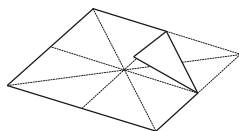


QUANTOS QUERES?

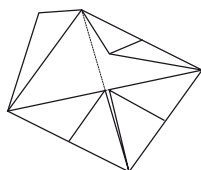
<p>ERSE ENTIDADE REGULADORA DOS SERVIÇOS ENERGÉTICOS</p> <p>Como poupar?</p>	<p>Sempre que possível utilizar luz natural em vez de artificial.</p> <p>Utilizar lâmpadas economizadoras.</p>	<p>Deixar arrefecer os alimentos antes de os colocar no frigorífico.</p> <p>Abrir a porta o menos possível e durante períodos curtos de tempo.</p>	<p>Utilizar suportes que permitam aquecer dois pratos de um vez.</p> <p>Descongelar os alimentos ao natural!</p>
<p>Lavar as mãos e os dentes abrindo a torneira só quando necessário.</p> <p>Não deixar a água sempre a correr, podemos poupar cerca de 10 litros de água por dia.</p>	<p>Programar para períodos curtos e de baixas temperaturas.</p> <p>Sempre que possível optar por secar roupa ao ar livre.</p>	<p>Utilizar um programa económico e de baixa temperatura.</p> <p>Lavar com carga máxima e de baixa temperatura.</p>	<p>Utilizar a temperatura de conforto entre os 18º e os 22º.</p> <p>Ter portas e janelas bem fechadas.</p>
<p>Tu também podes ser um EnerKid!</p>	<p>Cozinhar o maior número de alimentos de uma só vez.</p> <p>Apagar um pouco antes de finalizar o cozinhado.</p>	<p>Mantém a temperatura de conforto entre os 18º e os 22º.</p> <p>Ter portas e janelas bem fechadas.</p>	<p>Joga e aceita como poupar!</p>

INSTRUÇÕES:

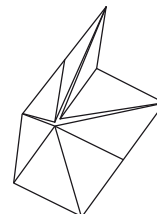
1 - Imprime a folha e recorta o quadrado. Coloca o lado da impressão virado para baixo. Dobra cada uma das quatro pontas até ao centro da folha.



2 - Mantendo as dobras, vira agora a parte impressa para cima e dobra as quatro pontas até ao meio do quadrado.



3 - Sem desmanchar as dobras feitas até agora, dobra o quadrado ao meio - fica no formato de um retângulo. Desdobra, e agora repete a dobra do quadrado a meio no outro sentido, e volta a desdobrar.



4 - Vira o quadrado de novo. Vamos arranjar as entradas onde deves colocar os indicadores e polegares de cada mão. Para isso, dobra o excesso de papel das pontas para dentro. E já está!

