



CENTRO SOCIAL
DA FREGUESIA
DE FAMILIÇÃO
AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

Em casa



Activos



Caderno de atividades do mês de março

1

Segunda-feira

Pense neste mês e identifique no calendário dias comemorativos ou que tenham um significado especial para si:

Março 2021

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

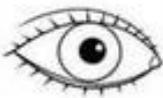
Todos os dias são dias de caminharmos um pouco, ou sentados elevar os joelhos e marchar. Levantar um braço de cada vez para cima, cruzar os braços à frente, abrir e fechar as mãos, rodar o pescoço lentamente, para não deixar "enferrujar"

2

Terça-feira

Vamos explorar os sentidos...

Identifique o sentido associado a cada objeto e assinale com uma cruz no quadrado correspondente:

	Visão	Olfacto	Paladar	Audição	Tacto
					
 ROSAS					
TELEVISÃO 					
TROMPETE 					
MAÇÃ 					
ALGODÃO 					
PERFUME 					
AREIA 					

3

Quarta-feira

Vamos recordar...

Complete as frases para formar os provérbios:

- a) _____, tanto bate até que fura.
- b) _____ é a inimiga da perfeição.
- c) _____ do que mal acompanhado.
- d) _____ é a voz de Deus.
- e) _____ no seu galho.
- f) _____, é peixe.
- g) _____, espeto de pau.
- h) _____ não morde.
- i) _____ não se olha os dentes.
- j) _____, a galinha enche o papo.
- k) _____ quem cedo madruga.
- l) _____ quem tem olho é rei.
- m) _____ na mão do que dois voando.
- n) _____ tem perna curta.
- o) _____ sai caro.

Vamos exercitar o corpo...



4

Quinta-feira

Sentado, ou em pé apoiado a uma cadeirão, vamos fazer os seguintes exercícios:

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	NÚMERO DE REPETIÇÕES
Cheirar uma flor	Inspire bem fundo pelo nariz e deite o ar fora pela boca; Afastar os braços ao inspirar e abraçar os braços ao centro quando expirar	3 vezes
Olhar lá para trás	Olhar sobre o ombro direito e de seguida pelo ombro esquerdo.	3 vezes
Tanto faz	Vamos levantar os ombros e deixá-los cair.	6-8 vezes
Apanhar fruta	Elevar um braço de cada vez como se fossemos apanhar uma fruta de uma árvore alta	6-8 vezes cada braço
Marchar	Levantar os pés do chão como se tivéssemos a marchar. (levantar o que o joelho deixar)	6-8 vezes cada perna
Alongar	Juntar as pernas e encostar as mãos aos pés com o tronco dobrado para a frente. Manter por 30 segundos e levantar lentamente	3 vezes

5

Dia Mundial da

Sexta-feira

Oração



*"40 dias para chegar a bom porto: Cristo,
Porto da Misericórdia e da Paz"*

3ª Semana da Quaresma

"(...) Disse-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom de Deus e quem é Aquele que te diz: 'Dá-Me de beber', tu é que Lhe pedirias e Ele te daria água viva. (...) Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente que jorra para a vida eterna». «Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui buscá-la. (...) Eu sei que há de vir o Messias, isto é, Aquele que chamam Cristo. Quando vier há de anunciar-nos todas as coisas». Respondeu-lhe Jesus: «Sou Eu, que estou a falar contigo». (...)"

Cf. Jo 4, 5-42

Oração

Senhor Jesus, Tu és o Messias, o Salvador do mundo!
Tu nos dás a água viva da tua presença
e nos levas a adorar o Pai no Espírito e em verdade.
Obrigado pela água do Batismo.
Nós te pedimos pelas crianças, adolescentes e jovens,
por todos os que receberam de ti a água viva que jorra para a vida
eterna,
e por todos os que vão ser batizados na nossa paróquia:
faz com que tenham sede de te conhecer! Ámen.

Avé Maria...

6

Sábado

Vamos

Memorizar...

Leia as seguintes palavras cuidadosamente e as memorize. Em seguida, cubra-as e diga quais palavras se lembra.

BOLO

COELHO

AZUL

POLÍCIA

PLANETA

COR

SOPA

INCÊNDIO

SILÊNCIO

GUITARRA

VERMELHO

FESTA

SOL

PERFUME

BICICLETA

ESTRELA

PATO

ÁGUA

7

Domingo

Vamos Procurar...

Encontre as palavras relacionadas com "DOCES"

A	Ç	U	C	A	R	M	O	M	M	F	B
L	M	A	A	Q	E	I	V	O	L	E	O
V	O	C	R	O	B	M	O	L	G	Z	L
T	R	N	A	I	U	O	S	E	E	U	O
O	C	A	M	I	Ç	R	E	S	C	T	O
R	B	G	E	L	A	D	O	U	M	E	L
T	C	U	L	P	D	A	S	P	v	R	O
A	L	S	O	I	O	E	S	U	M	O	I

Complete o provérbio:

O que é _____

nunca _____

8

Sabia que...

Segunda-feira

A 8 de março celebra-se mais um Dia Internacional da Mulher, mas numa altura em que os Direitos da Mulher parecem ter mais relevância que nunca, muitos ainda se perguntam: porque é que se celebra este dia?

O Dia Internacional da Mulher celebra as conquistas das mulheres provenientes dos mais diversos contextos étnicos, culturais, socioeconómicos e políticos.

É um dia em que todos devemos refletir acerca do progresso a nível de direitos humanos, e honrar a coragem e determinação das mulheres que ajudaram e continuam a ajudar a redefinir a história, local e globalmente.

Nascido no virar do século XIX, este dia começou por estar interligado com os movimentos trabalhistas da Europa e da América do Norte. O primeiro Dia Internacional da Mulher foi celebrado nos Estados Unidos, a 28 de fevereiro de 1909, em honra da greve dos trabalhadores têxteis nova-iorquinos, em 1908. Posteriormente, o movimento das mulheres rapidamente assumiu uma postura global, sendo atualmente celebrado em quase todo o mundo.

Mas porquê dia 8 de março?

Os movimentos das mulheres tiveram um papel importante na revolução russa, em 1917. Antes da revolução, a Rússia não tinha adotado o calendário gregoriano, introduzido pelo Papa Gregório XIII (em 1582, e que, hoje em dia, é utilizado por todo o mundo) para colmatar os erros do calendário que vigorava até então, o calendário Juliano. Este último, instituído pelo imperador romano Júlio César, tinha sido posto em prática 46 anos antes do nascimento de Jesus Cristo. Como tal, em 1917, o 23 de fevereiro russo correspondia ao dia 8 de março no resto da Europa.

9

Terça-feira

Vamos calcular...

Faça corresponder o número que falta para completar a soma:

$5 + \square = 10$

$4 + \square = 6$

$3 + \square = 6$

$7 + \square = 9$

$5 + \square = 8$

$3 + \square = 5$

$6 + \square = 10$

$3 + \square = 7$

$5 + \square = 9$

$8 + \square = 10$

$6 + \square = 7$

$2 + \square = 4$

$4 + \square = 10$

$1 + \square = 7$

$8 + \square = 9$

$9 + \square = 10$

$6 + \square = 8$

$7 + \square = 10$

10

Quarta-feira

**Vamos pensar e
escrever...**

Escreva pelo menos seis nomes de cada categoria:

Animais	Cidades	Frutos	Flores	Amigos do centro
1 -	1 -	1 -	1 -	1 -
2 -	2 -	2 -	2 -	2 -
3 -	3 -	3 -	3 -	3 -
4 -	4 -	4 -	4 -	4 -
5 -	5 -	5 -	5 -	5 -
6 -	6 -	6 -	6 -	6 -
7 -	7 -	7 -	7 -	7 -
8 -	8 -	8 -	8 -	8 -
9 -	9 -	9 -	9 -	9 -
10 -	10 -	10 -	10 -	10 -
11 -	11 -	11 -	11 -	11 -
12 -	12 -	12 -	12 -	12 -



11

Quinta-feira

Vamos fazer exercício físico...

Sentado, ou em pé apoiado a uma cadeirão, vamos fazer os seguintes exercícios

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	NÚMERO DE REPETIÇÕES
Encher um balão	Inspire bem fundo pelo nariz e deite o ar fora pela boca como se tivesse a encher um balão; Afastar os braços ao inspirar e abraçar os braços ao centro quando expirar	3 vezes
Procurar o balão	Olhar sobre o ombro direito e de seguida pelo ombro esquerdo como se o balão tivesse atrás de nós. Olhar para cima e para baixo	3 vezes
Tocar no balão	Elevar um braço de cada vez como se tentássemos tocar no balão e dar uma "palmada" no ar	6-8 vezes cada braço
Dar chutos ao balão	Pontapear uma perna de cada vez como se tivéssemos a chutar o balão	6-8 vezes cada perna
Alongar	Juntar as pernas e encostar as mãos aos pés com o tronco dobrado para a frente. Manter por 30 segundos e levantar lentamente	3 vezes

12

Sexta-feira



*"40 dias para chegar a bom porto: Cristo,
Porto da Misericórdia e da Paz"*

4ª Semana da Quaresma

"Jesus encontrou no seu caminho um cego de nascença. Cuspiu em terra, fez com a saliva um pouco de lodo e ungiu os olhos do cego. Depois disse-lhe: «Vai lavar-te à piscina de Siloé»; Siloé quer dizer «Enviado». Ele foi, lavou-se e começou a ver. (...) Perguntaram então novamente ao cego: «Tu que dizes d'Aquele que te deu a vista?». O homem respondeu: «É um profeta». Replicaram-lhe então eles: «Tu nasceste inteiramente em pecado e pretendes ensinar-nos?». E expulsaram-no. Jesus soube que o tinham expulsado e, encontrando-o, disse-lhe: «Tu acreditas no Filho do homem?». Ele respondeu-Lhe: «Quem é, Senhor, para que eu acredite n'Ele?». Disse-lhe Jesus: «Já O viste: é quem está a falar contigo». O homem prostrou-se diante de Jesus e exclamou: «Eu creio, Senhor»."

Cf. Jo 9, 1-41

Oração

Senhor Jesus,
nós te bendizemos porque vieste ao nosso encontro
para abrir os nossos olhos à luz do amor e da vida de Deus.
De ti nos vem a luz da vida que nos ilumina, nos leva ao encontro uns
dos outros,
e dá sentido ao caminho da nossa vida.
Como ao cego de nascença, toca e cura os nossos olhos,
para que não tropeçemos nas trevas do egoísmo,
mas saibamos amar-nos como irmãos. Ámen.

Pai Nosso...

13

Sábado

Vamos cantar...

Sobe sobe balão sobe
Vai pedir aquela estrela
Que me deixe lá viver e sonhar
Levo o meu amor comigo, pois eu sei que encontrei
Um lugar ideal para amar...



Teus olhos castanhos
De encantos tamanhos
São pecados meus
São estrelas fulgentes
Brilhantes, luzentes
Caídas dos céus

Apita comboio, lá vai apitar
Apita comboio, à beira do mar
À beira do mar, mesmo à beirinha
Apita comboio, no centro da linha



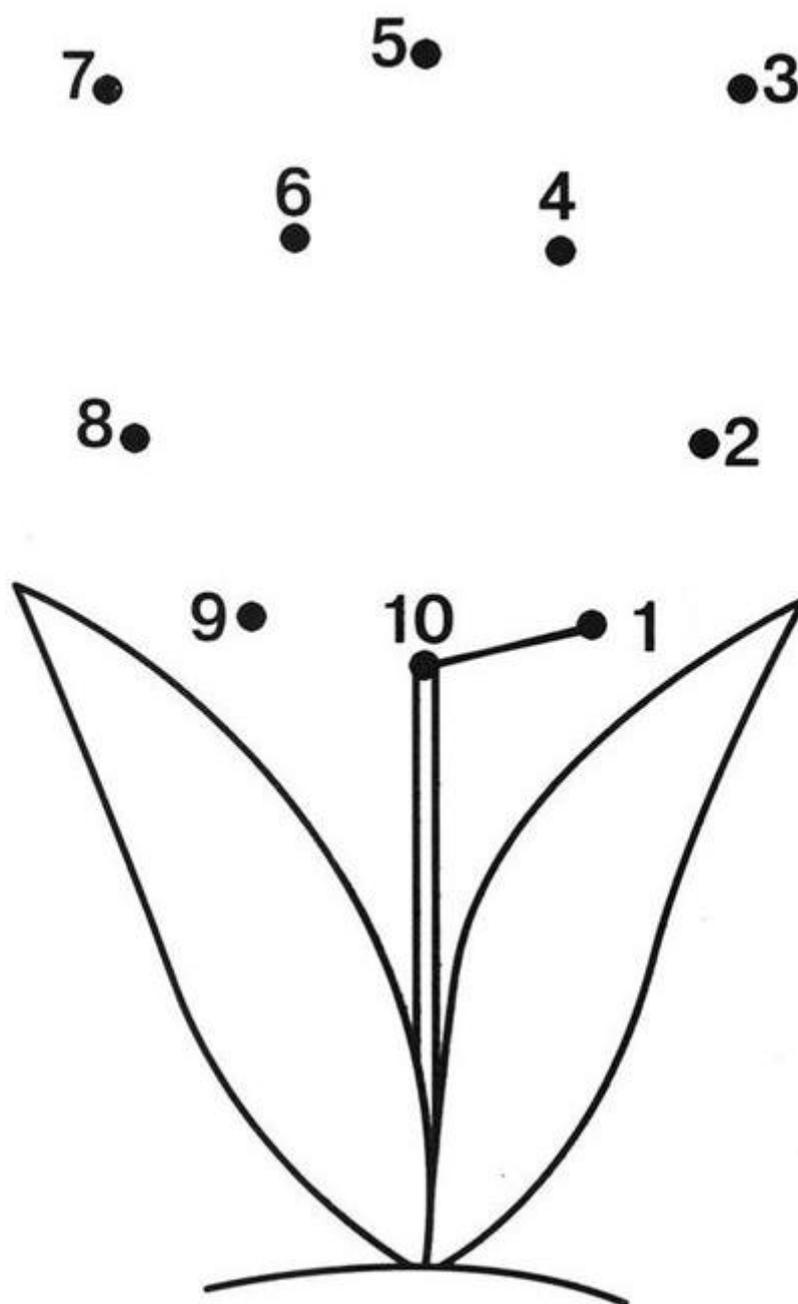
Santo António já se acabou
O São Pedro está-se acabar
São João, São João, São João
Dá cá um balão para eu brincar

14

Domingo

Unir pontos...

Vamos unir os pontos pela sequência dos números e ver o resultado final



15

Segunda-feira

Vamos adivinhar...

Ajudo a arrefecer o ar em casa rodando várias hélices.

Quem sou eu? _____

Faço barulho quando estou a funcionar mas vale a pena por deixar o chão mais limpo.

Quem sou eu? _____

Todas as pessoas gostam de jogar comigo, ora com os pés ora com as mão.

Quem sou eu? _____

Quando apareço, provavelmente não chove, e deixo todos mais felizes.

Quem sou eu? _____

1 - ventoinha

2 - aspirador

3 - bola

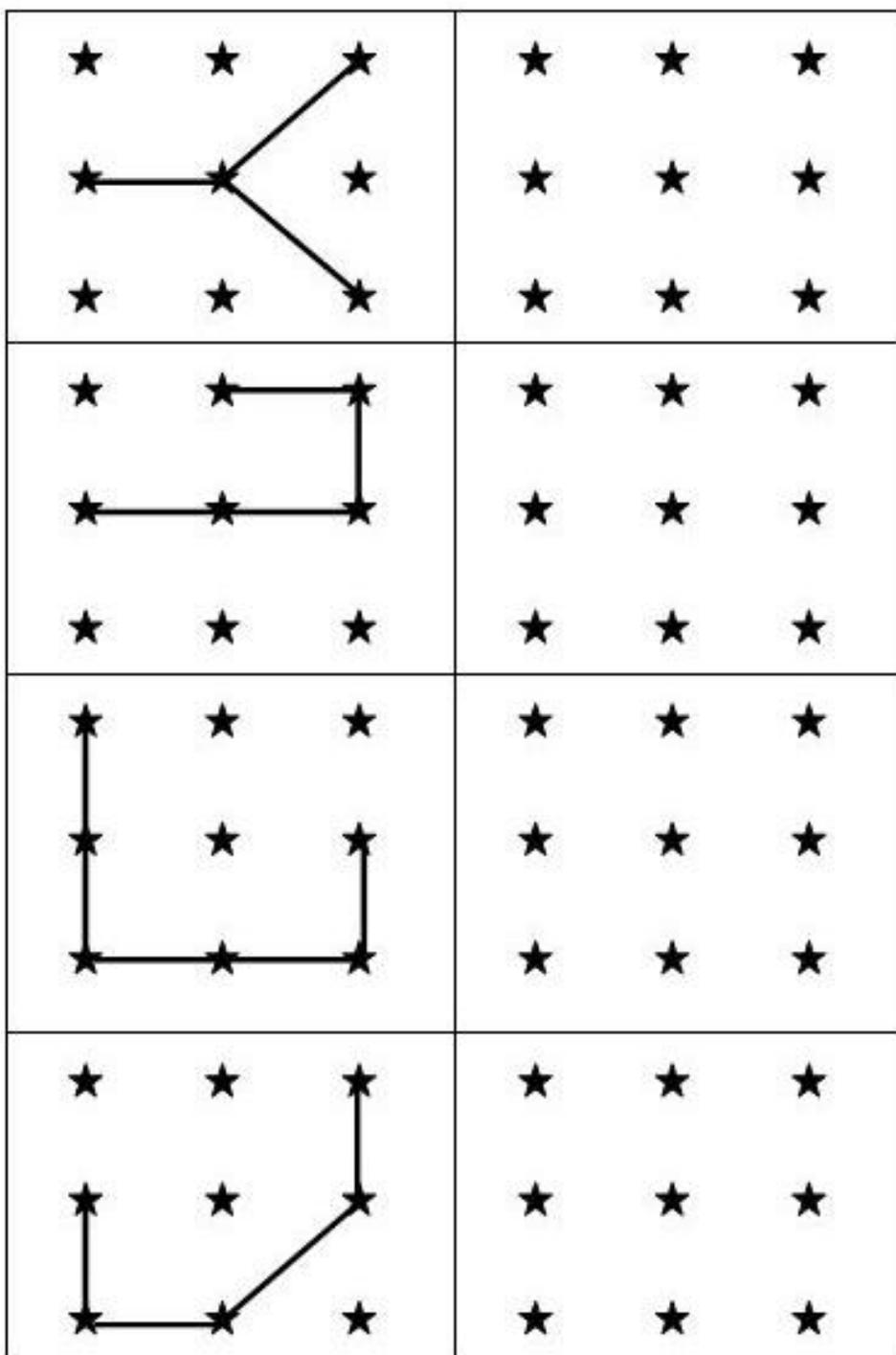
4 - sol

16

Terça-feira

Vamos copiar...

Una as estrelas de forma a fazer a mesma representação:



17

Quarta-feira

Sabia que...

Maçã e pera: duas frutas que conseguimos encontrar o ano inteiro, sendo a sua colheita realizada, essencialmente, nos meses de agosto e setembro. Para além de serem das frutas mais consumidas em Portugal, são também bastante versáteis e práticas na dieta.



São semelhantes a nível calórico, porém a pera apresenta um valor ligeiramente inferior. Em termos de fibra, o valor é praticamente igual: a maçã com 2,1 gramas e a pera com 2,2 gramas de fibra. São dois alimentos com elevada densidade nutricional, apresentando uma variedade de vitaminas e minerais. A maçã tem a particularidade de apresentar um teor de flúor bastante considerável, promovendo, assim, a saúde dentária.



Experimente cortar uma maçã ou pera e adicionar canela. Tenha atenção à adição de açúcares na confeção das frutas em questão. A canela ajuda no controlo dos níveis de açúcar no sangue.

Em conclusão, ambas as frutas são saudáveis e deverão estar presentes na dieta.

Artigo de opinião do nutricionista Filipe Oliveira

18

Quinta-feira

Vamos fazer exercício físico...

Sentado, ou em pé apoiado a uma cadeirão, vamos fazer os seguintes exercícios (se tiver um jornal por perto utilize-o):

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	NÚMERO DE REPETIÇÕES
Cheirar uma folha de jornal	Inspire bem fundo pelo nariz e deite o ar fora pela boca; Afastar os braços ao inspirar e abraçar os braços ao centro quando expirar	3 vezes
Dizer que não e que sim	Rodar o pescoço da direita para a esquerda e da esquerda para a direita; para cima e para baixo, lentamente	3 vezes
Amachocar o jornal	Imaginar que temos uma folha de jornal e amachocá-la formando uma bola de papel e voltar a esticar	3 vezes
Encestar a bola de jornal	Com um braço de cada vez simular que atiramos a bola de jornal para um cesto, com o braço direito e com o esquerdo	6-8 vezes cada braço
Tocar a bola de jornal	Simular que a bola de jornal está no chão à nossa frente e vamos esticar uma perna de cada vez para tocar na bola.	6-8 vezes cada perna
Alongar	Juntar as pernas e encostar as mãos aos pés com o tronco dobrado para a frente. Manter por 30 segundos e levantar lentamente	3 vezes

19

Sexta-feira (1)

Sabia que...

Ao dia 19 de março comemora-se o Dia do Pai em Portugal

Neste dia celebra-se no dia de São José, santo popular da igreja católica (marido de Maria, mãe de Jesus Cristo).

A celebração da data varia de país para país. Além de Portugal, também celebram o Dia do Pai no dia 19 de março países como a Espanha, a Itália, Andorra, Bolívia, Honduras e Liechtenstein.

Origem do Dia do Pai

Existem duas histórias sobre a origem do Dia do Pai: 1. A instauração do Dia do Pai teve origem nos Estados Unidos da América, em 1909. Sonora Luise, filha de um militar resolveu criar o Dia dos Pais motivada pela admiração que sentia pelo seu pai, William Jackson Smart. A festa foi ficando conhecida em todo o país e em 1972, o presidente americano Richard Nixon oficializou o Dia dos Pais. 2. Na Babilónia, em 2000 A.C. um jovem rapaz de nome Elmesu escreveu numa placa de argila uma mensagem para o seu pai, desejando saúde, felicidade e muitos anos de vida ao seu pai

19

Sexta-feira (2)



*"40 dias para chegar a bom porto: Cristo,
Porto da Misericórdia e da Paz"*

5ª Semana da Quaresma

(...) Marta disse a Jesus: «Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido. Mas sei que, mesmo agora, tudo o que pedires a Deus, Deus To concederá». Disse-lhe Jesus: «Teu irmão ressuscitará». Marta respondeu: «Eu sei que há-de ressuscitar na ressurreição do último dia». Disse-lhe Jesus: «Eu sou a ressurreição e a vida. Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá; e todo aquele que vive e acredita em Mim, nunca morrerá. Acreditas nisto?». Disse-Lhe Marta: «Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo». (...) Jesus, intimamente comovido, chegou ao túmulo (...), bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora». O morto saiu, de mãos e pés enfaixados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Disse-lhes Jesus: «Desligai-o e deixai-o ir».

Cf. Jo 11, 1-45

Oração

Senhor Jesus,
em ti brilha a luz da vida: ilumina-nos com a tua ressurreição!
Tu nos chamas a sair dos túmulos do pecado e do egoísmo,
e nos libertas do mal, como Lázaro foi libertado das ligaduras da morte.
Acreditamos que Tu és, de verdade, a fonte da vida!
Nós Te pedimos: desperta e reanima em nós a fé. Ámen.

Avé Maria...

20

Sábado

Chegou a Primavera...

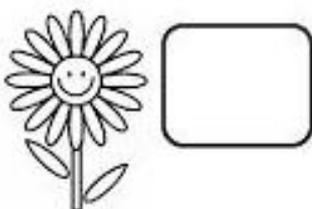
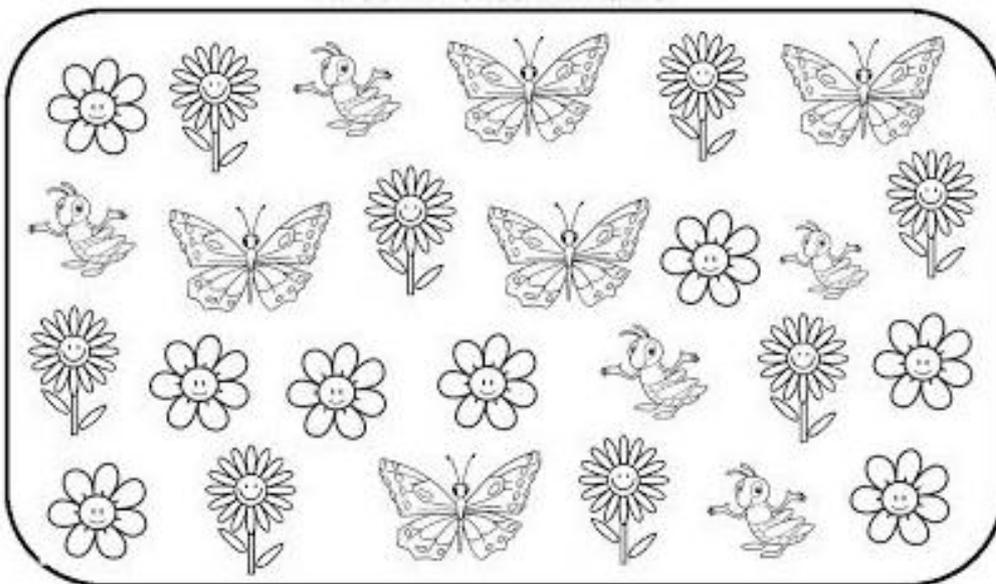
**Primavera estação das flores
Enfeita os campos que ficam em festa
Onde borboletas multicores
Parecem flores de muitas cores.**

**Os pássaros cantam alegremente
E o beija-flor de flor em flor
Anuncia a Primavera
Estação alegre de muito amor.**

**Vejo o sol brilhar majestoso
No céu azul e na natureza.**

**E eu feliz agradeço a Deus
O Criador de tanta beleza.**

Conte cada um dos desenhos e aponte no quadrado:





Sabia que...

21

Domingo

No dia 21 março comemora-se o Dia da Árvore de da Poesia

DIA DA ÁRVORE

MARÇO JÁ VAI NO FIM,
SINTO OS PERFUMES E A COR,
SÃO OS SONS DA PRIMAVERA,
SÃO OS CAMPOS JÁ EM FLOR.

PRIMAVERA A CHEGAR,
E COM ELA A TRAZER,
ANDORINHAS A VOLTAR,
MIL VIDAS A NASCER.

MUITA LUZ E UM SOL QUENTE,
DIA DA ÁRVORE A FESTEJAR,
POIS AS ÁRVORES SÃO UM AMIGO,
QUE DEVEMOS CELEBRAR.

DÃO-NOS A FRESCA SOMBRA,
MUITOS FRUTOS A PROVAR,
E O MAIS IMPORTANTE,
AR PURO PARA RESPIRAR.

FOLHAS, FLORES E FRUTOS,
CORTIÇA, RESINA E MADEIRA,
SÃO TODAS ESPECIAIS.
DO CARVALHO À LARANJEIRA.

PROTEJAM A NOSSA FLORESTA,
CRIANÇAS, QUE ESTÃO A CRESCER
POIS ELA É COMO O AMOR,
SEM ELA NÃO PODEMOS VIVER!

Rosarinho, Março, 20011

Vamos aproveitar este dia para recordar algumas árvores e os bens que nos fornecem:

Árvore	Bem fornecido

22

Segunda-feira

Sabia que...

A Lenda das Andorinhas...

Conta a lenda... que, num campo de Nazaré cheio da luz do sol, o menino Jesus brincava com as suas mãos pequeninas e, amassando barro, com ele fazia passarinhos de asas abertas que, alegremente, colocava no chão.

Porém, um homem de maus instintos passou junto dele e tentou esmagá-los com os pés. Jesus, então, muito aflito, bateu as mãos e os passarinhos de barro voaram para muito longe...

Assim nasceram as andorinhas que, com a beleza das suas asas cinzentas, vieram poisar sobre o beiral da casa onde vivia Jesus. E mais narra a lenda que do bairro de que foram feitas construíram, com amor, o seu primeiro ninho.

Conta ainda a lenda que, quando Cristo foi crucificado as andorinhas o rodearam e, com os seus bicos rosados, lhe tiraram da coroa os espinhos que tanto o magoavam.

Perante tamanha dor, as suas asas cobriram-se de luto, que nunca mais perderam.

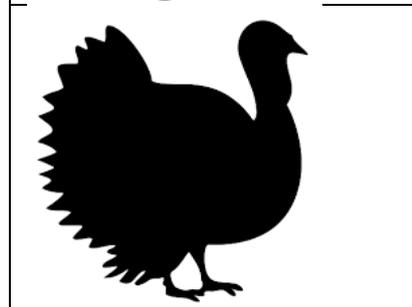
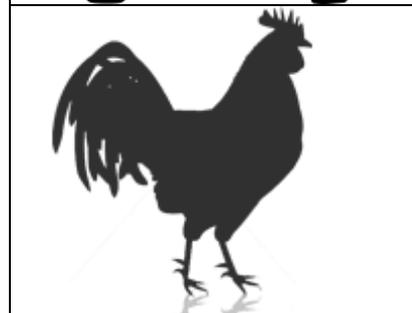
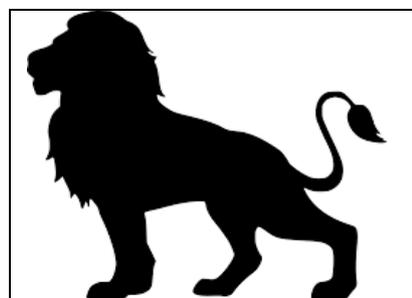
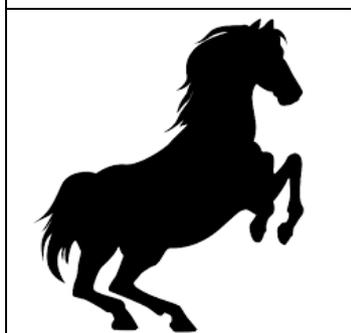
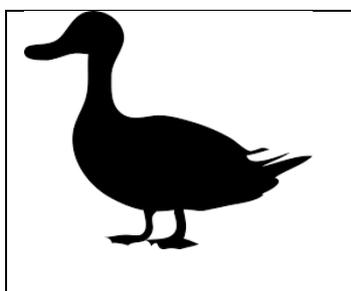


23

Vamos rimar...

Terça-feira

Há nomes de animais que rimam com outros. Vamos uni-los:



24

Quarta-feira

Vamos Corresponder...



Leia as perguntas e ligue às respostas corretas:

1. Já tomou o comprimido?

A. Há 15 anos

2. Quanto custa as calças?

B. Sim, fiz exame
na semana passada.

3. Já têm carta de condução?

C. Tomo-os ao deitar.

4. Há quanto tempo trabalha?

D. Custa 20 euros.

25

Quinta-feira

Vamos fazer exercício físico...

Sentado, ou em pé apoiado a uma cadeirão, vamos fazer os seguintes exercícios (se tiver um mata-moscas por perto utilize-o):

EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO	NÚMERO DE REPETIÇÕES
Cheirar uma flor do jardim	Inspire bem fundo pelo nariz e deite o ar fora pela boca; Afastar os braços ao inspirar e abraçar os braços ao centro quando expirar	3 vezes
Procurar a mosca	Rodar o pescoço de um lado para o outro e de cima para baixo lentamente.	3 vezes
Mata-moscas	Elevar um braço de cada vez e dar uma "palmada" como se fossemos apanhar uma mosca	6-8 vezes cada braço
Pisar a barata	Simular que temos uma barata a passar do nosso lado direito, centro e lado esquerdo e tentar pisá-la. (toque ao lado, toque ao centro com um pé de cada vez)	6-8 vezes cada perna
Alongar	Juntar as pernas e encostar as mãos aos pés com o tronco dobrado para a frente. Manter por 30 segundos e levantar lentamente	3 vezes

26

Sexta-feira



*"40 dias para chegar a bom porto:
Cristo, Porto da Misericórdia e da Paz"*

6ª Semana da Quaresma

(...) Os príncipes dos sacerdotes, juntamente com os escribas e os anciãos, troçavam d'Ele, dizendo: «Salvou os outros e não pode salvar-Se a Si mesmo! Se é o Rei de Israel, desça agora da cruz e acreditaremos n'Ele. Confiou em Deus: Ele que O livre agora, se O ama, porque disse: 'Eu sou Filho de Deus'». Até os salteadores crucificados com Ele O insultavam. Desde o meio-dia até às três horas da tarde, as trevas envolveram toda a terra. E, pelas três horas da tarde, Jesus clamou com voz forte: «Eli, Eli, lemá sabactáni?», que quer dizer: «Meu Deus, meu Deus, porque Me abandonastes?». (...) E Jesus, clamando outra vez com voz forte, expirou. (...) Entretanto, o centurião e os que com ele guardavam Jesus, ao verem o tremor de terra e o que estava a acontecer, ficaram aterrados e disseram: «Este era verdadeiramente Filho de Deus».

Cf. Mt 26, 14 – 27, 66

Oração

Senhor Jesus,
nós Te bendizemos pela tua vida entregue por nós!
Como o centurião, professamos a nossa fé:
verdadeiramente, Tu és o Filho de Deus!
Sabemos que Tu nos amas sempre!
Perdoa as nossas negações, as nossas traições, as nossas faltas de fé...
Pela tua cruz, livra-nos do mal. Ámen.

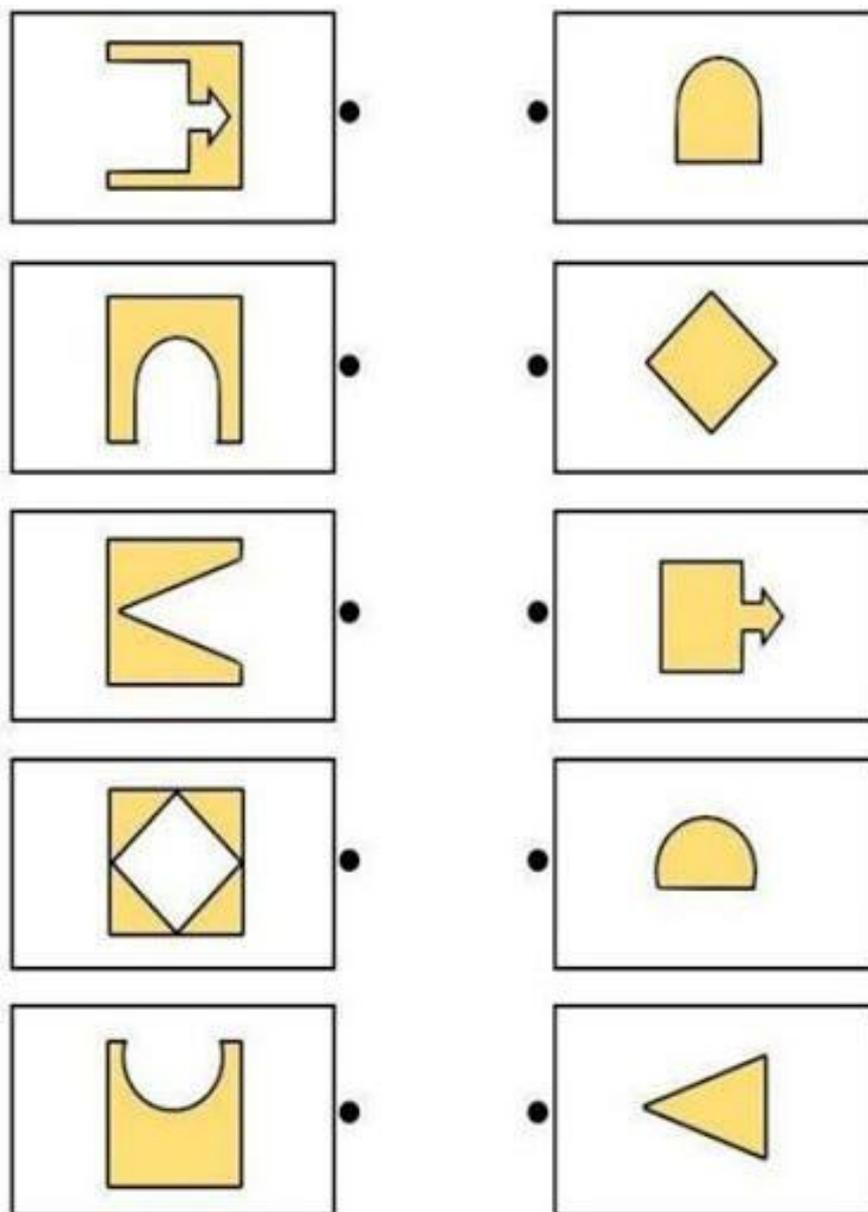
Pai Nosso...

27

Sábado

Vamos Corresponder...

Faça corresponder a peça que completa a imagem da coluna esquerda:



28

Domingo

Sabia que...

Hoje é Domingo de Ramos, uma festa móvel que se celebra no domingo anterior ao Domingo de Páscoa.

Nesse dia, que não é feriado e marca o início da Semana Santa, comemora-se a entrada de Jesus Cristo em Jerusalém, onde ele foi aclamado por multidões como o Filho de Deus.

O Domingo de Ramos significa o reconhecimento de Jesus como filho de Deus.

Isso porque, nessa ocasião, as pessoas receberam Jesus abanando ramos de oliveira e palmeira, os quais representam a vitória de Jesus.

Jesus era um rei humilde que entrou na cidade montado em um jumentinho, o qual além da humildade, representa a paz - o inverso do cavalo, que remete à guerra.

Hoje também é dia de mudar a hora:

O horário de verão 2021 começa oficialmente em Portugal no domingo dia **28 de março de 2021** (na madrugada de sábado para domingo).

Os **relógios devem ser adiantados uma hora**. Este é, assim, o dia mais curto do ano, onde desaparece uma hora em todos os relógios.



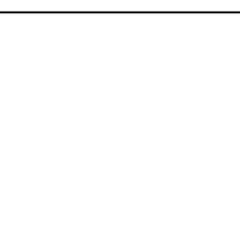
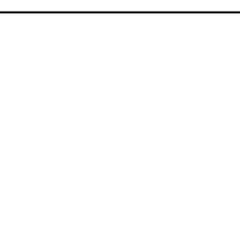
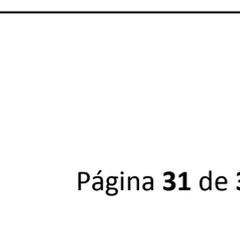
A mudança do horário de inverno para o horário de verão é feita todos os anos sempre no último domingo de março.

29

Segunda-feira

Vamos acertar os relógios...

Marque em cada relógio as horas indicadas na coluna à esquerda:

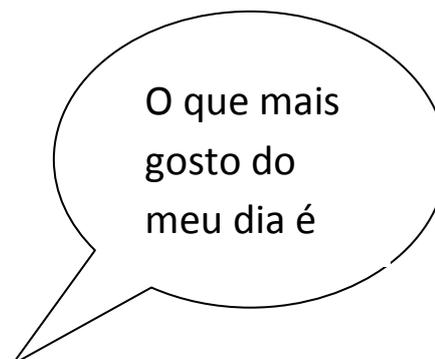
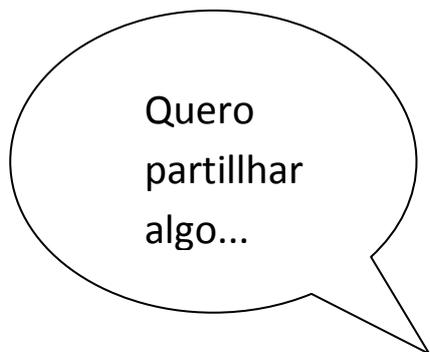
9h30			
10h40			
15h50	-----	-----	-----
8h25			
15h45			
12h10			
16h20	-----	-----	-----
3h55			
21h50			

30

Terça-feira

Vamos reconhecer emoções...

Leia a frase e pense ou escreva a resposta:



31

Quarta-feira

Vamos completar...

Complete as imagens de forma a ficar igual ao exemplo da
copluna da esquerda:

