

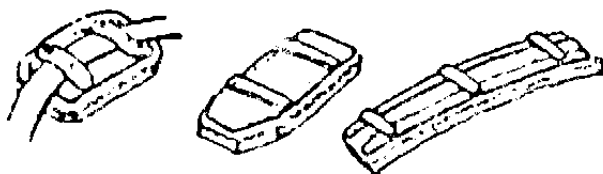
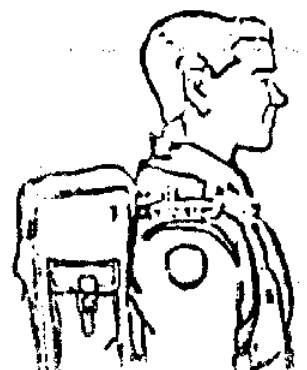
# Atividades Práticas & Jornada



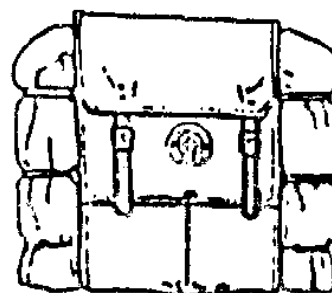
## O ESCOTEIRO E A MOCHILA

### Arrumando a sua mochila

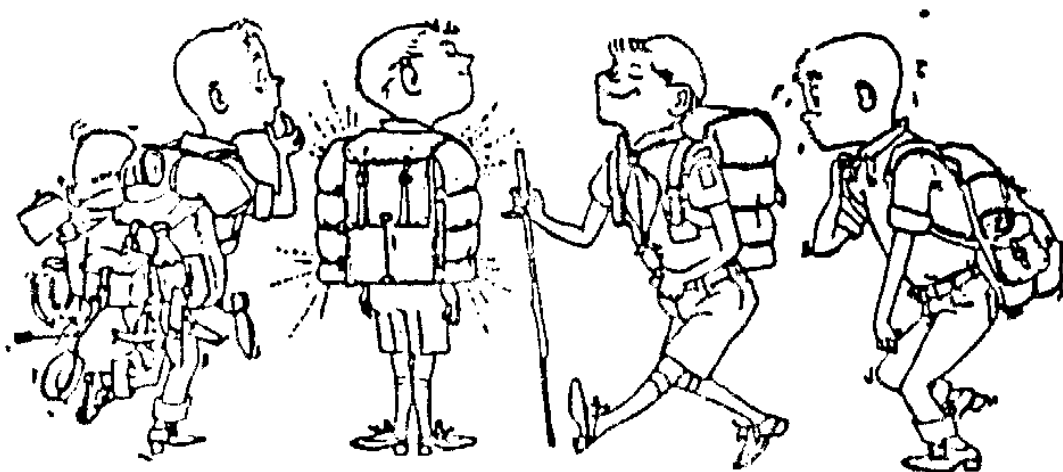
O “Raio X” mostra o modo correto de se arrumar uma mochila. Coloque as coisas moles junto ao seu corpo e as pesadas no alto.



Almofadas de ombro facilitam carregar a mochila. Podem ser feitas de feltros, pedaços de espuma ou couro



Se a barraca não cabe dentro da mochila, prenda-a por fora em forma de ferradura

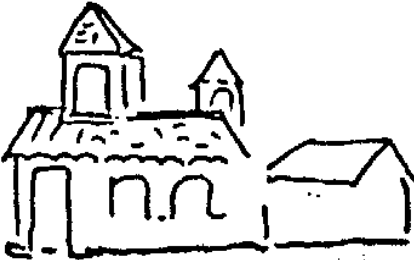




O bom escoteiro não tem equipamentos perdidos bamboleando na sua mochila. Ele carrega junto ao seu corpo com o centro de gravidade no alto. Uma mochila com o centro de gravidade em baixo, força a pessoa dobrar-se para frente e cansa-a rapidamente

**Patrulha** \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	8	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										




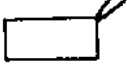
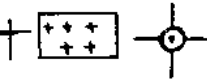





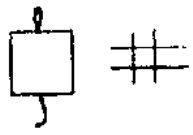


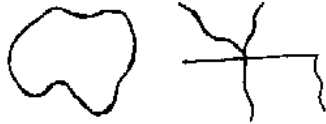
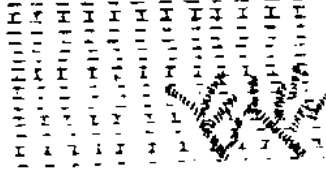


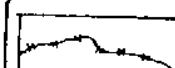
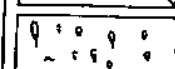
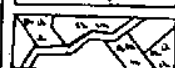

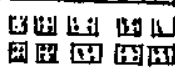


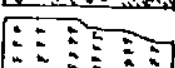
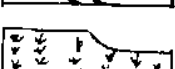



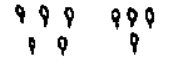
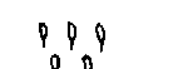
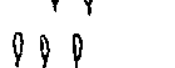
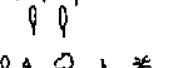
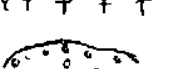
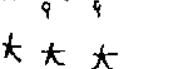
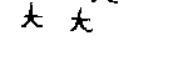
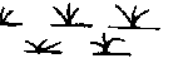
HORA	AZIMUTE	MTS	TOTAL	DESENHO	INSCRIÇÃO
08:30	60°	0	0		Pequena capela tipo colonial, pintada de branco
09:00	300°	500	500		Ponte de madeira para pedestres, passa um pequeno córrego de água limpa.
09:20	240°	800	1300		Grande árvore torta e seca, encurvada passa por cima da estrada

HORA	AZIMUTE	MTS	TOTAL	DESENHO	INSCRIÇÃO

## LEGENDAS DE MAPAS

P R E T O		Casas isoladas
		Casas em grupo
		Quarteirões
		Estrada de ferro linha dupla
		Estrada de ferro linha estreita
		Avenida
		Estrada Real
		Estrada carroçável
		Caminho
		Picada para cargueiro
		Picada para pedestres
		Aterro
		Corte
		Muros de alvenaria
		Cercas de arame
		Pedras - Pedreiras - Rochedos
		Areal
		Ponte de madeira
		Ponte metálica
		Ponte de alvenaria

PRETO OU SÉPIA		Fábricas
		Capela
		Casa
		venda
		Cruzeiro-Cemitério - Depósito de água elevado
		Indicadores de localidade
		Capela/Igreja
		Moinho
		Chaminê de fábrica
	AZUL	
		
		Chafariz ou fonte - nascente - tanque
		Poço - Poço com engenho para tirar água
		Lago - Linha de água
		Vegetação de brejo - pântano - terrenos alagados

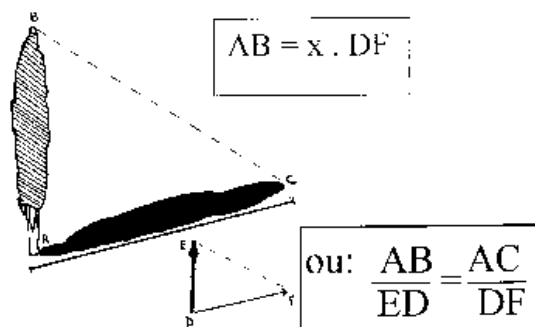
V E R D E		Terrenos para cultura: representado por um retângulo, tendo no centro um "C" (se for pasto terá um "P")
		Bosques (B), Campos (C)
		Pomares
		Horta
		Parques
		
		Arrozal (arr)
		Cafezal (caf), Algodãoal (Alg)
		Canavial (can), Milharal (milh)
		Mata densa - Md Macega densa - md
		Mata rala - Mr Macega rala - mr
		Árvores em grupo
		Olival, castanheiros, carvalhos, outros
		Eucalíptos, ciprestes, cedros e choupos
		Árvores isoladas
		Bosques (Bos)
		Arbustos e vegetação rasteira - Pinhal
	Arbustos e vegetação rasteira	
	Jardim	
	Mata, bosque	



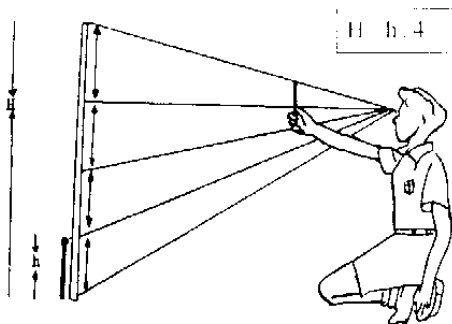
## PROCESSO DE AVALIAÇÃO DE ALTURAS

### Pela Sombra

Verifique o tamanho da sombra (DF) de um metro (DE) (ou outra medida qualquer). A seguir, conte quantas vezes a sombra do que você avaliar contém a sombra do metro (DF). O número que você achar (X), multiplique pelo tamanho DF. Esta será a altura procurada



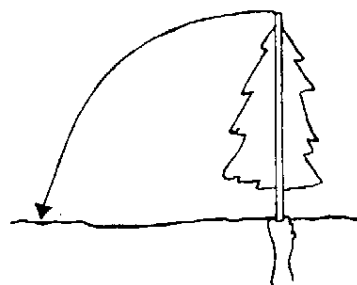
### Processo das Unidades



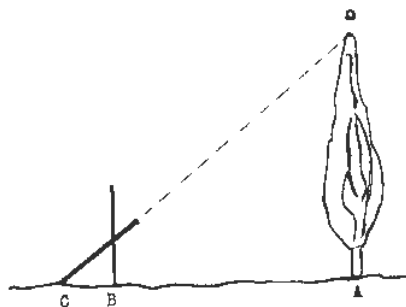
Coloque seu bastão, uma vara ou um companheiro encostado no que você quer avaliar. Numa DISTÂNCIA de 5 a 10 metros, estique o braço segurando um graveto reto, marcando o tamanho do bastão ou do companheiro. Veja quantas vezes a altura do que você quer avaliar contém o tamanho marcado no graveto. Este número multiplicado pelo tamanho do rapaz ou do bastão é igual a altura procurada.

### Processo do Lenhador

A uma DISTÂNCIA de 10 metros de uma árvore, com o braço esticado para que o seu bastão coincida exatamente com o tronco da árvore, coloque sua mão de maneira que uma extremidade do bastão toque o ponto mais baixo da árvore. A seguir faça um giro com o bastão ate que coincida com o plano da superfície, marcando ai um ponto imaginário onde a extremidade do bastão terminar. A DISTÂNCIA deste ponto à base é igual à sua altura.



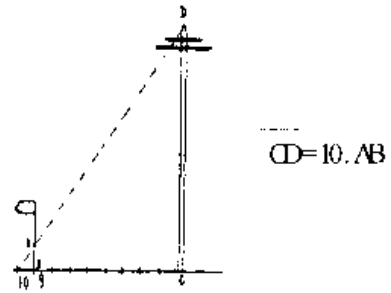
### Processo dos Bastões



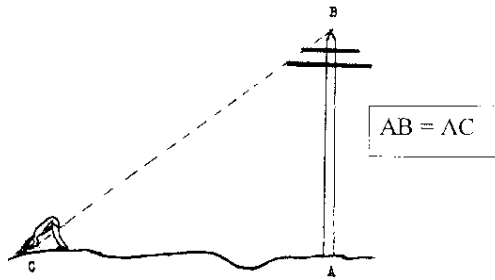
Em terreno plano, coloque um bastão na vertical a certa DISTÂNCIA do que você quer avaliar. Na altura de um metro no bastão, prenda frouxamente um outro bastão em posição inclinada. Vá afastando sua ponta até que coincida com o topo do que você quer avaliar. A DISTÂNCIA no chão do pé de um bastão à ponta do outro vai dar uma medida. Conte quantas vezes esta medida cabe ente a base do objeto (que você quer avaliar) e a ponta do bastão inclinado; multiplique este número pela medida no chão, entre os dois bastões. O resultado é a altura procurada. Ou ainda: divida a maior DISTÂNCIA pela menor, que obterá o mesmo resultado.

### Processo de Um a Dez

Num plano, do pé do objeto que deseja avaliar, marque dez medidas (metro, passo, bastão, etc..). Na nona medida, coloque um bastão verticalmente e na décima medida, faz uma visada na parte superior do que está medindo. O ponto por onde passa tua visada pelo bastão dará, a partir do chão, uma medida que , multiplicada por dez resultará na medida que tende conhecer

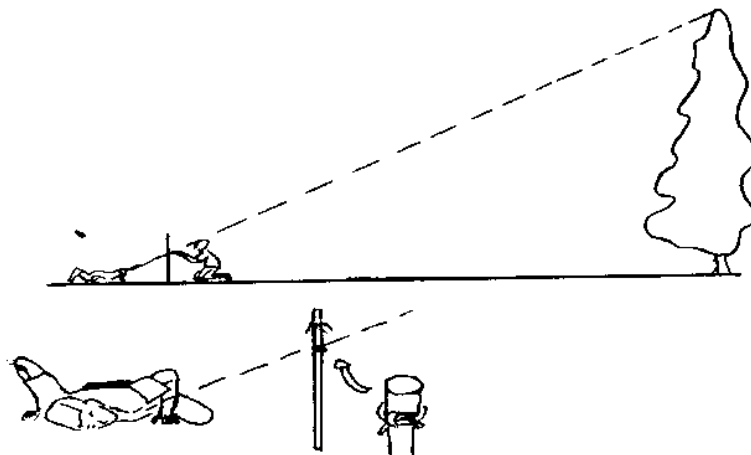
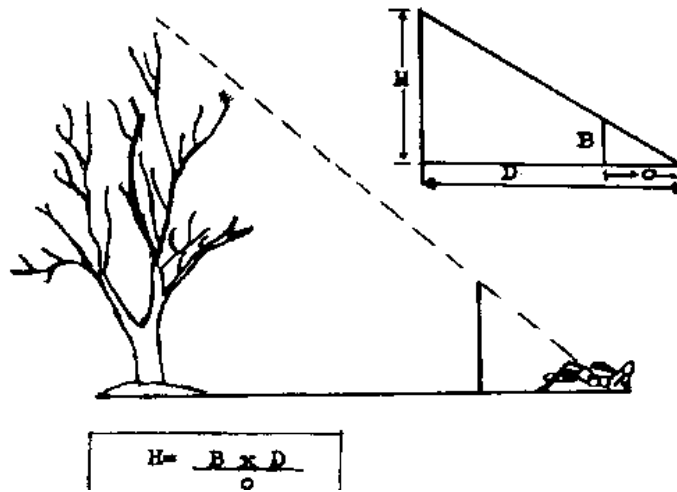


### Processo do Índio



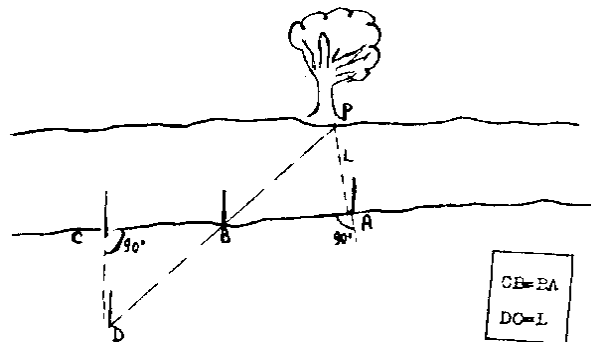
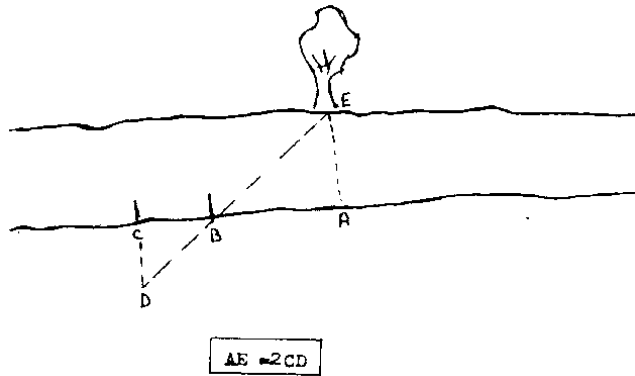
O índio norte americano fica de costas para o que pretende medir e vai olhando entre as pernas até ver o alvo. Depois mede a DISTÂNCIA deste ponto até o pé do objeto, obtendo, assim, a altura.

### Triângulos Semelhantes



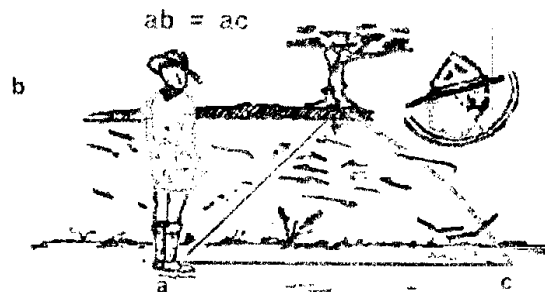
# PROCESSO DE AVALIAÇÃO DE DISTÂNCIAS

## Processo do Triângulo

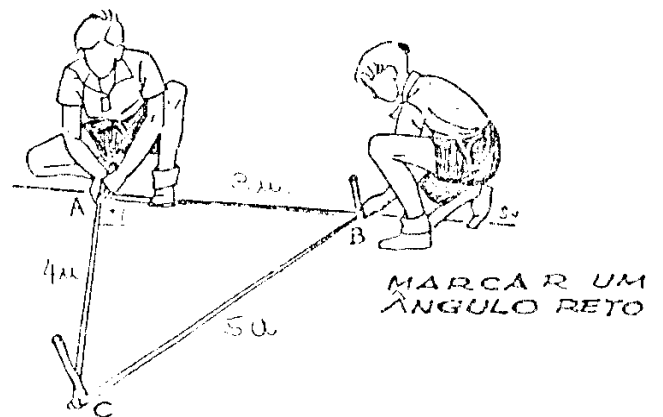
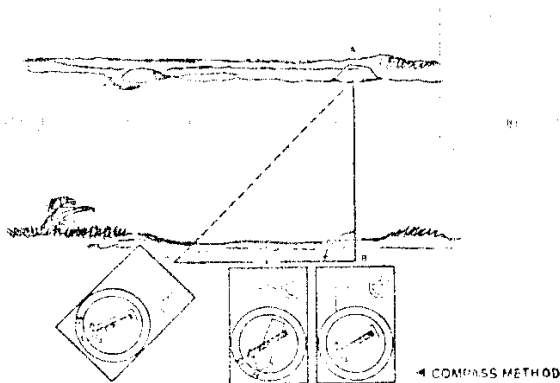


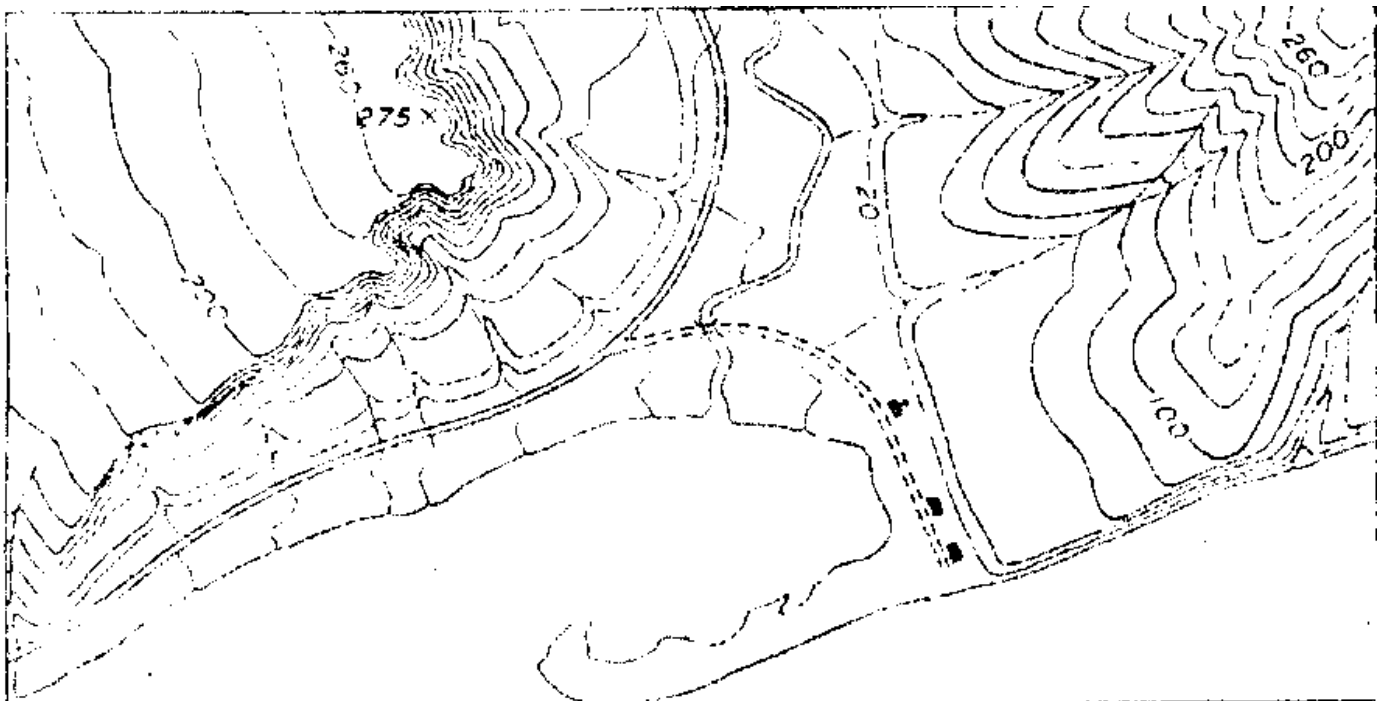
## Processo pelo método Napoleão

1. parar na margem do rio e alinhar a aba do chapéu ao ponto da margem oposta
2. girar o corpo para deslocar a distancia para a outra margem

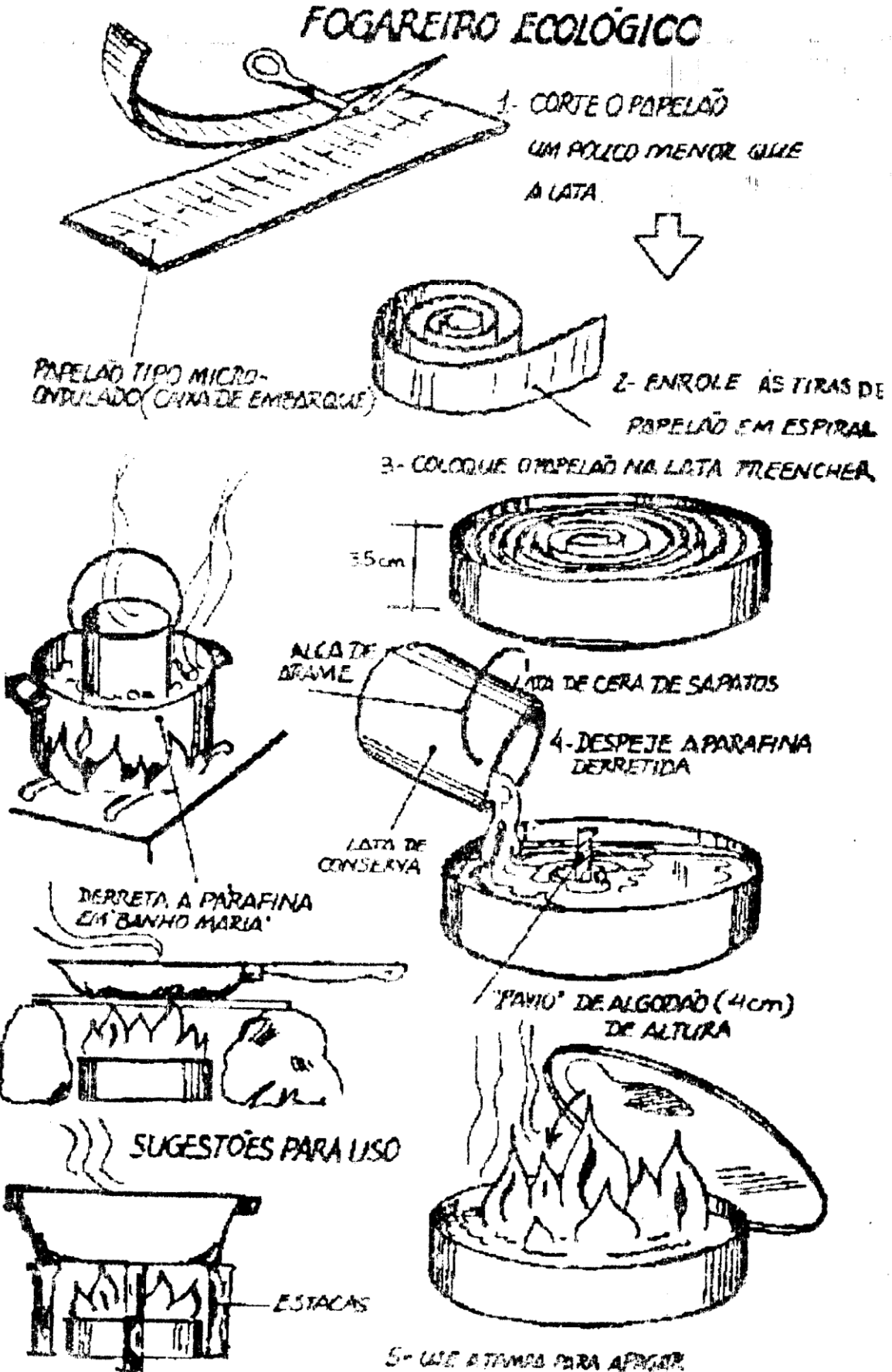


## Método do Compasso

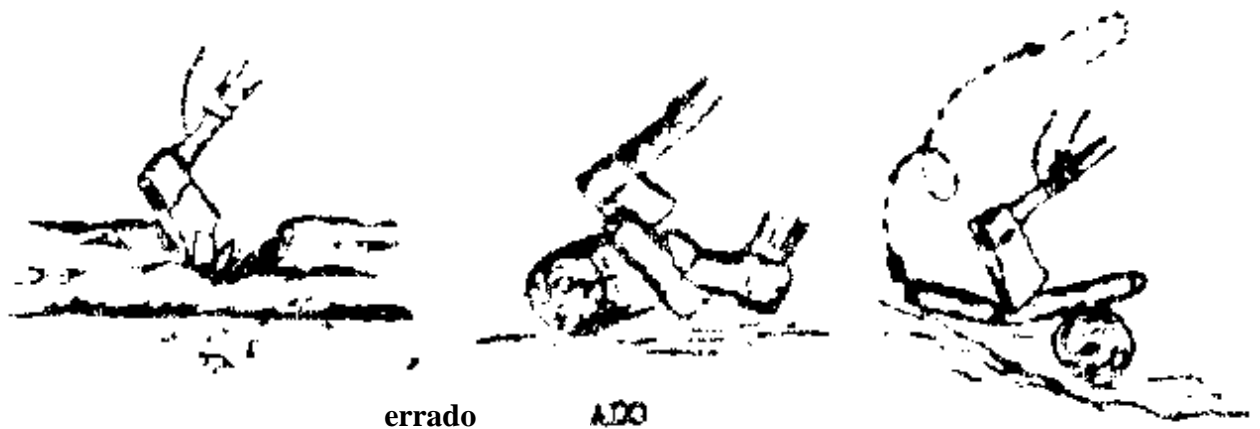
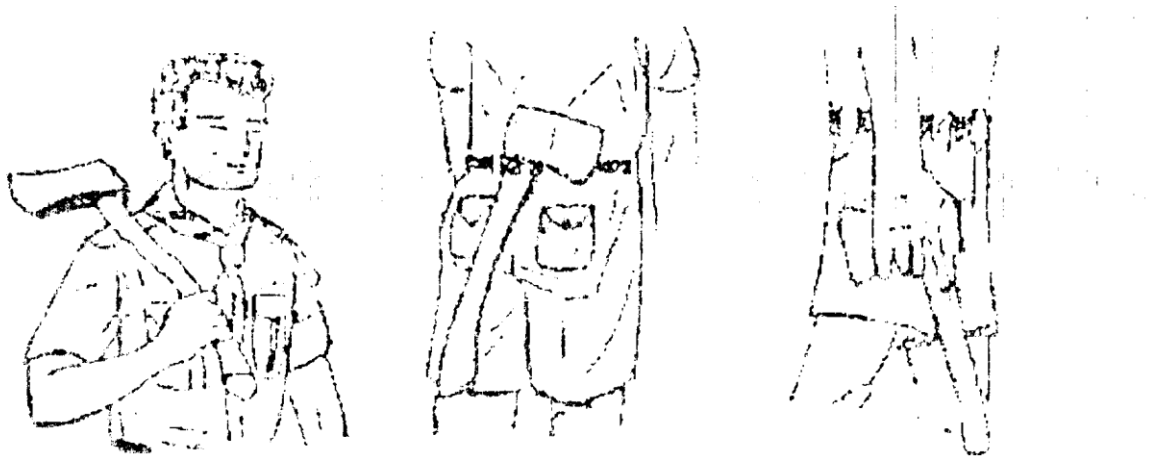




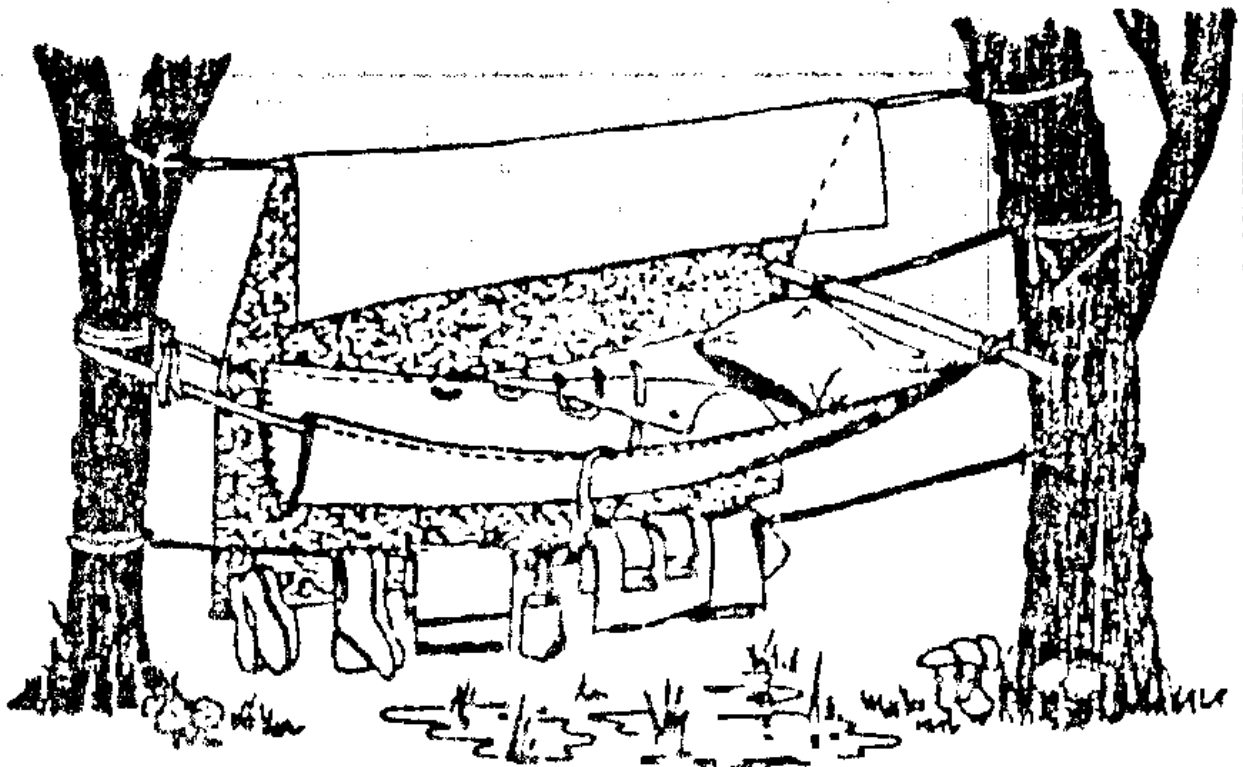
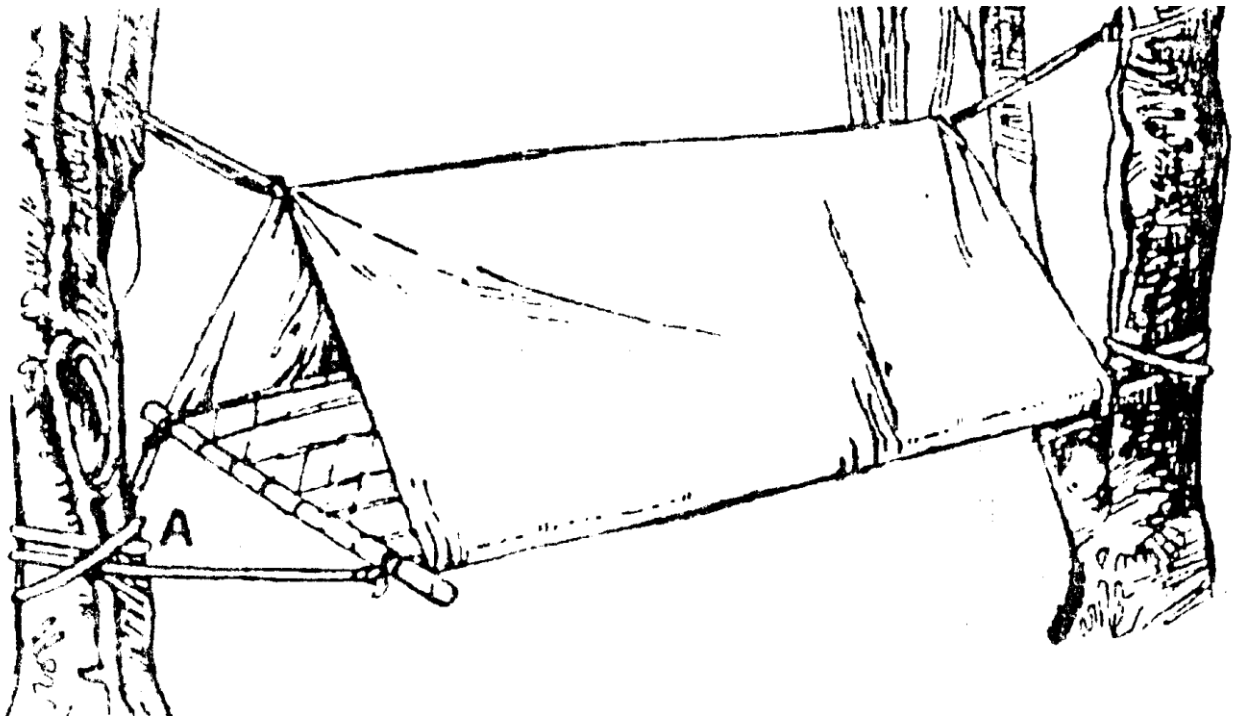
# FOGAREIRO ECOLÓGICO

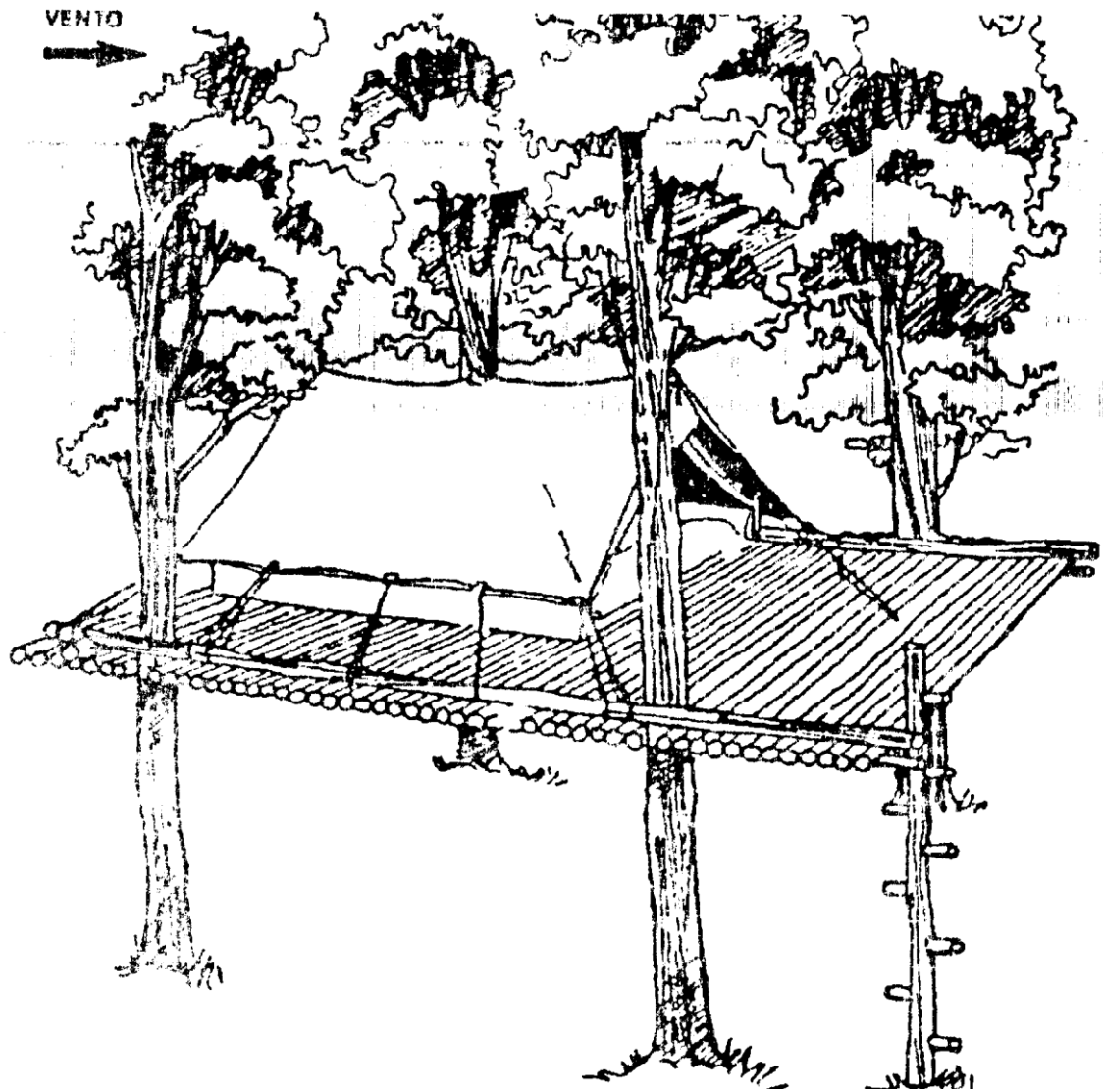


## TRANSPORTANDO MACHADO E MACHADINHA

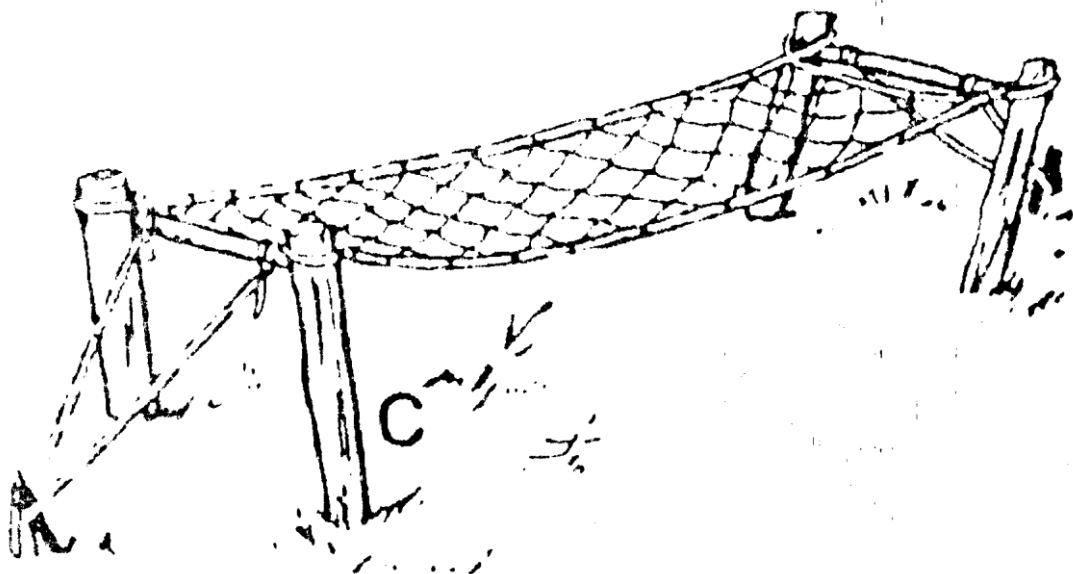


## ABRIGOS



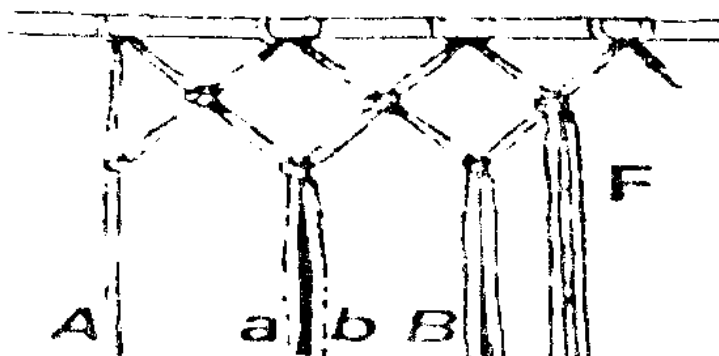
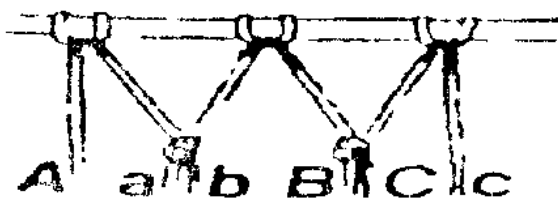
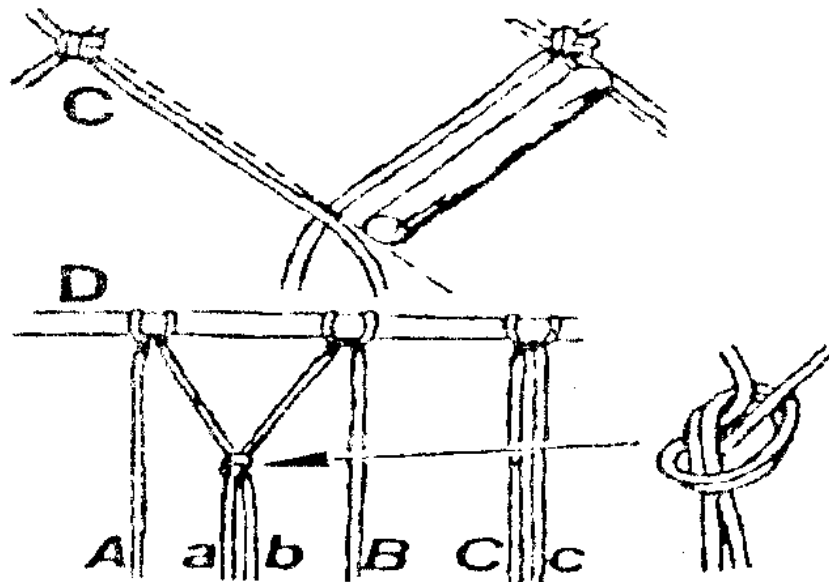
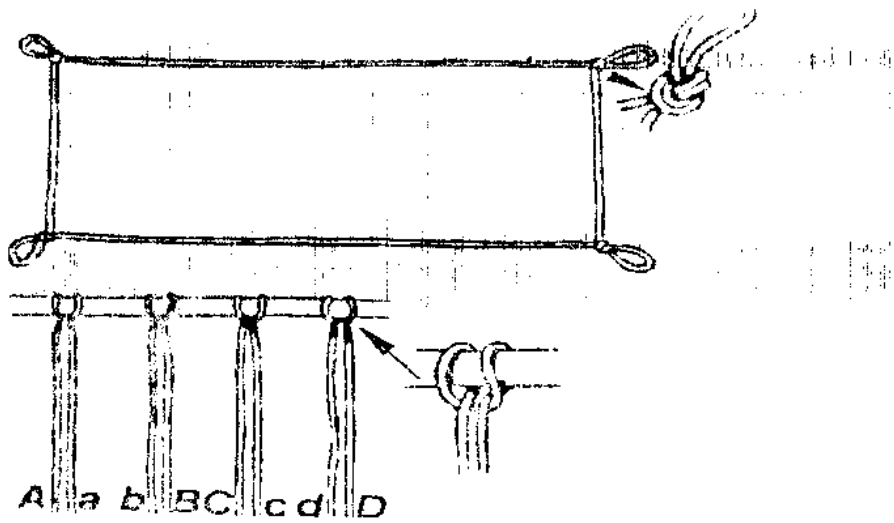


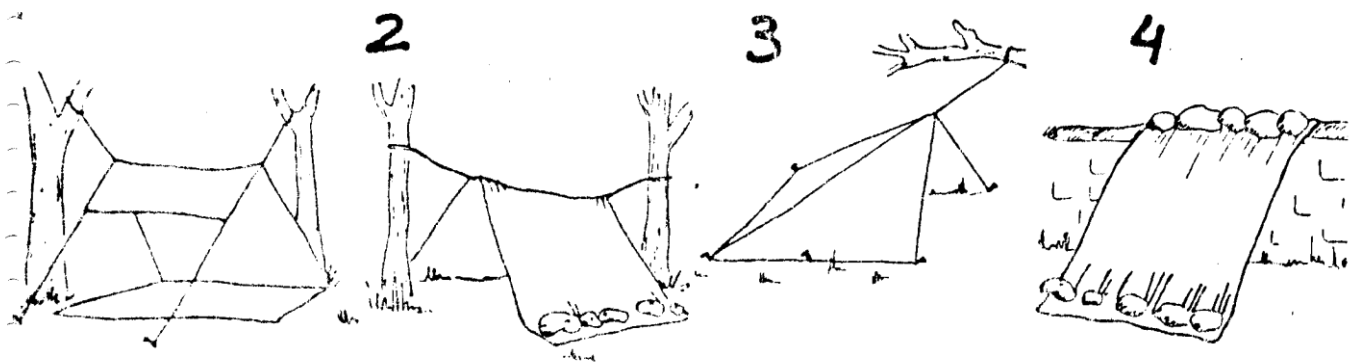
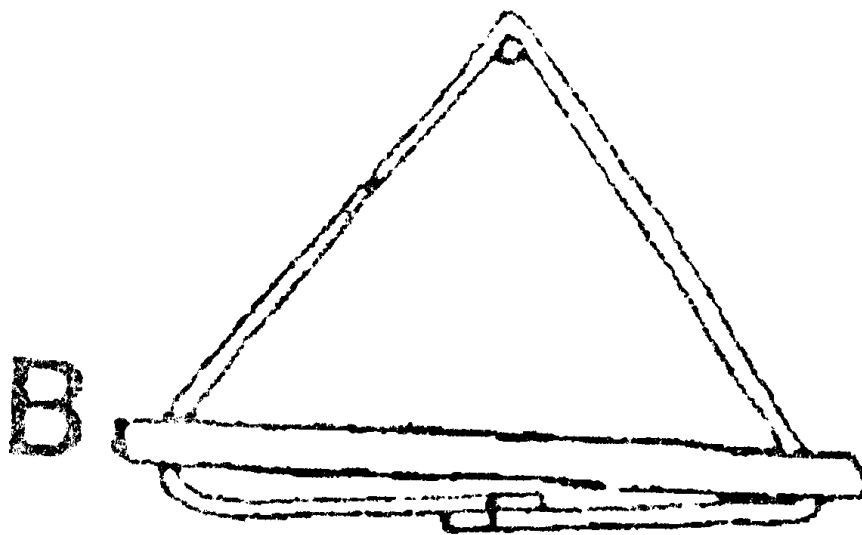
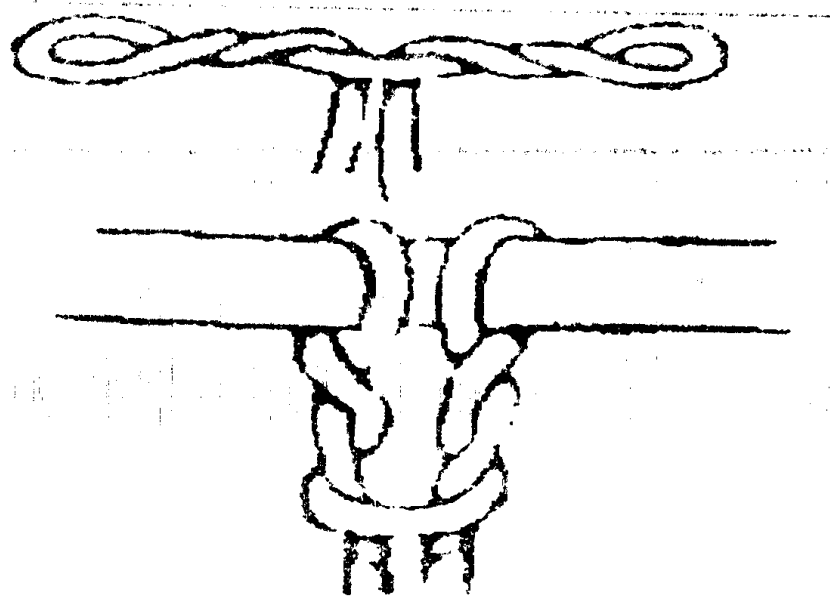
CAMA SUSPENSA



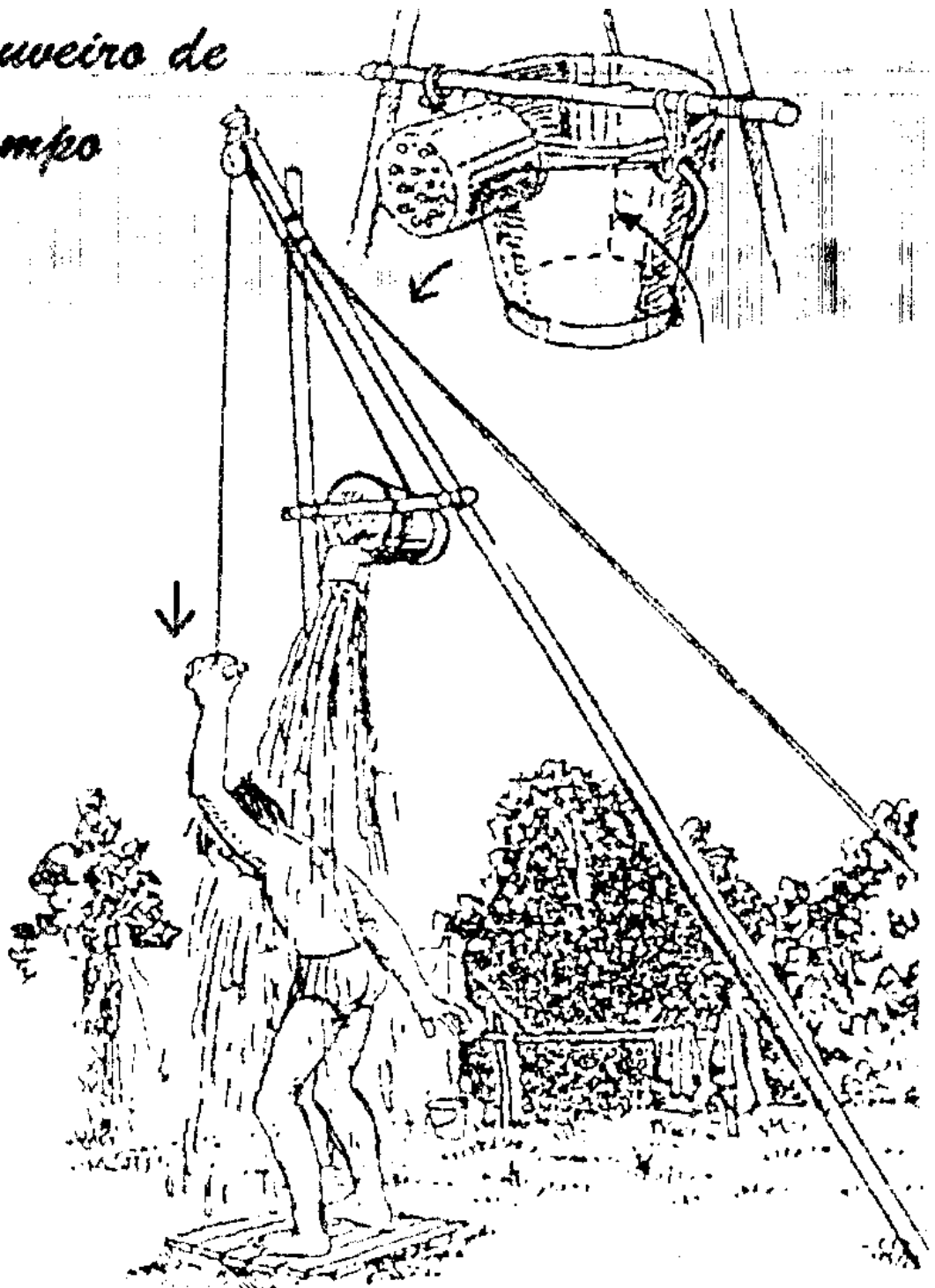


MODO DE MONTAR





*chuveiro de  
campo*



# ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Como manter a vitalidade do corpo e da mente

2 regras básicas para assegurar um bom equilíbrio físico e mental

## Alimentação balanceada

O corpo humano necessita diariamente de uma combinação de diversos grupos de alimentos para o seu bom funcionamento

**Verduras e legumes** – preferencialmente crus ou cozidos a vapor, pois conservam melhor suas propriedades

**Leite e derivados** – iogurte, queijo, etc..

**Gorduras não-saturadas** – Margarina, óleo vegetal, azeite. Evite frituras

**Frutas** – procure a maior variedade em diversas porções todos os dias

**Proteínas** – carnes, frango, peixe, ovos.

**Carboidratos** – raízes (batata, cará, inhame) grãos (milho, feijão, ervilha, lentilha) arroz, massa, pão, farinhas.

## Atividades físicas

A vida sedentária é prejudicial. Da mesma forma, exercícios físicos esporádicos e intensos sobrecarregam o coração, os músculos e os ossos. O ideal é manter uma atividade regular. Procure fazer caminhadas, natação ou o esporte que mais gosta, desde que acompanhado por orientação profissional.

---

## UM ACAMPAMENTO ESCOTEIRO SEM ACIDENTES

### O acampamento escoteiro e a prevenção de riscos

Finalmente chegou o momento tão esperado e partimos para o acampamento ! Estamos preparados para viver uma experiência inesquecível, e, por isso, temos que preparar-nos para que se realize sem acidentes que possam arruinar esse momento tão útil para aprendermos a ser melhores, compartilhando com os demais, divertir-nos e sentir o contato reconfortante com a natureza.

**Um bom momento** – Para aprender sobre os riscos de acidentes constituí todo o acampamento. Quaisquer atividades humanas contem riscos e muitos acidentes

na escola, em casa e na rua acontecem porque não se tomaram medidas para evita-los.

Um menino em casa brinca com fósforos e se queima com graves conseqüências. Se isso ocorre significa que muitos falharam em seu trabalho de formadores: os professores, os pais, os amigos, os sacerdotes.... e, se era um Lobinho, os Chefes falharam.

Outro menino atravessa a rua descuidadamente, ouvindo seu equipamento de som pessoal, não ouve o carro que se aproxima e o atropela; outro tira a cadeira de seu colega no momento que ia sentar-se e a queda o deixa ferido; um pai manda dar a mamadeira a um menino pequeno e este se queima... TODOS ESTES ACIDENTES PODERIAM TER SIDO EVITADOS.

Os lobinhos e lobinhas, os escoteiros e escoteiras, os seniores e guias e os pioneiros e pioneiras estão formando-se como pessoa dentro do espírito do escotismo isso significa viver aprendendo a ser melhores

**O cuidado com a próxima vida.** Nosso corpo, alma e espírito são um presente de Deus e o membro do Grupo Escoteiro aprende a aprecia-los, cuidar deles e não expô-los a perigos desnecessários. Isso faz com que mais tarde esteja alerta diante de perigos que sejam produzidos por não cuidar desse presente de Deus e que hoje afetam grande parte da juventude (drogas, alcoolismo, AIDS, acidentes automobilísticos, etc...)

**O serviço ao próximo.** O que for aprendido sobre prevenção de riscos em um acampamento, depois será uma ajuda para a família, para a escola, para o grupo de amigos. O membro do Grupo Escoteiro será alguém que ajudará no meio em que convive a evitar que se produzam acidentes

O cuidado com o Meio Ambiente. A responsabilidade pelo entorno e pela natureza é algo importante na formação de uma pessoa que busca deixar o mundo melhor do que o encontrou e que é capaz de desfrutar do contato libertador que se produz ao esta em um meio saudável.

### **Acidentes que devem ser prevenidos em um acampamento**

As ferramentas e materiais com que trabalhamos em um acampamento são uma ajuda para o bom funcionamento diário. Deve-se evitar que sejam mal utilizadas ou empregas com irresponsabilidade para que não produzam acidentes. É necessário verificar que estejam em bom estado.

Acidentes produzidos por machados, serrotes, facas e espeques. Podem produzir feridas cortantes ou perfurantes. É preciso verificar um bom estado desses implementos e que os mesmo sejam utilizados somente por pessoas treinadas.

Nos machados é importante que o cabo esteja em boas condições. Caso se solte nunca se deve conserta-lo usando pregos ou pedaços de madeira. Essa recomendação também é valido para pás.

É importante evitar batidas com essas ferramentas, as quais costumam ocorrer quando a pessoa que trabalha com a ferramenta “acelera” e não se assegura de não haja pessoas ao seu lado que possam colocar-se no percurso da ferramenta.

É importante saber utilizar as ferramentas. No caso de alguém esteja trabalhando co um faca ou canivete, a lamina deve sempre estar voltada para fora e nunca em direção ao próprio corpo.

### **Picadas de Insetos**

No nosso pais há insetos como aranhas e escorpiões que podem provocar picadas com complicações. É importante limpar bem a barraca e conferir os sacos de dormir. Deve-se proibir as lutas de escorpiões ou de aranhas, que, alem de ser um ato de crueldade com os animais que também são uma criação de Deus, oferecem perigo de picadas. Quanto à picadas de pernilongos, é importante evitar que as mesmas infeccionem.

### **Acidentes relacionados ao trânsito**

É importante observar algumas normas que podem evitar que se produzam acidentes provocados por ações inseguras.

- Não se deve permitir que as crianças e jovens ponham os braços ou cabeça para fora da janela
- No caso de ter-se que caminhar ao longo de uma estrada, deve-se faze-lo sempre pelo acostamento, no sentido contrario à direção do automóveis, de modo a poder vê-los quando se aproximem. Se o trajeto é realizado à noite é importante levar algum elemento refletivo (jaqueta, etc).
- No caso de grupos que viajam de trem, deve-se proibir que se sentem ou aproximem-se dos degraus, estando o trem em movimento.
- Os chefes que dirigem veículos tem uma grande oportunidade de transmitir às crianças e jovens critérios para educa-los de maneira que se tornem cooperadores na prevenção de acidentes de transito.

## **Acidentes em jogos**

Uma diversão saudável é aquela que faz com que todos nos sintamos bem ao mesmo tempo em que serve para promover o respeito, a fraternidade e a responsabilidade. Os jogos devem ser seguros e, portanto, deve-se evitar todos os jogos que possam gerar riscos de contusões, que partes do corpo fiquem presas, afogamento e “stress”. Não se deve permitir jogos que envolvam violência física ou psíquica com os participantes. Podemos muito bem transmiti-los de maneira saudável e aqui é fundamental a criatividade. Muitos jogos arriscados e perigosos são fruto de superexcitação ou de tédio.

## **A importância do armazenamento**

Um armazenamento ordeiro e adequado permite que utensílios como facas, machados, medicamentos, etc., não provoquem acidentes por descuido. Ser ordeiro é possuir um hábito que ajudará as pessoas em seu lar, na escola e no trabalho. A caixa de primeiros socorros é indispensável e deve conter os itens necessários para oferecer os primeiros socorros. O conhecimento de primeiros socorros é uma atenção oportuna que podem ser decisivos no caso de uma emergência. É necessário levar aos acampamentos manuais e fazer exercícios simulados. Deve-se incorporar ao planejamento diário um momento para seu estudo. A comunicação com os serviços públicos é importante. Saber a localização e telefone da polícia militar, bombeiros, polícia florestal e hospitais mais próximos.

## **Acidentes que causam queimaduras**

É muito importante prevenir que os fogos, fogões e fogareiros que se utilizem nos diversos momentos do acampamento sejam realizados observando as normas de segurança. Somente as pessoas autorizadas podem usar itens relacionados ao fogo. Nunca se deve permitir que se brinque com fósforos ou velas. Deve-se ter um cuidado especial com o transporte de líquidos quentes e evitar queimaduras causadas por derramamento. É importante manter em lugar seguro os botijões de gás dos fogareiros, evitando que fiquem próximos ao fogo e nunca se deve tentar ver se há vazamento usando um fósforo. Deve-se evitar o risco de explosão por descuido ou por uma ação incorreta.

## **Acidentes causados por quedas**

Há dois tipos de acidentes que produzem quedas. O primeiro ocorre no mesmo nível em que a pessoa está, como os tropeções que geralmente ocorrem quando se está caminhando com as mãos ocupadas com algo que impede ver o caminho. Por exemplo: um escoteiro caminha levando a barraca nos braços e tropeça em uma pedra ou na raiz de uma árvore. Quedas de níveis diferentes são as que ocorrem quando o acidentado cai de determinada altura. É o caso dos que caem

de arvores ou de uma pedra na qual subiram de maneira irresponsável. É importante toma um cuidado especial na subida e descida de ladeiras; deve-se evitar as que têm pedras soltas. Recomenda-se usar as que têm vegetação e pedras firmes

### **Acidentes relacionados à natação**

É o tipo de acidentes que mais vítimas ocasiona nos meses de verão, causando um grande numero de mortes que podem ser evitadas. O membro do Movimento Escoteiro que aprender a prevenir esses acidentes será alguém que pode ajudar a que os mesmos não ocorram em piscinas, praias, rios e lagos. Cuidara dos membros de sua família e de seus amigos. A natação somente deve ser praticada em piscina praias, rios e lagos, aprovados pelas autoridades e guardados por salva-vidas. Em um acampamento os chefes devem assumir a tarefa de cuidar para que não se produzam ações irresponsáveis e que o lugar de banho seja absolutamente seguro. As quedas d'água, árvores ou embarcadouros podem ser fatais no caso de choque com a superfície dura. Anualmente, dezenas de jovens ficam inválidos por brincarem em lugares perigoso. Brincadeiras de dar "caldos" devem ser proibidas por serem fontes de acidentes. Não se deve permitir competições arriscadas que impliquem esforços físicos. Muitos acidentes ocorrem porque os nadadores entram no rio ou mar alem do que permita suas forças. Nunca se deve permitir usar bóias, balsas, e outros objetos que dêem falsa idéia de segurança ao que entram em lugares perigosos por sua profundidade ou pela presença de correntes de água . controladas ou em

### **Evitar a insolação**

Sol em excesso é danoso e deve ser tomado de forma progressiva e com filtros solares:

- primeiro dia : apenas 10 minutos
- segundo dia: de 15 a 30 minutos
- terceiro dia: de 20 a 30 minutos
- depois do quarto dia: até 2 horas
- em caso de avermelhamento da pele deve-se beber líquidos em abundancia.

**Os menores aprendem por imitação. Os exemplos devem servir para a formação e aos objetivos do Movimento Escoteiro.**

**Há os que amam a o perigo e não são valentes mas imprudentes.**

**Uma pessoa imprudente é a que se expõe a um perigo desnecessário a fim de chamar a atenção e sentir-se admirado.**