

CADERNO DE COMPANHEIRO

Livro de atividades Companheiro

I - Geral


Ilustrar de forma criativa o significado do Voto dos Desbravadores.




"Pela graça de Deus"
Tito 3:4-7




"Serei puro"
Salmos 18: 20-22



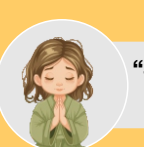
"bondoso"
Efésios 4:32




"e leal"
Provérbios 27:17



"Guardarei a Lei do Desbravador"
Salmos 119:11



"Serei um servo de Deus"
Provérbios 27:17



"e amigo de todos"
Marcos 12:31

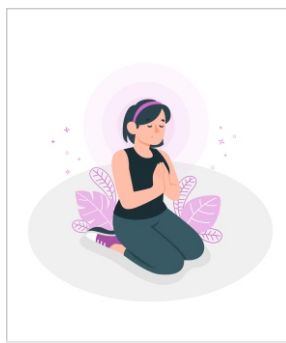
Livro de atividades Companheiro

I - Geral

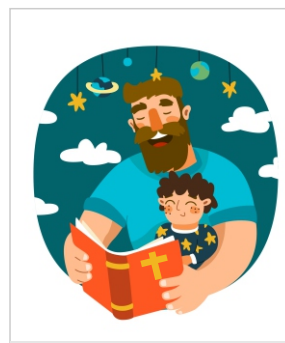
Ler e explicar os versos abaixo:



Salmos 8



I João 1:9



Provérbios 22:6



Isaiás:41:9 -10



Hebreus13:5

Livro de atividades Companheiro

Classe Avançada - Companheiro de Excursionismo

Aprender sobre os prejuízos que o cigarro causa à saúde e escrever seu compromisso de não fazer uso do fumo.

Quais são as doenças causadas pelo uso do cigarro e outros produtos derivados de tabaco?

O tabagismo é uma doença (dependência de nicotina) que tem relação com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas vários tipos de câncer (pulmão, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia), doenças do aparelho respiratório (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma, infecções respiratórias) e doenças cardiovasculares (angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral, trombozes). Há ainda outras doenças relacionadas ao tabagismo: úlcera do aparelho digestivo; osteoporose; catarata; impotência sexual no homem; infertilidade na mulher; menopausa precoce e complicações na gravidez. Estima-se que, no Brasil, a cada ano, cerca de 157 mil pessoas morram precocemente devido às doenças causadas pelo tabagismo. Os fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior que os não fumantes. Têm menor resistência física, menos fôlego e pior desempenho nos esportes e na vida sexual do que os não fumantes. Além disso, envelhecem mais rapidamente e ficam com os dentes amarelados, cabelos opacos, pele enrugada e impregnada pelo odor do fumo

Fonte: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/quais-sao-doencas-causadas-pelo-uso-cigarro-e-outros-produtos-derivados-tabaco>

Livro de atividades Companheiro

V - Saúde e Aptidão Física

Aprender e demonstrar a composição, significado e uso correto da Bandeira Nacional.

1. Pará
Spica - Alfa da Virgem

2. Mato Grosso do Sul
Alfaro - Alfa da Hidra Fêmea

3. Amazonas
Procyon - Alfa do Cão Maior

4. Rondônia
Gama do Cão Maior

5. Mato Grosso
Sírius - Alfa do Cão Maior

6. Roraima
Delta do Cão Maior

7. Amapá
Beta do Cão Maior

8. Tocantins
Epsilon do Cão Maior

9. Goiás
Canópus - Alfa de Argus

10. Bahia
Gama do Cruzeiro do Sul

11. Minas Gerais
Delta do Cruzeiro do Sul

12. Espírito Santo
Epsilon do Cruzeiro do Sul

13. São Paulo
Alfa do Cruzeiro

14. Acre
Gama de Hidra Fêmea

15. Piauí
Antares - Alfa do Escorpião

16. Maranhão
Beta do Escorpião

17. Ceará
Epsilon do Escorpião

18. Rio Grande do Norte
Lambda do Escorpião

19. Paraíba
Capa do Escorpião

20. Alagoas
Teta do Escorpião

21. Sergipe
Iota do Escorpião

22. Pernambuco
Mu do Escorpião

23. Santa Catarina
Beta do Triângulo Austral

24. Rio Grande do Sul
Alfa do Triângulo Austral

25. Paraná
Gama do Triângulo Austral

26. Rio de Janeiro
Beta do Cruzeiro do Sul

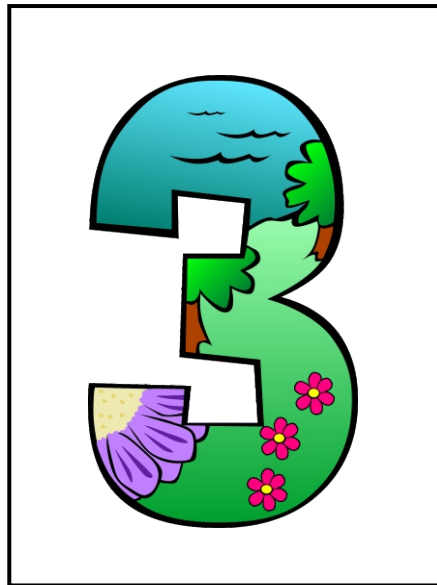
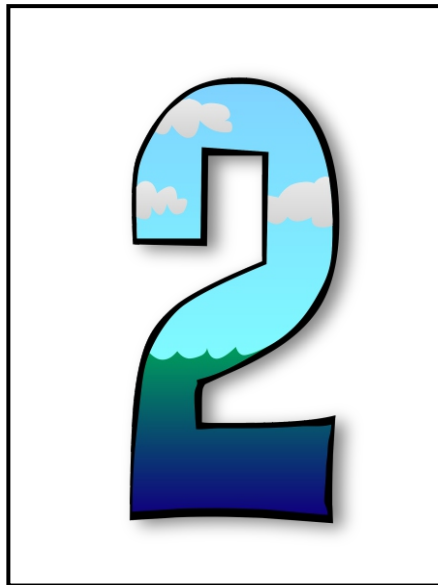
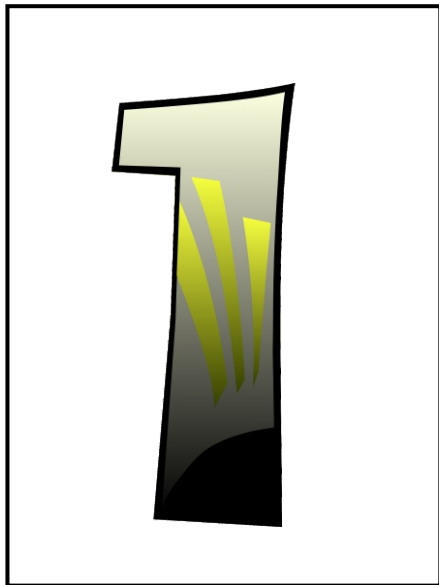
27. Distrito Federal
Sigma do Oitante

www.ESTUDOPRATICO.com

Livro de atividades Companheiro

VII - Estudo da Natureza

Recapitular o estudo da criação e fazer um diário por sete dias registrando suas observações do que foi criado em cada dia correspondente.



Livro de atividades Companheiro
Classe Avançada - Companheiro de Excursionismo
Identificar e descrever 12 aves nativas e 12 árvores nativas.



Pau-ferro



Guanhumá



Pitangueira



Aroeira salsa



Ipê



Sibipiruna



Manacá-da-serra



Jabuticabeira



Marinheiro



Canudo-de-pito



Quaresmeira



Cereja-do-mato

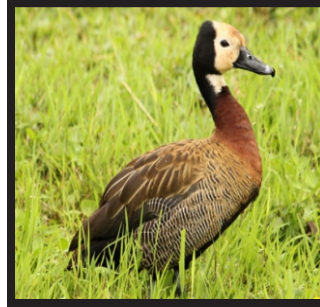
Livro de atividades Companheiro

Classe Avançada - Companheiro de Excursionismo

Identificar e descrever 12 aves nativas e 12 árvores nativas.



Socó-boi



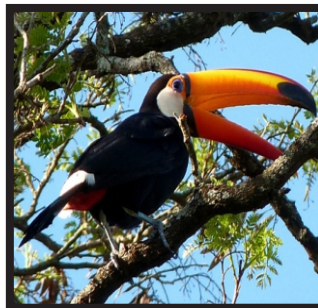
Irerê



Anu-preto



Coró-coró



Tucano



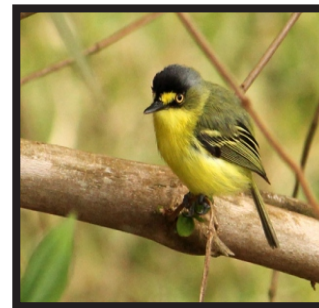
Alma-de-gato



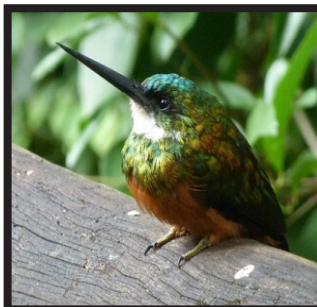
Primavera



Catirumbava



Teque-teque



Ariramba



Cochicho



Corujinha-do-mato