

# Regresso às Aulas

Prepara-te Para não Parar



**Intermarchê**

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

[www.intermarche.pt](http://www.intermarche.pt)







# Playlists

## Para estudar

1



### Concentração Perfeita

300 músicas e sons que te auxiliam e melhoram o teu desempenho na hora do estudo.

2



### Foco no Estudo

3 horas e 9 minutos de duração com 80 músicas.

3



### Foco com Energia

Para manter os estudos animados, esta lista de 93 músicas dura mais de 4 horas.

## Atividades Para exercitares a tua concentração



• **Puzzles, Palavras cruzadas e Enigmas com imagens** são excelentes ferramentas para exercitares a tua concentração. Enquanto as palavras cruzadas melhoram a tua atenção na forma como se juntam as letras para formar palavras, os enigmas de imagens melhoram o teu foco e a concentração visual.

• **Jogos da memória**

Estes jogos são tão conhecidos e tantas vezes esquecidos! São jogos que te obrigam a decorar a localização e a sequência de vários objetos/imagens, estimulando assim a tua memória visual enquanto te divertes a concluir o desafio.

(podes começar pelos exemplos das páginas 10 e 11)



# Dicas

## Para rentabilizares o teu estudo



● **FAZ UMA AGENDA**

Aprende a organizar o teu tempo e define períodos de estudo durante a semana. Tenta também incluir pequenos intervalos para descontrair, estas quebras ajudam à concentração.

● **DEFINE OBJETIVOS**

Faz uma check-list para cada sessão de estudo. À medida que fores realizando os tópicos da lista, apaga-os ou risca-os. Este hábito é recompensante e dá a sensação de “dever cumprido”.

● **ESCREVE, ESCRIBE E...ESCREVE**

Tópicos, tabelas, resumos e gráficos são técnicas de estudo eficazes, que ajudam imenso a decorar dados e informação mais rapidamente. E podes voltar a consultar quando quiseres.

● **ZERO DISTRAÇÕES**

Como a nossa capacidade de concentração é limitada, o local de estudo deve ser o mais “aborrecido” possível. Mete o telemóvel em silêncio e usa o pc só para o que for essencial.

# Receitas

A alimentação é importante como fonte de energia física e mental. Comer bem e apostar numa dieta variada vai refletir-se no teu desempenho, por isso pede aos teus pais para incluir novas receitas na tua “marmitta da escola”.

## SPRING ROLLS

### INGREDIENTES

- q.b folhas de Arroz
- q.b massa de Arroz
- q.b Couve Roxa
- Programa Origens ripada
- q.b Cenoura PorSi Programa Origens em palitos finos
- q.b Pepino ou Curgete em palitos finos
- q.b folhas de Alface PorSi Programa Origens
- q.b sobras de Frango
- q.b. Manjeriçao fresco PorSi Programa Origens
- q.b. Hortelã PorSi Programa Origens
- q.b Coentros PorSi Programa Origens

Para o molho

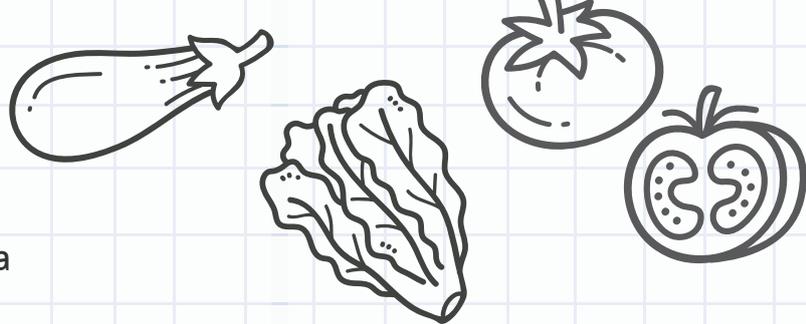
- 2 colheres de sopa de Manteiga de Amendoim PorSi
- 2 colheres de sopa de Molho de Soja PorSi
- 2 unidades de Lima (sumo)
- 1 colher de sopa de Açúcar de Coco PorSi BIO ou outro adoçante

### PREPARAÇÃO

1. Comece por partir e preparar os legumes.
2. Demolhe as folhas de arroz cerca de 15 segundos em água quente, e estenda na mesa.
3. Coloque o recheio, comece por fechar as pontas e enrole como se fosse um creme.
4. Para o molho comece por misturar bem o sumo de 2 limas com o açúcar e o molho de soja e misture bem com a manteiga de amendoim.

 20 minutos  4 pessoas

## A quiche mais simples do mundo



## OMELETE CROCANTE

### INGREDIENTES

- 3 unidades de Ovo PorSi
- 1 colher de chá de Sementes de Linhaça PorSi VivaBem
- 1 colher de chá de Sementes de Chia PorSi VivaBem
- 1 colher de chá de Sementes de Sésamo PorSi VivaBem
- 1 colher de café de Sementes de Papoila
- 50 ml de Leite magro PorSi
- 6 unidades de Tomate Cereja PorSi BIO cortados em quartos
- 3 unidades de Cogumelo Paris laminados
- q.b. Coentros PorSi Programa Origens picados a gosto
- q.b. Pimenta Preta PorSi
- q.b. Orégãos PorSi BIO
- q.b. fio de Azeite Virgem Extra PorSi Select
- q.b. Sal PorSi

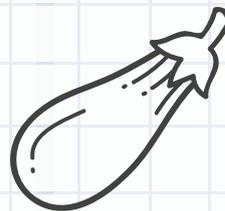
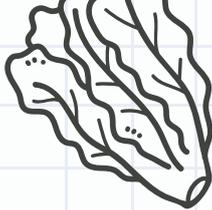
### PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite e aqueça ligeiramente.
2. Adicione e espalhe na base as sementes e deixe alourar.
3. À parte bata os ovos, junte os condimentos e os restantes ingredientes.
4. Verta o conteúdo preparado sobre a crosta de sementes, tape e deixar cozinhar. Pode virar e está pronto a servir.

 20 minutos  4 pessoas



# Receitas



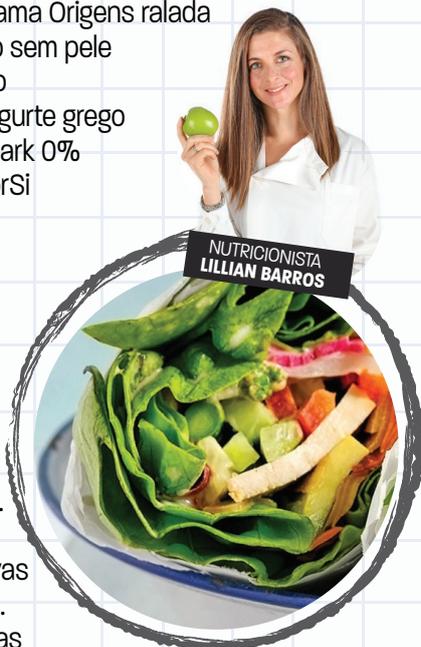
## WRAP DE ALFACE

### INGREDIENTES

- 4 folhas grandes de Alface PorSi Programa Origens
- 2 colheres de sopa de Queijo creme de ervas PorSi para barrar
- 4 fatias de Queijo magro PorSi fatiado
- 2 unidades de Ovo PorSi cozido
- q.b. Cenoura PorSi Programa Origens ralada
- 200g de Frango desfiado sem pele
- 8 rodelas finas de Pepino
- 3 colheres de sopa de Iogurte grego ligeiro PorSi ou Queijo quark 0%
- q.b. Ervas Aromáticas PorSi Programa Origens
- q.b. Pimenta Preta PorSi
- 1 Limão
- 4 a 8 Palitos PorSi

### PREPARAÇÃO

1. Numa taça prepare o frango desfiado com a cenoura ralada e o iogurte.
2. Tempere com pimenta preta, gotas de limão e ervas frescas. Envolve e reserve.
3. À parte estenda as folhas de alface largas, barre com queijo creme e sobreponha a fatia de queijo magro.
4. Divida a pasta de frango obtida sobre as folhas de alface, sobreponha com 2 rodelas de pepino e 1/4 de ovo cozido em fatias em cada folha de alface.
5. Envolve a folha de alface como se se tratasse de um wrap e prenda com 1-2 palitos. E está pronto a levar!



NUTRICIONISTA  
LILLIAN BARROS

## BARRITAS DE ALPERCE CRUAS

### INGREDIENTES

- 1 chávena de Alperce seco PorSi
- 1/2 chávena de Tâmaras PorSi picadas
- 1/2 chávena de Avelãs picadas
- 1/3 de chávena de Coco Ralado
- 1/2 chávena de Sementes de Girassol PorSi VivaBem
- 2 colheres de sopa de Sementes de Papoila
- 2 a 3 quadrados de Chocolate PorSi (partidos)
- 1 colher de chá de Canela em pó PorSi

### PREPARAÇÃO

1. Num liquidificador ou robô de cozinha, coloque as tâmaras, os alperces, as sementes de papoila, o coco ralado e a canela, e triture bem até obter uma massa homogênea.
2. Adicione os quadrinhos de chocolate partidos, as sementes de girassol e as avelãs picadas e mexa.
3. Retire o preparado para um tabuleiro e cubra-o com papel vegetal. Pode colocar uma panela por cima, a pressionar bem para alisar.
4. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos e corte em barras ou cubos.

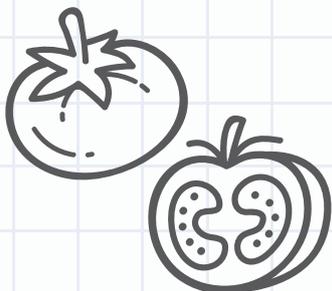
40 minutos 12 pessoas



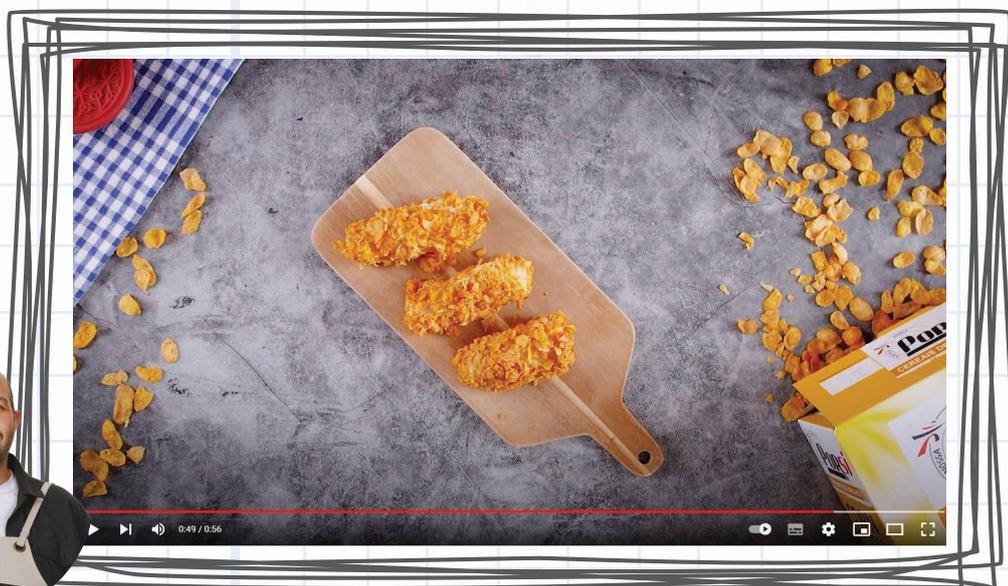
RUI MARQUES  
A PITADA DO PAI

25 minutos 2 pessoas

## Douradinhos Saudáveis



RUI MARQUES  
A PITADA DO PAI



# DIY'S

## Faz um bullet journal

- 1 Escolhe um caderno**

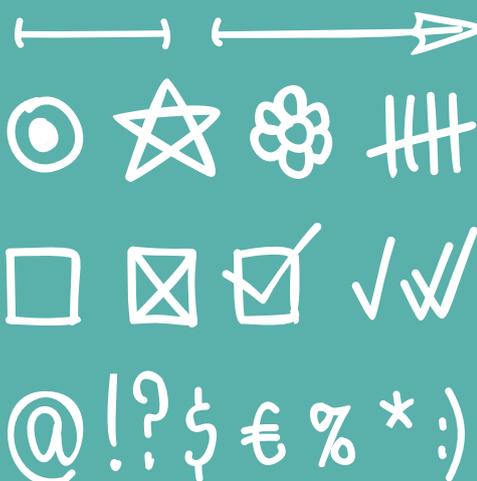
O tamanho e formato do caderno deve ser suficientemente amplo para conseguires englobar um período inteiro.
- 2 Divide as páginas por dias da semana**

Cria o teu layout para dividires as semanas, com espaço para incluir várias anotações dentro do mesmo dia. A estrutura fica ao teu critério.
- 3 Faz um índice**

Coloca aqui a estrutura do teu bullet journal e as páginas correspondentes. O ideal será fazer o índice depois de teres as páginas numeradas.

## O que é um bullet journal?

Um Bullet Journal é um caderno destinado a anotações rápidas. Na prática, funciona como uma pequena agenda pessoal e intransmissível, e é um excelente método para organizar as ideias e as tarefas diárias. Se quiseres aprender a fazer um para ti toma nota destas dicas:



**Dica:** Define símbolos para categorizar cada tipo de anotação, de acordo com a relevância ou temática. Isto vai ajudar a gerir as prioridades.





## Material que vais precisar:

- > Feltro da tua cor favorita;
- > Tesoura;
- > Giz ou lápis de costura;
- > Cola líquida ou uma linha para costura, numa cor que combine bem com o feltro;
- > Agulha de mão (caso optes por cozer);
- > Botões para servir de fecho, ou velcro;
- > Vários autocolantes, crachás, pins ou cores para decorar;
- > Furador (opcional mas ajuda);
- > Molde em papel ou cartão.

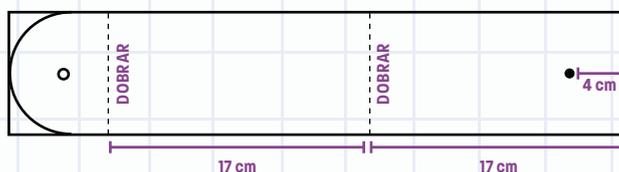
# DIY'S ESTOJO DE FELTRO

Aqui vais encontrar todos os passos necessários para elaborares o teu novo estojo para a escola. Podes usar este molde ou inventar um novo, com outro formato, dimensões ou características. Lembra-te que o estojo é um objeto muito pessoal, por isso faz sentido decorá-lo à tua maneira! Usa pins, pinta-o, coloca crachás... o que quiseres.

## Utiliza este molde e estes passos:

1. Corta um pedaço de feltro com 40 cm x 8 cm.
2. Numa das partes, coloca o fecho metálico ou o botão a 4 cm de distância.
3. Dobra 17 cm, deixando o botão ou o fecho metálico virado para o lado de fora.
4. Cose ou cola as laterais com cuidado, para não falhares nenhum ponto.
5. Na parte da pala, arredonda os cantos e faz uma abertura para o botão ou o fecho.
6. Bom trabalho, o estojo está pronto!

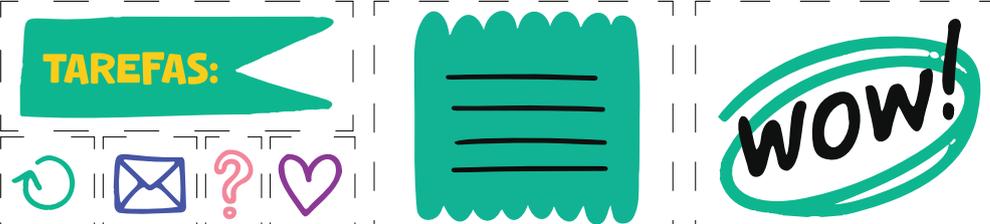
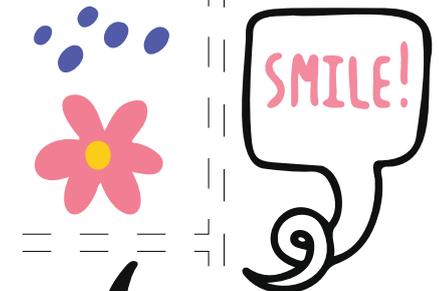
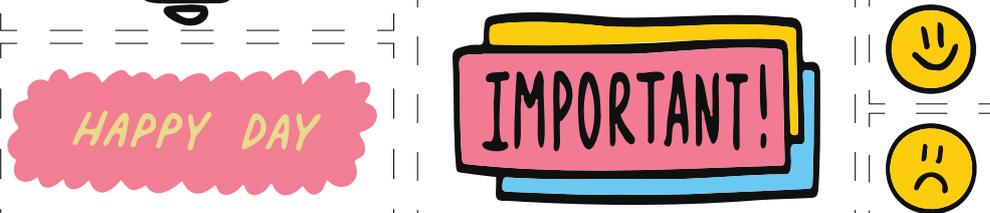
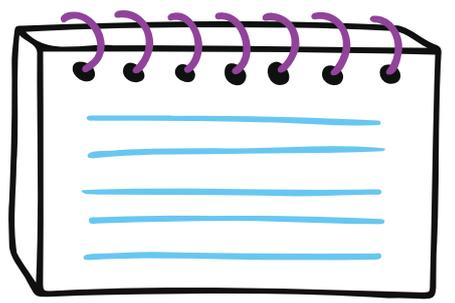
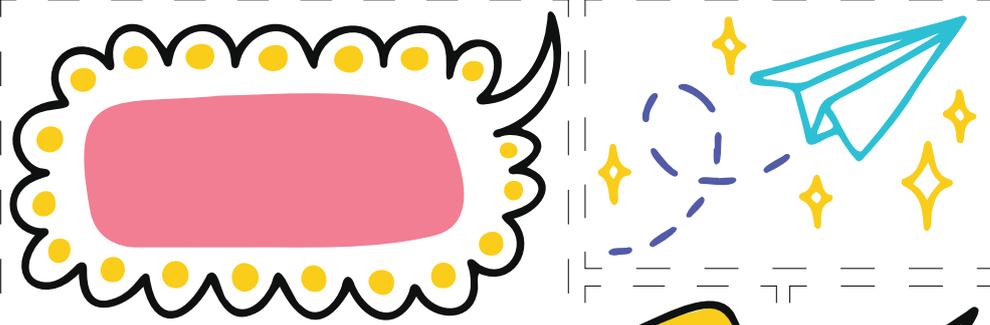
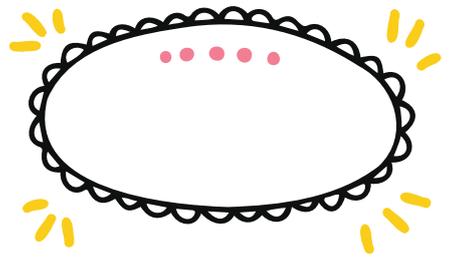
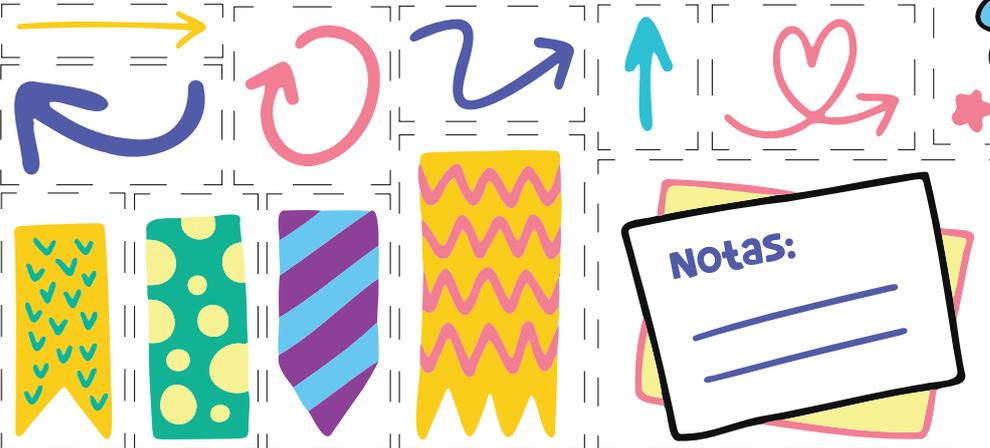
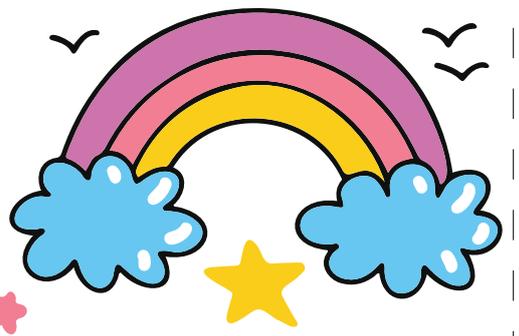
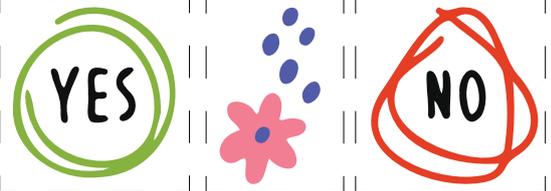
molde



# Etiquetas e marcadores



Faz download e imprime em papel autocolante.  
Recorta as tuas etiquetas preferidas e decora os teus cadernos.



# DICAS

## Para não chegar atrasado à escola

Não vamos mentir; acordar cedo todos os dias é talvez a parte mais aborrecida da rotina escolar. Mas com as nossas dicas vamos-te ajudar a poupar tempo e a encarar este desafio com outros olhos. Vê se concordas:

### 1 organiza a mochila na véspera

Idealmente, logo depois de terminares de estudar ou de fazer os TPC's. Assim não precisas de pensar mais no assunto.

### 2 Não jogues nem envies mensagens antes de dormir

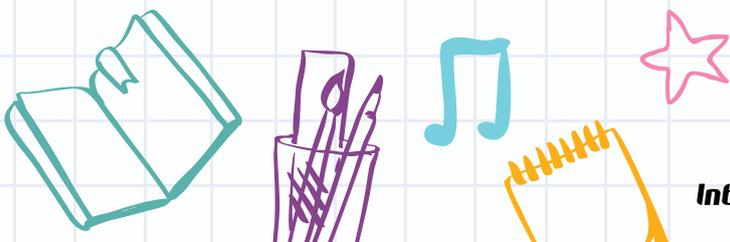
Os estímulos mentais dificultam o sono e, quanto mais cedo adormeceres, mais fresco vais acordar na manhã seguinte.

### 3 Coloca dois ou três despertadores

O ideal é que te consigas levantar logo após o primeiro toque, os outros são planos de reserva para aquelas manhãs especialmente difíceis.

### 4 Leva o pequeno-almoço

Pode parecer óbvio, mas comer parte do pequeno-almoço durante a viagem até à escola dá-te alguns minutos extra caso estejas apertado de tempo.



# QUIZ SUPER-HERÓIS



1

Qual destes super-heróis não é um Avenger?

- a. Star Lord
- b. Super Man
- c. Spider Man

2

Na vida real, que atriz interpreta a personagem "Wonder Woman"?

- a. Natalie Portman
- b. Gal Gadot
- c. Emilia Clarke

3

Qual é o verdadeiro nome da personagem Hulk?

- a. Bruce Banner
- b. Steve Rogers
- c. Casey Jones

4

Qual destes vilões não é um inimigo do Batman?

- a. Penguin
- b. Dr. Octopus
- c. Scarecrow

5

Qual era o desporto favorito da Captain Marvel?

- a. Basebol
- b. Futebol
- c. Andebol

6

Como se chama o guaxinim falante da saga Guardinas of the Galaxy?

- a. Groot
- b. Rocket
- c. Drax

7

Qual é o superpoder do Dr. Strange?

- a. Força
- b. Velocidade
- c. Magia

Se acertaste em todas as respostas **MUITOS PARABÉNS!** És um verdadeiro especialista em super-heróis e estás pronto para defender o mundo sempre que seja preciso.

Se falhaste algumas respostas, não faz mal... é questão de continuares a treinar. Nenhum super-herói nasce do dia para a noite!

# SOPA DE LETRAS

Descobre todas as palavras da lista para vencer o jogo.

- COLEGAS
- MOCHILA
- AULAS
- MATEMÁTICA
- AFIA
- ESCOLA
- HISTÓRIA
- RECREIO
- FÉRIAS
- TURMAS
- CADERNOS
- ESTOJO
- CANETA
- SETEMBRO
- RÉGUA
- INTERMARCHÉ
- PORSI

H	A	P	A	M	A	T	E	M	Á	T	I	C	A
I	B	O	E	R	C	W	S	C	H	Y	W	Z	F
S	G	R	C	A	N	E	T	A	G	G	E	G	I
T	Q	S	S	Y	R	S	O	S	V	F	S	R	A
Ó	E	I	E	I	Z	E	J	E	O	A	C	E	E
R	E	C	R	E	I	O	O	Y	U	A	O	V	Y
I	H	H	M	O	C	H	I	L	A	H	L	H	H
A	S	E	T	E	M	B	R	O	U	J	A	J	C
I	R	T	I	H	I	W	M	I	L	I	A	I	A
R	R	F	É	R	I	A	S	R	A	R	U	P	D
P	É	P	P	P	P	P	P	P	S	P	P	P	E
Q	G	I	N	T	E	R	M	A	R	C	H	É	R
A	U	C	O	L	E	G	A	S	A	A	A	A	N
E	A	R	T	A	S	A	S	M	R	S	T	U	O
S	Y	S	N	Q	O	Z	S	T	U	R	M	A	S

# SUDOKU

Utiliza a lógica para preencher o tabuleiro corretamente.

2	4	6	1	5	3	8	7	9
3	1	5	8	7	9	6	4	2
9	8	7	4	2	6	5	3	1
8	7	4	2	1	5	9	6	3
5	2	3	9	6	4	7	1	8
6	9	1	7	3	8	2	5	4
7	5	8	3	4	2	1	9	6
1	3	9	6	8	7	4	2	5
4	6	2	5	9	1	3	8	7

RESPOSTA:

4				9	1			
		9			7	4	2	5
	5	8	3	4		1	9	
6	9	1						
		3	9	6	4	7		
						9	6	3
	8	7		2	6	5	3	
3	1	5	8			6		
			1	5				9

# PASSATEMPO

COMPRA MATERIAL ESCOLAR NUMA LOJA INTERMARCHÉ  
E HABILITA-TE A GANHAR PRÉMIOS.

1

**Compra o teu novo material escolar** numa loja Intermarché.  
Depois, preenche o cartão de acordo com o material que adquiriste.

2

De acordo com as tuas compras vê se consegues preencher o cartão.  
**1 linha** habilita a um kit escolar,  
**2 linhas** habilitam a um bundle de gaming,  
**3 linhas** habilitam a um computador.

3

**Tira uma foto criativa**, onde seja visível o cartão de Bingo preenchido e o material que compraste.  
Depois envia tudo para o nosso email [intermarche.passatempos@gmail.com](mailto:intermarche.passatempos@gmail.com)

4

Um júri vai seleccionar as fotos mais criativas para cada prémio e os grandes vencedores serão contactados por e-mail.  
**Boa sorte!**

Consulta todo o regulamento em [intermarche.pt/regulamentos/](http://intermarche.pt/regulamentos/)



## BINGO

