

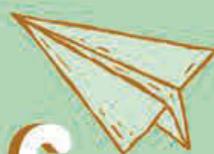


**MANUAL**

de

*Habilidades*

*Esquecidas*



Saberes do passado  
para crianças de hoje



 *fábula*

*Alguma vez pensaste sobre como  
a vida era antes da Internet?  
Os teus bisavós não tinham  
telemóveis nem jogos online, mas,  
ainda assim, havia muito que fazer.  
Nessa altura, quase toda a gente sabia  
como apreciar o ar livre, aproveitar  
materiais e aprender habilidades  
básicas sem gastar dinheiro.*

Não podes viajar no tempo, mas podes experimentar alguns prazeres simples dos tempos passados. Perde-te num projeto de costura ou encontra o teu caminho com uma bússola. Deixa o tempo passar enquanto dás nós ou aperfeiçoas um truque com uma moeda.

Ou experimenta plantar e cozinhar a tua própria comida. Vais descobrir competências que não sabias que tinhas enquanto sentes a satisfação de fazeres coisas com as próprias mãos.

As atividades presentes neste livro podem ter sido esquecidas, mas estão simplesmente à espera que alguém como tu as descubra...



ESTE LIVRO FOI CRIADO POR UMA EQUIPA DE PESSOAS HABILIDOSAS:

*Natalie Crowley*, também conhecida como Nature Natalie, é uma educadora que vive nos EUA e que cria novas experiências de aprendizagem ao ar livre. Para este livro, escreveu sobre atividades ao ar livre.

*Elaine Batiste* é uma costureira e artesã que vive no sul de Inglaterra. Foi educadora e gosta de ajudar jovens a criarem as suas próprias obras. Neste livro, escreveu sobre habilidades esquecidas.

*Chris Duriez*, um ilustrador que vive em Edimburgo, criou todas as ilustrações para as páginas que se seguem.

# ÍNDICE

---

- |           |     |  |            |     |   |
|-----------|-----|--|------------|-----|---|
| PÁGINA 2  | »»» | <i>Dá Nós</i>                                    | PÁGINA 54  | »»» | <i>Cultiva e Seca Ervas</i>             |
| PÁGINA 8  | »»» | <i>Dá Nós de Pesca</i>                           | PÁGINA 60  | »»» | <i>Remenda uma Meia</i>                 |
| PÁGINA 10 | »»» | <i>Escreve um Cartão de Agradecimento</i>        | PÁGINA 62  | »»» | <i>Faz Tintas Naturais</i>              |
| PÁGINA 12 | »»» | <i>Faz uma Fogueira</i>                          | PÁGINA 66  | »»» | <i>Faz uma Pedra Saltar na Água</i>     |
| PÁGINA 18 | »»» | <i>Faz uma Tarte</i>                             | PÁGINA 70  | »»» | <i>Faz um Truque com Moedas</i>         |
| PÁGINA 22 | »»» | <i>Usa uma Bússola</i>                           | PÁGINA 74  | »»» | <i>Aprende a Coser Retalhos</i>         |
| PÁGINA 26 | »»» | <i>Faz um Comedouro para Pássaros</i>            | PÁGINA 82  | »»» | <i>Faz um Avião de Papel</i>            |
| PÁGINA 30 | »»» | <i>Embrulha uma Prenda com Papel Pardo e Fio</i> | PÁGINA 86  | »»» | <i>Prepara uma Omelete</i>              |
| PÁGINA 32 | »»» | <i>Prega Botões</i>                              | PÁGINA 90  | »»» | <i>Explora a Fotografia</i>             |
| PÁGINA 36 | »»» | <i>Cultiva Tomates</i>                           | PÁGINA 96  | »»» | <i>Descobre mais Atividades Antigas</i> |
| PÁGINA 40 | »»» | <i>Conserta um Furo de Bicicleta</i>             | PÁGINA 98  | »»» | <i>Mais para Explorares</i>             |
| PÁGINA 46 | »»» | <i>Faz Pickles</i>                               | PÁGINA 99  | »»» | <i>Conselho Adicional</i>               |
| PÁGINA 48 | »»» | <i>Faz Limonada</i>                              | PÁGINA 100 | »»» | <i>Índice Remissivo</i>                 |
| PÁGINA 50 | »»» | <i>Borda à Mão</i>                               |            |     |   |

# DÁ NÓS



*Domina a arte de dar nós e estás a meio caminho de aperfeiçoar uma das habilidades mais importantes da vida. Dar nós é algo que a humanidade sempre fez. Mais antigos do que o machado e a roda, os nós são usados para apertar atacadores, sustentar pontes e dar forma à massa doce de um rolo de canela. A boa notícia é que, ao aprenderes alguns dos nós básicos, já consegues prender quase tudo para qualquer finalidade.*



## A Anatomia de um Nó

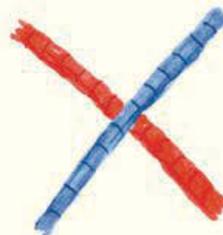
O primeiro passo para aprenderes a dar nós é saberes os nomes de cada parte do nó.

**Seio** — porção curva da corda em forma de «U»



**Laço** — forma criada quando duas partes de corda se cruzam

**Ponto de cruzamento** — lugar onde dois pedaços de corda se cruzam no processo de fazer um laço

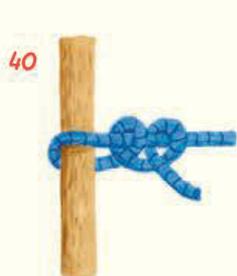
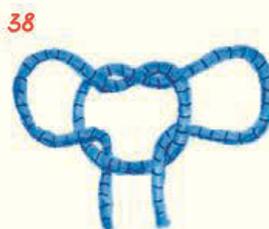
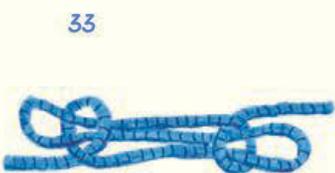
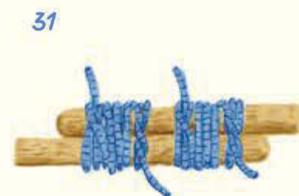
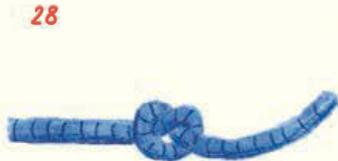
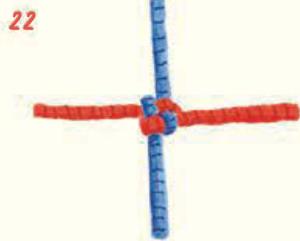
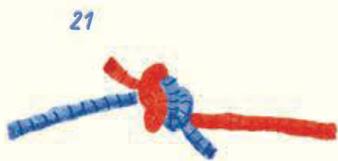


**Chicote (ou extremidade de trabalho)** — ponta da corda que é usada e movida para dar o nó



**Parte passiva** — ponta da corda que não é movida





- 21. Nó de Pescador
- 22. Nó da Amizade
- 23. Cote
- 24. Nó de Passador
- 25. Pinha Cruzada
- 26. Nó de Atracação
- 27. Meia-Volta de Fiel
- 28. Nó Simples
- 29. Volta do Pescador
- 30. Nó de Trapa
- 31. Amarra Redonda
- 32. Volta Redonda com Dois Cotes
- 33. Nó de Catau
- 34. Lais de Guia Espanhol
- 35. Botão em Esquadria
- 36. Nó de Parada
- 37. Volta da Ribeira
- 38. Nó de Tripé
- 39. Nó de Camionista
- 40. Dois Cotes

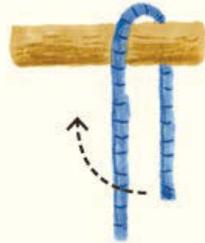
# Guia passo a passo para dar quatro nós comuns

**Materiais:** – 2 cordas – objeto cilíndrico, como uma árvore ou um poste

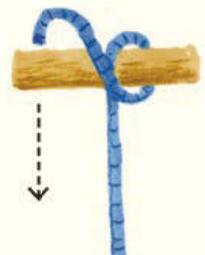
## Volta de Fiel

Este nó é usado para facilmente prender uma corda a um objeto, como uma cama de rede ou um poste.

**1.º Passo:** Coloca o chicote da corda por cima do poste para criar um seio. O chicote deve ficar do lado de trás do poste, e a parte passiva no lado da frente, mais próximo de ti.



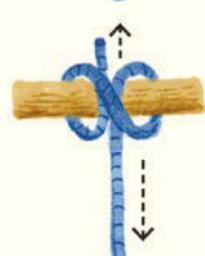
**2.º Passo:** Traz o chicote para cima e passa-o por cima do poste para criar um laço. O chicote deve cruzar com a parte passiva na parte da frente do poste.



**3.º Passo:** Enrola o chicote para trás do poste para que esta parte da corda fique aí pendurada.



**4.º Passo:** Traz o chicote para cima e passa-o por baixo da corda no poste, no lado esquerdo do ponto de cruzamento.



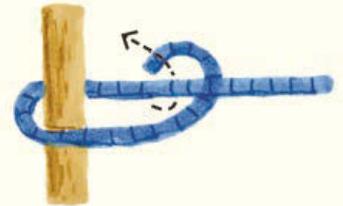
**5.º Passo:** Puxa o chicote e a parte passiva da corda para apertar o nó. Os dois laços devem ficar mais apertados e próximos.



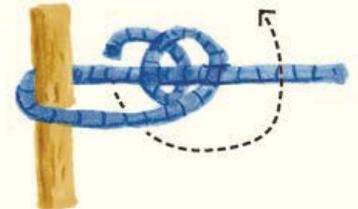
## Nó Volta Paradora

Este nó é usado para prender uma corda esticada a um objeto imóvel, como é o caso quando se segura uma tenda ou se monta uma cama de rede.

**1.º Passo:** Coloca o chicote da corda em volta do poste para criar um seio. O chicote deve estar à frente. A parte passiva fica atrás, esticada e normalmente presa a algo, como uma tenda.



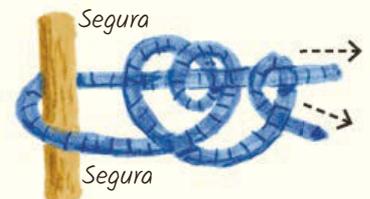
**2.º Passo:** Cria um laço cruzando o chicote por baixo da parte passiva. Enrola o chicote para cima e por cima da parte passiva.



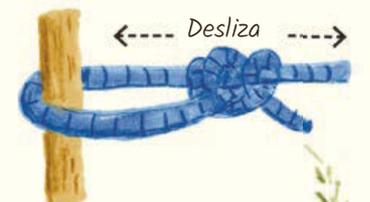
**3.º Passo:** Enrola o chicote em volta da parte passiva novamente. O chicote deve ficar pendurado no meio do laço. Puxa o chicote para cima e para fora do laço, em direção à parte passiva da corda.



**4.º Passo:** Enrola o chicote em volta da parte passiva novamente e passa-o através do novo laço que acabaste de criar. O chicote deve ficar pendurado no meio do laço.



**5.º Passo:** Puxa o chicote e a parte passiva em direções opostas para apertar o nó. Desliza o nó de um lado para o outro para ajustar a tensão.



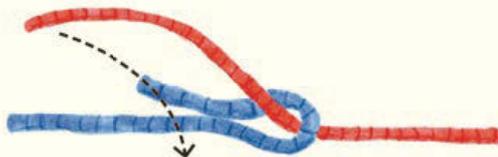
## Nó de Escota

Este nó é usado para juntar cordas umas às outras.

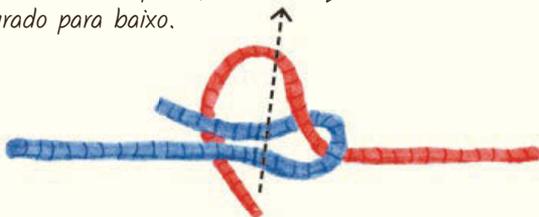
**1.º Passo:** Faz um seio com a corda mais espessa. Coloca o chicote em cima e a parte passiva em baixo.



**2.º Passo:** Passa o chicote da corda fina por baixo do seio da corda espessa, para cima através do seio e depois por cima do chicote espesso, para que o chicote fino esteja acima da corda espessa.



**3.º Passo:** Passa o chicote da corda fina por baixo e por trás do seio da corda espessa, de modo que o chicote fino fique pendurado para baixo.



**4.º Passo:** Puxa o chicote fino para cima, por cima do seio espesso e por baixo do seio fino. A parte passiva fina deve ficar agora a apontar para cima.



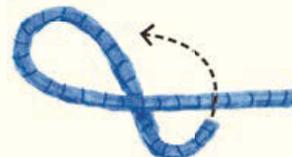
**5.º Passo:** Puxa o seio espesso e as pontas finas em direções opostas para apertar.



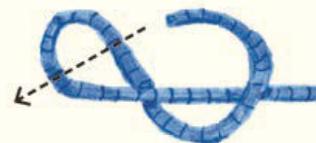
## Nó em Oito

Este é um nó de travagem rápido e fácil que é usado para travar uma corda de deslizar.

**1.º Passo:** Faz um laço cruzando o chicote atrás da parte passiva. O chicote deve ficar pendurado para baixo.



**2.º Passo:** Faz um seio cruzando o chicote por cima da parte passiva. O chicote deve ficar a apontar para cima.



**3.º Passo:** Cruza o chicote por baixo e através do lado de cima do laço. O chicote deve ficar agora a apontar para baixo.



**4.º Passo:** Puxa o chicote e a parte passiva em direções opostas para apertar.





## DÁ NÓS DE PESCA



*As canas de pesca existem há milhares de anos, desde o Antigo Egito e a Antiga China.*

As primeiras canas de pesca eram feitas de materiais flexíveis, como rebentos de aveleira e linhas de pesca feitas de crina de cavalo. Hoje em dia, as canas de pesca são muito diferentes. Muitas vezes construídas com alumínio ou grafite, leves e resistentes, têm carretos com linha de pesca feita de *nylon*, arame, fluorocarbono e outros materiais duradouros. Independentemente do tipo de cana ou linha de pesca que usares, é útil saberes alguns nós básicos antes de começares a pescar.

## Começa

Os nós são especialmente importantes para a pesca. Os pescadores podem escolher entre dezenas deles, mas há alguns simples que podes aprender para começares. Como acontece com todos os nós, assegura-te de que apertas bem os teus nós de pesca antes de os pões à prova.

## Nós de Pesca Comuns

### Como Dar um Nó Palomar

**Materiais:** – 1 linha de pesca  
– 1 anzol

Este nó é muito popular entre pescadores porque é fácil de aprender e é muito forte. O Nó Palomar é usado para prender o anzol à linha.



**1.º Passo:** Faz um laço com a linha.



**2.º Passo:** Passa o laço pelo furo do anzol.

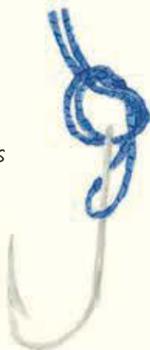
**3.º Passo:** Dá um nó simples folgado com o laço e as partes passivas da linha. (O nó simples é o nó básico que usas quando apertas os atacadores, etc.) NÃO apertes o nó.



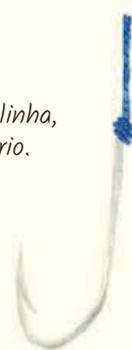
**4.º Passo:** Puxa o laço e passa-o sobre a ponta do anzol.



**5.º Passo:** Aperta o nó puxando as partes passivas da linha.



**6.º Passo:** Apara as pontas da linha, se necessário.



### Como Dar um Nó de Cirurgião

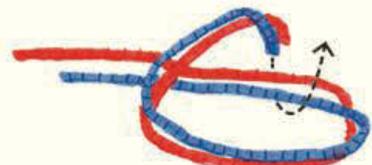
**Materiais:** – 2 linhas de pesca

Outro nó de pesca fácil e muito útil! O Nó de Cirurgião é usado para juntar duas linhas com espessuras e materiais iguais ou diferentes.

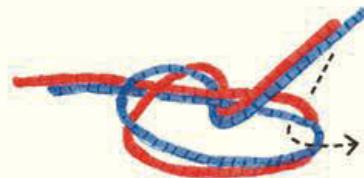
**1.º Passo:** Coloca as pontas das duas linhas lado a lado.



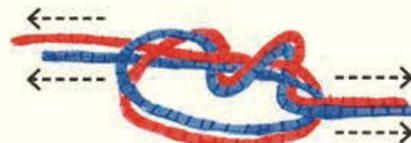
**2.º Passo:** Segurando ambas as linhas juntas, faz um laço.



**3.º Passo:** Pega nos chicotes das linhas e passa-os por cima e por baixo do meio do laço. Os chicotes devem ficar agora a apontar para cima.



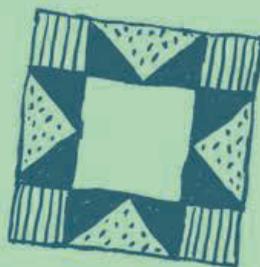
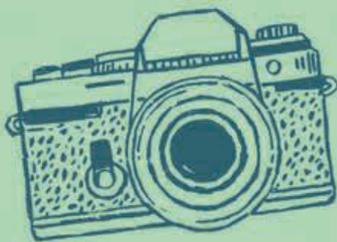
**4.º Passo:** Repete o 3.º passo uma vez.



**5.º Passo:** Aperta o nó puxando ambas as pontas.



**6.º Passo:** Apara as partes passivas, se necessário.



Às vezes os dias parecem passar a correr e andamos distraídos. Nem nos lembramos de desfrutar da natureza ou de passar mais tempo com os pais, tios e avós, e aprender com eles coisas essenciais que parecem esquecidas.



Volta ao passado, a um tempo mais simples. Cria, constrói, cozinha e brinca com passos fáceis de seguir.

Neste livro encontrarás muitas atividades divertidas, interessantes e úteis para fazeres longe dos ecrãs e do sofá. Aprende, diverte-te e inspira-te!



Um livro, escrito por **ELAINE BATISTE** e **NATALIE CROWLEY** e ilustrado por **CHRIS DURIEZ**.

com atividades para os mais velhos recordarem e os mais novos aprenderem. Habilidades que merecem não cair no esquecimento.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimentos e Atividades ISBN 9789895833283

 penguinlivros.pt  
  penguinkidspt

9+



9 789895 833283 >