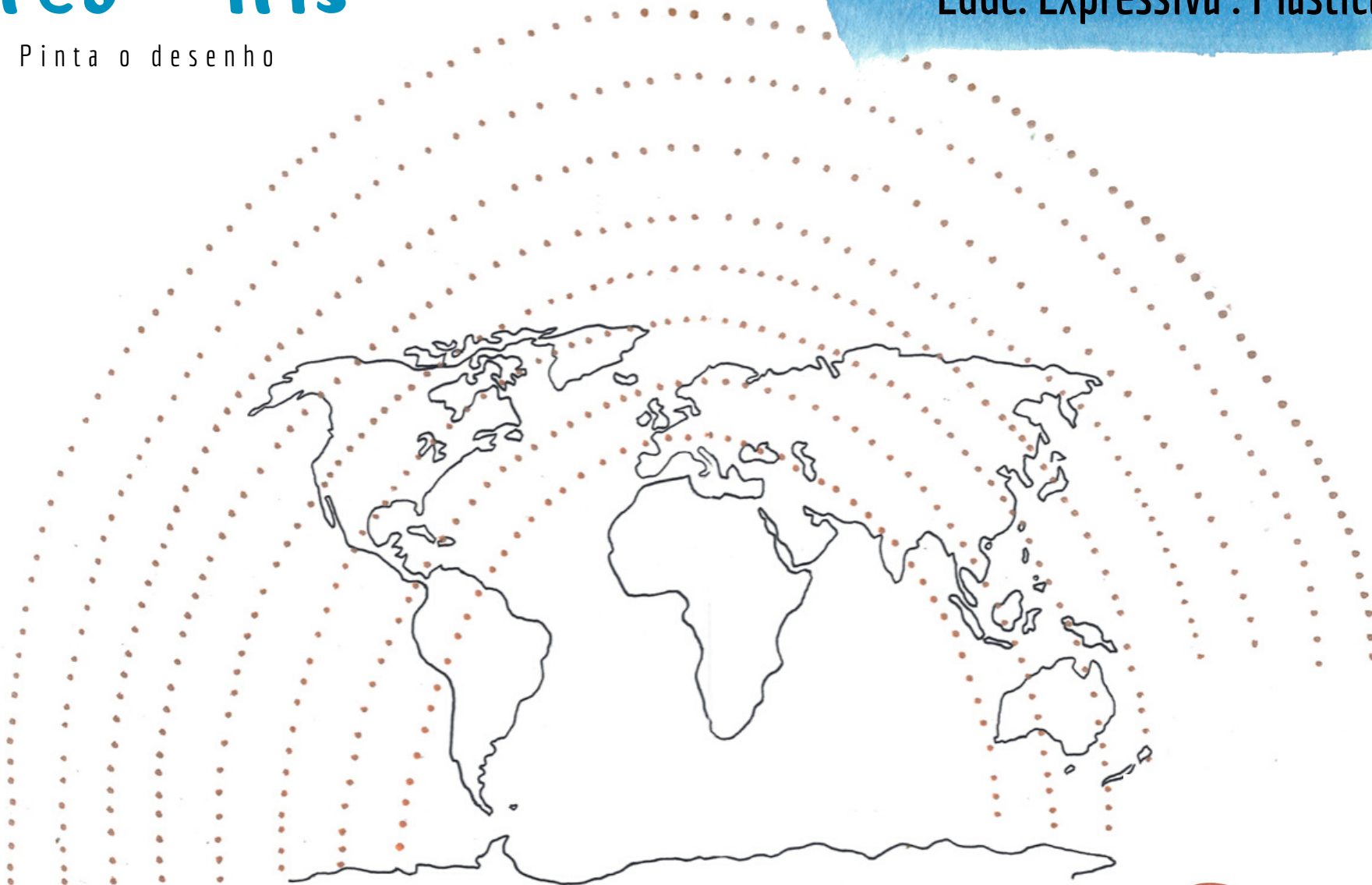


Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes

# Arco - íris

Pinta o desenho

Educ. Expressiva : Plástica



Sara Glória



Arco Íris

Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes