

## Vamos à praia!

→ Hoje proponho que me acompanhem numa ida à praia e que ajudem a construir uma praia excelente! (distribuir as imagens pelas crianças)

→ Sabem o que é uma praia? Conduzir as respostas para a definição de zona balnear: banhistas, edifícios e serviços, água com poucos micróbios. Costeiras ou fluviais.

→ Existem muitos tipos de praias, sabiam? Explicar os tipos de praia: arenosa, areia amarela, preta, fina, de calhau rolado, rochosas, estuarinas, de albufeira, fluviais, de lago, etc.

Hoje vamos para uma praia costeira arenosa ou fluvial (de acordo com a lona utilizada).

→ Quando vamos à praia é porque está um lindo dia de (Colar 1º velcro)



→ Mas, antes de sair de casa o que é que temos que fazer ou preparar?

Vestir o fato de banho/calções...tomar um pequeno-almoço saudável... e logo a seguir colar o (Colar o 2º velcro no cartaz e explicar diferença entre protetor e bronzeador e SPF/FPS (+50)



→ Além do protetor solar o que é que precisamos para nos proteger dos raios solares (UV)? (Colar 3º velcro e explicar igualmente a função dos óculos)



→ A que horas é que devemos ir para a praia? Nas horas de menor calor, quando os raios UV são menos perigosos (Colar 4º velcro, um Relógio de Exposição Solar com as horas indicada para estar na praia)




→ E qual é o amiguinho que não pode ir para a praia connosco?


Sabem porquê? (Colar 5º velcro e explicar os malefícios dos dejetos dos animais, perigo para integridade física dos outros utentes e sofrimento do animal, etc.)



→ Depois de tudo preparado, como vamos para a praia? O melhor era irmos de autocarro, a pé ou de bicicleta para não termos problemas com o estacionamento (explicar transportes sustentáveis).

Se formos de  (colar 6º velcro) o que é que precisamos de ter quando chegamos à praia?



Um  (colar 7º velcro), para os carros não ficarem desordenados a fechar a passagem ou em cima de coisas importantes como as dunas (explicar o que são e necessidade de serem protegidas).



→ **Chegados à praia por onde vamos?** Pelo *por cima das dunas, vegetação ou animais da praia*.

(colar 8º velcro e explica que não devemos passar

Mas se levar um carrinho de bebé ou uma cadeira de rodas tem de haver acessibilidade (Colar 9º velcro e explicar a questão da acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida e inclusão)



→ **Ao entrarmos na praia precisamos de saber algumas informações importantes** como: onde podemos colar o chapéu-de-sol e a toalha ou jogar à bola, onde estão o nadador salvador ou as casas de banho.

Podemos consultar tudo no



que se encontra na entrada da praia (Colar 9º velcro).

→ **É nesse painel que verificamos se podemos tomar “banhoca” sem ficarmos doentes** (explicar que existem entidades que verificam se a quantidade de “bichinhos” na água nos permite tomar banho sem ficarmos doentes através de análises regulares á água do mar/rio/albufeira).



Até quem não sabe ler pode saber! É só ver qual é a cor da carinha e se está a rir ou não como nos semáforos (Colar 10º velcro)

→ Neste painel percebemos, ainda, se estamos numa área protegida, com espécies protegidas ou sensíveis a proteger e como devemos comportar-nos (colar 11º e 12º velcros).



→ **Chegados à areia** escolhemos o melhor sítio e precisamos proteger ou ao lanchinho que levámos, então **colocamos um** também serve para não nos afastarmos e sabermos sempre vieram para a praia connosco!



de uma sombra para nos colorido (Colar 13º velcro), que onde estão as pessoas que



→ **Depois de instalados vamos ver onde está a bandeira que o** hasteou, depois de ver como estava o mar. O Nadador Salvador tem todos os equipamentos para nos ajudar/salvar. (Colar 14º velcro).

→ Normalmente bem identificado e próximo da bandeira está uma torre ou cadeira alta ou tenda está o (posto de praia) que tem uma boia, barbatanas, varas, pranchas, etc. (colar 15º velcro).



→ Alguém sabe as cores das Bandeiras de Segurança? (mostrar e explicar)



→ Entretanto queremos brincar, fazer construções ou jogar à bola ou às raquetes. Mas, onde podemos brincar?

Conduzir as respostas para a questão do incómodo aos outros utentes: não gostamos de levar com bolas na cabeça, nem com areia quando estamos a descansar.

Então temos que ir para os sítios indicados na praia.

(Assim como também não gostamos de levar com pranchas de surf, bodyboard ou motas de água quando estamos a tomar banho).



Tem de haver locais específicos e assinalados para todas essas atividades na praia (colar 16º velcro)

→ Depois de muito brincar estamos cheios de calor e o que é que nos apetece?

Tomar uma banhoca para refrescar! (Colar a bandeira amarela à frente e reforçar o significado das bandeiras.)

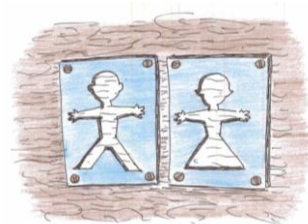


Só podemos molhar os pés, como está a fazer o (colar 17º velcro).



que ainda para mais apanhou um escaldão

→ Mas assim que metemos o pé na água, está tão fria que dá uma vontade de ir à Temos que saber onde são as casas de banho, utilizá-las e deixá-las limpas! (colar 18º velcro).



→ Voltamos para a água observamos várias espécies, atenção é só observar não se apanha nenhuma fauna ou flora (animais e plantas) da praia pois são fundamentais aos ecossistemas (colar 19º, 20 e 21º velcros).



→ Voltamos para a toalha e depois de tanta atividade estamos cheios de fome. **Queremos lanchar, beber uma bebida fresca, comer um gelado. Vamos ao**

(Colar 22º velcro)



→ **E onde vamos colocar o lixo**, o pacote de sumo, o pau do gelado, o caroço da maçã ou a embalagem das bolachinhas? (Colocar 23º velcro e explicar o código de cores do ecoponto).



→ Há pessoas que ainda não aprenderam a colocar o lixo no sítio certo. **Como também gostamos de cuidar da nossa praia, podemos dar uma ajuda** (colar 24º velcro).



→ E, se por acaso nos magoarmos, estamos tranquilos, o nadador-salvador tem uma (colar 25º velcro)



→ Para concluir, se a nossa praia tiver tudo isto e bandeira verde, podemos (colar 26º velcro)



**Como a nossa praia é excelente, segura e nós cumprimos as regras, ela pode ter uma**



Obrigada e boa praia!