



# Acampamento

# Intenção

- ▶ As férias estão a chegar e para alguns pais é fácil falar no quão divertido e benéfico é pro seu filho passar alguns dias em um acampamento, pois quando pequenos, também o fizeram!
- ▶ Numa pesquisa feita pela ABAE (Associação Brasileira de Acampamentos Educativos) com 123 pais de crianças entre 4 e 17 anos, com o objetivo de apontar quais foram os ganhos pessoais que seus filhos tiveram após a experiência em acampamentos

**Aumento do círculo de amizades**

**Inteligência Emocional (Superação de desafios)**

**Habilidade de liderança**

**Interesse e prática de atividades físicas**

**Respeito a natureza e ao meio ambiente**



# Preparação (LUSO Club)

- ▶ LUSO Club.
- ▶ Lee Valley Camping and Caravan Park, Edmonton - [www.visitleevalley.org.uk](http://www.visitleevalley.org.uk)
- ▶ 10-man-tent.
- ▶ Fire Pit.
- ▶ Fogão elétrico, utensílios de cozinha, louça código de cores, mesa, ...
- ▶ Alimentos perecíveis e frescos.
- ▶ WC separadas, masculino e feminino, com água quente.
- ▶ Eletricidade 24hrs.
- ▶ Análise de risco para cada aparelho e atividade.
- ▶ Primeiros socorros.



# Preparação (Individual)

- ▶ Mochila pequena de costas
- ▶ Saco de cama
- ▶ 3 mudas de roupa (frio/noite)
- ▶ 5 mudas de roupa (calor/dia)
- ▶ 1 par chinelo
- ▶ 1 par de ténis
- ▶ Produtos de higiene (escova/pasta dentes, ...)
- ▶ MEDICAÇÃO (caso necessário)

# Atividades

- ▶ **Dia 1** - LUSO Club
  - Jogos Quebra-gelo / Apresentação (participantes e atividades)
  - Regra de segurança e discussão de conceitos (bulling, respeito ao próximo, responsabilidade, companheirismo, trabalho em equipa, ..)
  - APRENDER montar campismo e preparar refeições
- ▶ **Dia 2** - Lee Valley Camping
  - Montar acampamento e formação de equipas / jogos
  - Tempo livre / footgolf / pôr do sol
- ▶ **Dia 3** - Lee Valley Camping
  - caminhada pelo canal / pescar / preparar festa
  - Cinema no Odeon
- ▶ **Dia 4** - Lee Valley Camping / LUSO Club
  - Rafting
  - Montar campismo / preparar festa
- ▶ **Dia 5** - LUSO Club
  - Passeio turístico
  - Festa despedida

# Camping Menu

Menu	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pequeno Almoço	Travessa de café, bolachas, sumo e fruta.	Cereais com leite.	Panquecas.	Sopas de pão.	Cereais com leite.
Almoço	Arroz colorido. Gelatina.	Macarrão com requeijão. Laranja à brasileiro.	Estufado de frango e batata. Iogurte.	Salsichas aminhocadas. Salada de fruta.	Arroz no forno. Gelatina.
Lanche	Torradas.	Sanduíche de queijo e fiambre com sumo natural de melão.	Bolacha água e sal com patés.	Gelados.	Sanduíches, sumo e maçã.
Jantar	Pizza.	Sopa de legumes.	Cachorro quente.	FESTA (escolhido e preparado pelas crianças)	_____
Ceia	Leite e fruta.	Marshmellow.	Pipocas.	Leite e fruta.	_____
Ingredientes	Café, bolachas, sumos, fruta. Arroz, milho, pimentos coloridos, salsichas, cebola, alho e gelatina. Pão, manteiga, doce e Nutela. Leite, farinha, queijo ralado, molho de tomate, peperoni e azeitona. Leite e Fruta.	Leite e cereais. Massa, requeijão, queijo ralado, milho, alho, cebola, sal, azeite e laranja. Pão, queijo, fiambre e melão. Batatas, cenoura, alho, cebola, sal, curgete. Marshmellow.	Leite, farinha, ovos, banana, limão, açúcar e canela. Batatas, frango, cebola, alho, folha de louro e sal. Crackers, atum, maionese, lima e abacate. Pão de cachorro quente, salsichas, ketchup, maionese, milho e batata palha. Milho para pipoca e óleo.	Leite, pão e açúcar. Salsicha, esparguete, sal e frutas. Gelados. .... Leite e fruta.	Cereais e leite. Arroz, choriço, alho, sal e gelatina de morango. Pão, fiambre, queijo, manteiga e sumo de pacote e maçãs.

# Outras Informações

- ▶ Visita de encarregados é bem vinda 😊
- ▶ Permitido o uso de telefones e tablets, desde que não interfira com atividades e segurança.
- ▶ Uso de transportes públicos para todas as deslocações.
- ▶ Valor: £150.00 (por criança, desconto para irmãos)
- ▶ Vagas limitada
- ▶ Datas: 20/8/2018 a 24/8/2018
- ▶ Obrigatório:
  - preenchimento de matricula,
  - consentimentos assinados,
  - pagamento com antecedência (até final de 27/7)