



# DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS

## Perguntas frequentes

### **Quando decorre o programa DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS no Exploratório?**

O programa DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS terá apenas quatro sessões em 2019, por altura dos solstícios e equinócios. Irá decorrer nas seguintes datas: 23-24 de março, 22-23 de junho, 21-22 de setembro e 21-22 de dezembro.

### **Em que horário decorre o programa?**

As atividades do programa DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS têm início às 21h00 de sábado e prolongam-se até às 10h00 de domingo.

### **A quem é dirigido este programa?**

DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS é um programa dirigido a crianças dos 6 aos 12 anos. Tem um limite máximo de 20 participantes em cada sessão.

### **Qual o preço?**

A participação no programa DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS tem o custo de 45 euros por criança. Os irmãos beneficiam de 10% de desconto.

### **Como é feita a inscrição e o pagamento?**

A inscrição deve ser feita através dos contactos [visitas@exploratorio.pt](mailto:visitas@exploratorio.pt) ou 239 703 897. O pagamento deverá ser feito antecipadamente até 48 horas antes da data da sessão, em dinheiro ou por multibanco, na receção do Exploratório ou através de transferência bancária para o IBAN PT 50 003 300 000 014 826 547 105 com envio do comprovativo.

### **Qual é o programa de atividades?**

O programa DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS inclui muitas atividades de exploração de ciência e a possibilidade de dormir uma noite debaixo das estrelas no espaço Hemispherium.

## Programa:

### 21h00 - 21h20:

- Check in. Sejam bem-vindos!

### 21h20:

- Vamos explorar as estrelas! (atividades experimentais)
- As estrelas aqui tão perto... (observação com telescópios)
- A ciência dá fome! (pausa para ceia)
- Está na hora de vestir o pijama e fazer a cama!
- Cá dentro também há estrelas (observação astronómica no Hemispherium)

### 00h00:

- Entre sonhar e dormir, entre dormir e sonhar (histórias inventadas e não só!)
- O sono já está a chegar...

### 06h05:

- Quem quer ver nascer o Sol? (opcional para os mais madrugadores!)

### 08h00:

- Está na hora de acordar!
- As estrelas também se comem! (pequeno-almoço (g)Astronómico)
- Acordar e alongar debaixo das estrelas (exercícios inspirados nas técnicas de yoga)

### 10h00:

- Bom dia pais! Até já Exploratório!

## O que e necessário trazer?

Para DORMIR E ACORDAR COM AS ESTRELAS no Exploratório aconselhamos colocar na mala:

- Saco-cama
- Almofada
- Colchão
- Pijama
- Pantufas
- Escova e pasta de dentes
- Escova de cabelo
- Toalha de rosto
- Muda de roupa

