Caderno de FÉRIAS 2022



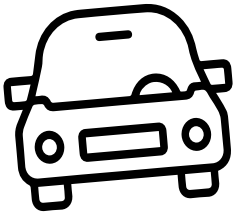
Tu t'ennuies dans la voiture ?
Capi et Magui ont la SOLUTION !

A CAMINHO DAS FÉRIAS!

Dicas de segurança rodoviária e de proteção do ambiente.



O verão chegou finalmente e com ele as longas férias durante as quais vais poder divertir-te com a tua família e amigos. No entanto, se os dias de calor e de brincadeira estão a chegar, também tens agora mais tempo para tratares do planeta ! Além de ser muito importante, podes fazê-lo de forma divertida! Mas antes de dar-te estas dicas para um verão « mais verde » vamos relembrar alguns cuidados vitais no caminho das férias para um « verão mais seguro ».



A Prevenção Rodoviária tem como missão alertar os acidentes rodoviários e a redução das suas consequências. Se pensas que não tens um papel muito importante, estás enganado : podemos todos prevenir os acidentes !

1 NÃO TE ESQUEÇAS DO CINTO DE SEGURANÇA



Não importa se a viagem dura alguns minutos ou horas, tens sempre de ter o cinto de segurança para proteger-te. Além do cinto, se tens menos de 12 anos de idade, ou ainda não tens 1m35 de altura, tens de utilizar uma cadeirinha.



2 FICA SEMPRE COM OS TEUS FAMILIARES

Na hora da pausa, fica **sempre perto dos teus pais,** mesmo que tenhas vontade de correr para esticar as pernas. Também é muito importante que não brinques com as portas do carro, para não entalares os dedos.

3 CONDUZIR É MUITO CANSATIVO PARA OS TEUS PAIS

Em vez de perguntar de 5 em 5 minutos se ainda estão muito longe, relembra aos teus pais que têm que fazer **pausas regulares para descansar** (de 2 em 2 horas).



4 CUIDADO COM OS OUTROS CARROS

Quando sais de um carro estacionado, sai sempre do lado do passeio e não do lado da estrada. O melhor é esperar que os teus pais te abram a porta, mas mesmo assim tens de ser vigilante!



5 AJUDA OS TEUS PAIS A FICAR ATENTOS À ESTRADA



Na estrada toda a atenção é pouca, e deves ter **toda a tua atenção**, precisamente, na estrada. Não distraias os teus pais durante as viagens e recorda-lhes, por exemplo, que ao volante o telemóvel é proibido!

6 NÃO DEITES O TEU LIXO EM QUALQUER SÍTIO

Não deites o teu lixo no chão, na praia, na floresta, ou pela janela quando estás de carro... Coloca sempre o lixo no caixote adequado : em Portugal o caixote azul destina-se ao papel e ao cartão, o verde é para as embalagens de vidro, o amarelo para as embalagens de plástico e metal e o cinzento para o lixo indiferenciado. Sempre que separas os teus resíduos, participas no processo de reciclagem!





7 PREFERE OBJETOS REUTILIZÁVEIS

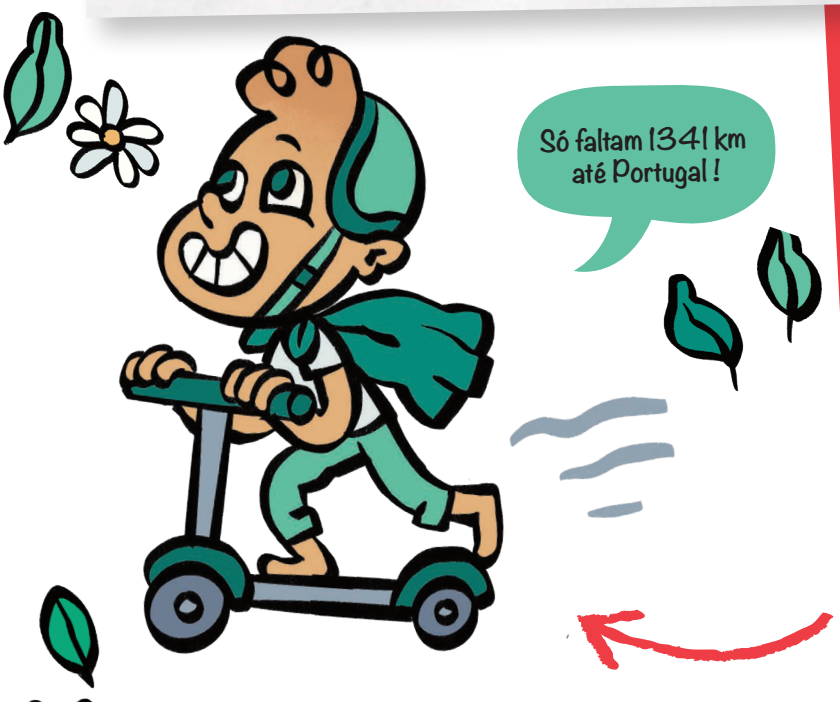
A proteção do ambiente pode começar com um pequeno gesto, pequeno como uma palha ! Optar por não utilizar uma palha de plástico de uso único é contribuir para a limpeza das praias e dos oceanos. Para acompanhar a tua palha reutilizável, também podes optar por uma garrafa reutilizável em vez de uma garrafa de plástico. Além de te manteres hidratado durante o verão, podes dar uma ajuda aos nossos oceanos contaminados anualmente por 8 milhões de toneladas de plástico.

Agora que estas regras foram relembradas vamos passar a outro conceito importante : a **preservação do meio ambiente**. O ser humano e o meio ambiente estão super relacionados : quando as pessoas causam danos à natureza, surgem problemas ambientais que implicam mudanças prejudiciais e muitas vezes irreversíveis para o ambiente. Se existem organizações implicadas na proteção do ambiente, temos de ter consciência que todos somos responsáveis pela proteção do nosso planeta : a mudança começa connosco !

8 Protege-te do sol, mas cuidado com o mar!

No verão, para desfrutar do sol, é essencial proteger-se dele. Não te esqueças que tens de evitar a exposição às horas mais quentes, ou seja, entre as 12h e as 16h. O melhor é ficares à sombra durante essas horas ou até usar uma t-shirt para protegeres-te ao máximo. O protetor solar ajuda-te a proteger-te do sol, no entanto, alguns protetores contém substâncias nocivas para o ambiente. Tem cuidado com o protetor que utilizas.





DIZ SIM ÀS ALTERNATIVAS AO CARRO!

Se há uma coisa que podes fazer para o planeta é utilizar as tuas pernas para andar em vez de privilegiar o carro para passeios de curtas distâncias. Se o carro e todos os meios de transporte motorizados poluem o nosso planeta, existem alternativas ecológicas: trotinete, bicicleta, patins, skate... Estes meios de transporte são muito mais divertidos e dão-te a oportunidade de fazer um pouco de desporto mas não te esqueças do equipamento de segurança (capacete, joelheiras, cotoveleira...)!

NÃO TE ESQUEÇAS DOS TEUS BONS HÁBITOS

Desliga a luz quando não estás no quarto, não deixes correr a água quando escovas os dentes, não deixes a televisão ligada, prefere tomar um duche em vez de um banho... Estes gestos do dia a dia permitem economizar energia e não desperdiçar água.

O teu novo lema a partir deste verão:

RESPEITA A NATUREZA (ELA RETRIBUI)!

Lurdes Abreu

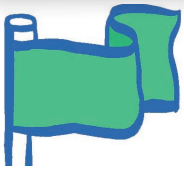
A Segurança na Praia



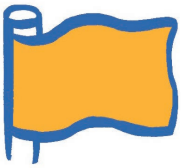
Ir até à praia é das minhas atividades preferidas durante as férias de Verão! É tudo tão mais bonito, o mar, a areia, as ondas, o sol... Mas tu imaginas os perigos que corremos num ambiente como o da praia? É preciso que tenhas muito cuidado! Vou dar-te algumas dicas para que possas desfrutar ao máximo um dia na praia com os teus amigos!

Antes de tudo é preciso que ponhas sempre o protetor solar para protegeres a tua pele. Pode parecer chato, mas é a primeira etapa, e uma das mais essenciais, para que o teu dia na praia corra às mil maravilhas. Para te protegeres a 100%, não te esqueças do teu **chapéu** e dos teus **óculos de sol!**

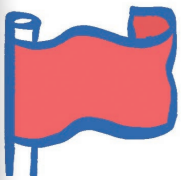
É muito importante que saibas as regras da Praia, especialmente, diferenciar as cores das bandeiras e saber o que cada uma significa. Aqui vai:



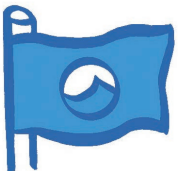
BANDEIRA VERDE: indica que podes ir nadar com os teus amigos, sempre claro com um adulto que vos possa acompanhar! Quando a bandeira verde está hasteada quer dizer que o mar está calmo e que o perigo é reduzido, mas tens, ainda assim, de ter muita atenção quando estás a nadar e a brincar na água.



BANDEIRA AMARELA: significa que, ainda que possas ir à água, é recomendado que não nades! No fundo, quando a bandeira amarela está presente, temos apenas a oportunidade de ir molhar os pézinhos, junto da beirinha da água e claro, sempre acompanhado por um adulto!



BANDEIRA VERMELHA: esta bandeira chama muito a atenção e ainda bem porque ela indica perigo! Quando esta bandeira está hasteada nem tu, nem ninguém deve ou pode entrar na água! Ela indica que o mar está muito perigoso e que é extremamente difícil nadar nele devido às fortes correntes, grandes ondas ou até mesmo, presença de químicos ou animais na água que são perigosos para o ser humano.



BANDEIRA AZUL: algumas praias possuem uma bandeira azul. Esta bandeira significa que estamos numa praia limpa, equipada com depósitos para o lixo, que existem instalações sanitárias e de higiene adequadas, que é uma praia com boa acessibilidade e que é vigiada durante a época balnear. A vigia das praias é realizada pelo Nadador-Salvador. O Nadador-Salvador é um adulto especialmente formado para ajudar as pessoas que estão na praia e que por falta de conhecimento ou atenção expõem-se a riscos!
Se algum dia precisares de ajuda, tu e o adulto que te acompanha na praia, podem e devem dirigir-se diretamente ao Nadador-Salvador, pedindo-lhe ajuda seja qual for o problema que vocês tenham.



BANDEIRA METADE AMARELA E METADE VERMELHA: esta bandeira tem a função de sinalizar a zona em que é recomendável que os banhistas (que são as pessoas que estão a utilizar a praia), nadem, isto é, é a zona onde podemos tomar banho e brincar na água!

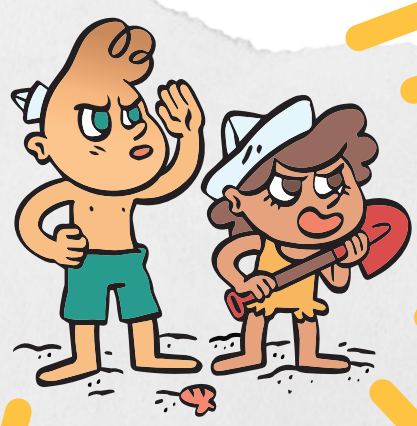
Estas são as principais bandeiras que aparecem nas praias e às quais deves ter muita atenção!

Mas existem mais regras que devemos seguir na Praia, por exemplo:
Deves ter cuidado com a tua alimentação – normalmente, está sempre muito calor, por isso, deves sempre optar por comer alimentos frescos, naturais e que sejam fontes de energia, como a fruta! E também deves assegurar-te de que bebes muita água e te manténs hidratado!

Joana Carneiro

Labyrinthe

Aide Capi et Magui à trouver le trésor de la plage !
Attention à ne pas les mener au pirate à qui il appartient...

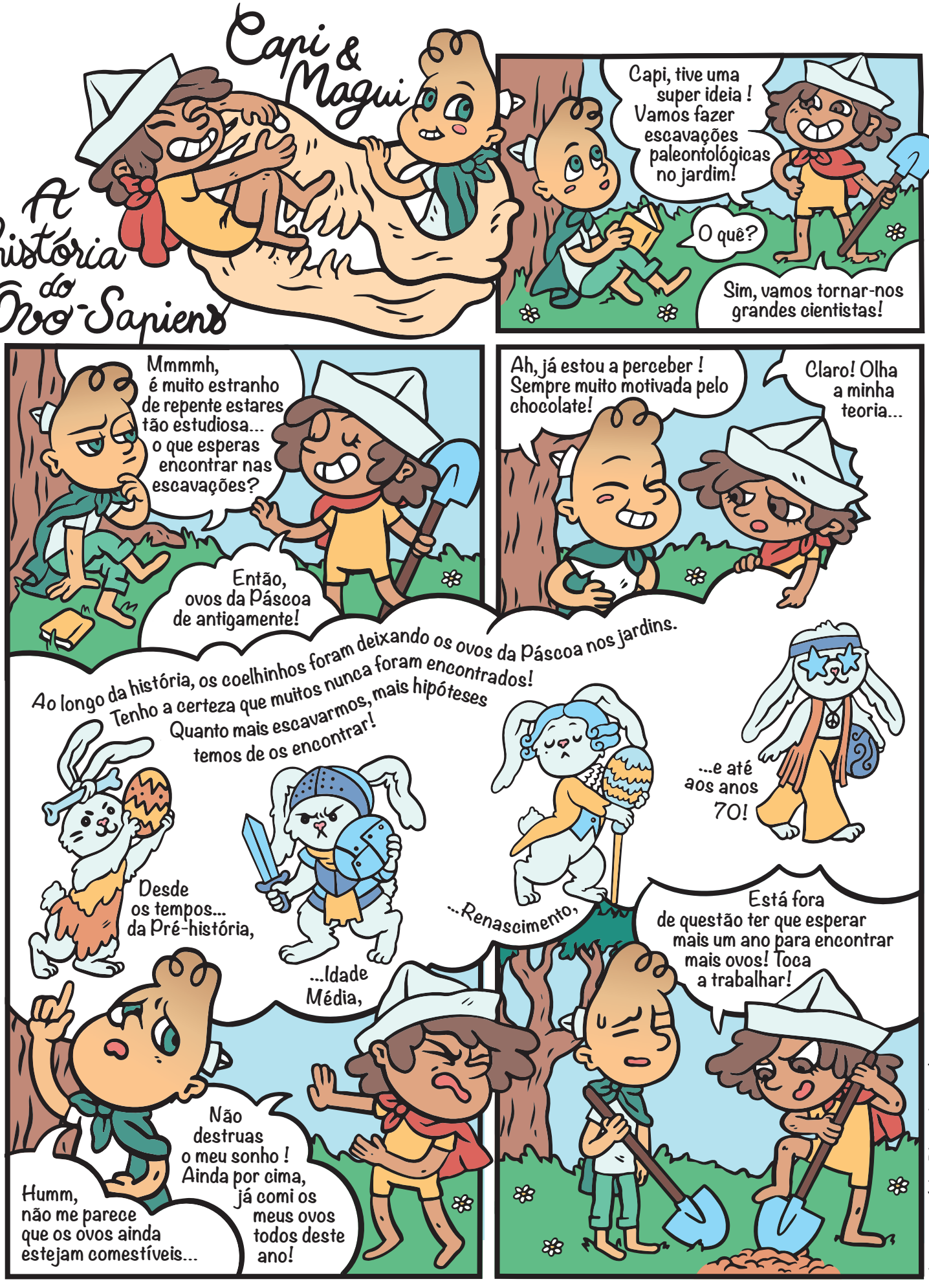






Capi & Magui

A história do Ovo-Sapiens



Arte e cenário: Diane Ansault


Passadas 3 horas...
Urgh
Que cansaço!
Inacreditável, depois desta trabalheira, nem um ovo encontrámos! E ainda fomos atacados por um exército de formigas!
Formigas! Claro!
Magui... Não achas que... talvez seja possível que... as formigas tenham comido todos os ovos?!
Sim, Capi, é isso mesmo! Tens toda a razão! As formigas também gostam de chocolate! Que tristeza!!!
Oh não, que pena! Ouve, podemos sempre comprar mais ovos na loja!
Não é a mesma coisa!
MAS O QUE ACONTECEU AO MEU JARDIM? À RELVA? ÀS FLORES???
QUE HORROR!
Meus ovos..
Desculpa mãe! Estás a ver como a Magui se sente culpada!
Vamos consertar tudo!
Ouve Magui, pelo menos descobrimos que o nosso jardim não esconde tesouros de arqueologia!

Capi & Magui Visitam a Estação Espacial Internacional ISS



Thomas Pesquet, obrigado por me teres escolhido para esta visita à ISS!

Ora essa, Capi, é normal! Foste escolhido porque és um verdadeiro geniozinho, és perfeito para o nosso programa de astronauta júnior!

T.PES QUET

No ginásio, são 2 horas de desporto por dia para reduzir a perda de músculos induzida pela flutuação!

Prendemo-nos à passadeira de corrida para não voarmos!

No módulo observatório chamado Cúpula, podemos admirar tanto a Terra como o espaço!

E para as refeições, nada mais simples!

CHIPS

A Magui ia curtir bué comer assim!

Olá pessoal! A falar de mim?

Magui ? O que fazes no espaço?

Estás a sonhar, Capi ! E eu queria só dizer-te 'olá'!

Mas tu agora invades os sonhos das pessoas! Que metediça!!

Vá lá, calma, só queria animar as coisas!

E tenho perguntas muito mais engraçadas!

Como é que fazemos xixi a flutuar?

Há algum concurso de cambalhotas no ar?

Quer dizer... pode acontecer, sim...

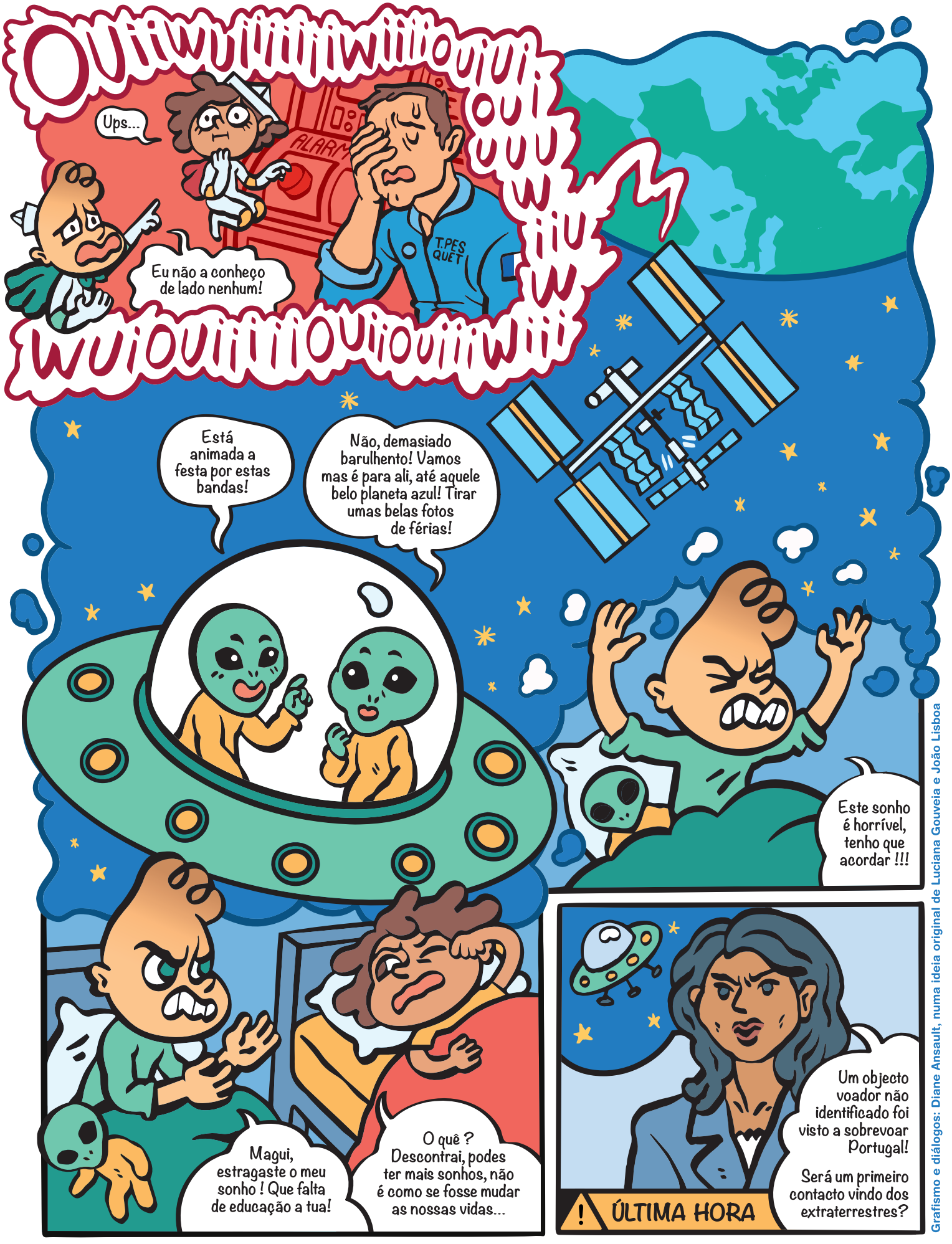
Oh não...

E se eu accionar este botão vermelho aqui, o que acontece?

ALARM

Nãã ãão ooo oo! !!!!!!

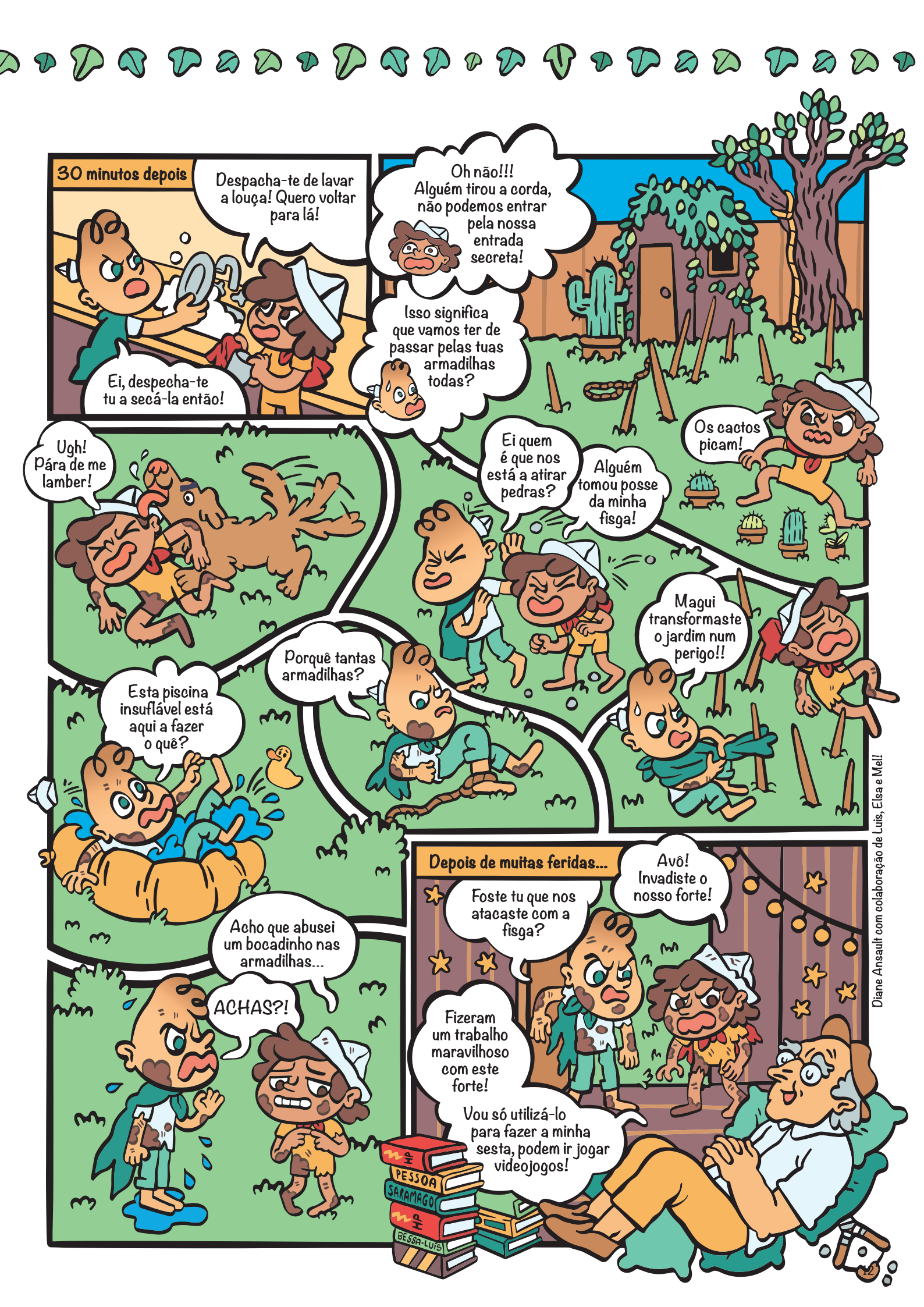
É o sinal de alarme geral, coloca a estação em estado de emergência !



Grafismo e diálogos: Diane Ansault, numa ideia original de Luciana Gouveia e João Lisboa

Capi & Magui e o mistério do forte




30 minutos depois
Despacha-te de lavar a louça! Quero voltar para lá!
Ei, despecha-te tu a secá-la então!
Oh não!!! Alguém tirou a corda, não podemos entrar pela nossa entrada secreta!
Isso significa que vamos ter de passar pelas tuas armadilhas todas?
Os cactos picam!
Ei quem é que nos está a atirar pedras?
Alguém tomou posse da minha fisga!
Ugh! Pára de me lamber!
Magui transformaste o jardim num perigo!!
Porquê tantas armadilhas?
Esta piscina insuflável está aqui a fazer o quê?
Acho que abusei um bocadinho nas armadilhas...
ACHAS?!
Depois de muitas feridas...
Avô! Invadiste o nosso forte!
Foste tu que nos atacaste com a fisga?
Fizeram um trabalho maravilhoso com este forte!
Vou só utilizá-lo para fazer a minha sesta, podem ir jogar videojogos!
PESSOA
SARAMAGO
BESSA-LUÍS
Diane Ansault com colaboração de Luis, Elsa e Mel!

Trace en **bleu** la route que tu prends pour aller en vacances !

Entoure en rouge les endroits que tu as déjà visité.



Trouve tous les éléments portugais !

Entoure tous les éléments faisant référence au Portugal.
Attention à ne pas confondre
avec leur équivalent français !



Entoure la capitale de ces **pays lusophones** !

Attention aux pièges !



BRASÍLIA | RIO DE JANEIRO | ORDEM | SÃO PAULO



COIMBRA | LISBAO | LISBOA | PORTO



DÍLI | PRAIA | CRISTO REI | JACO



PEMBA | MAPUTO | HARARE | LUANDA

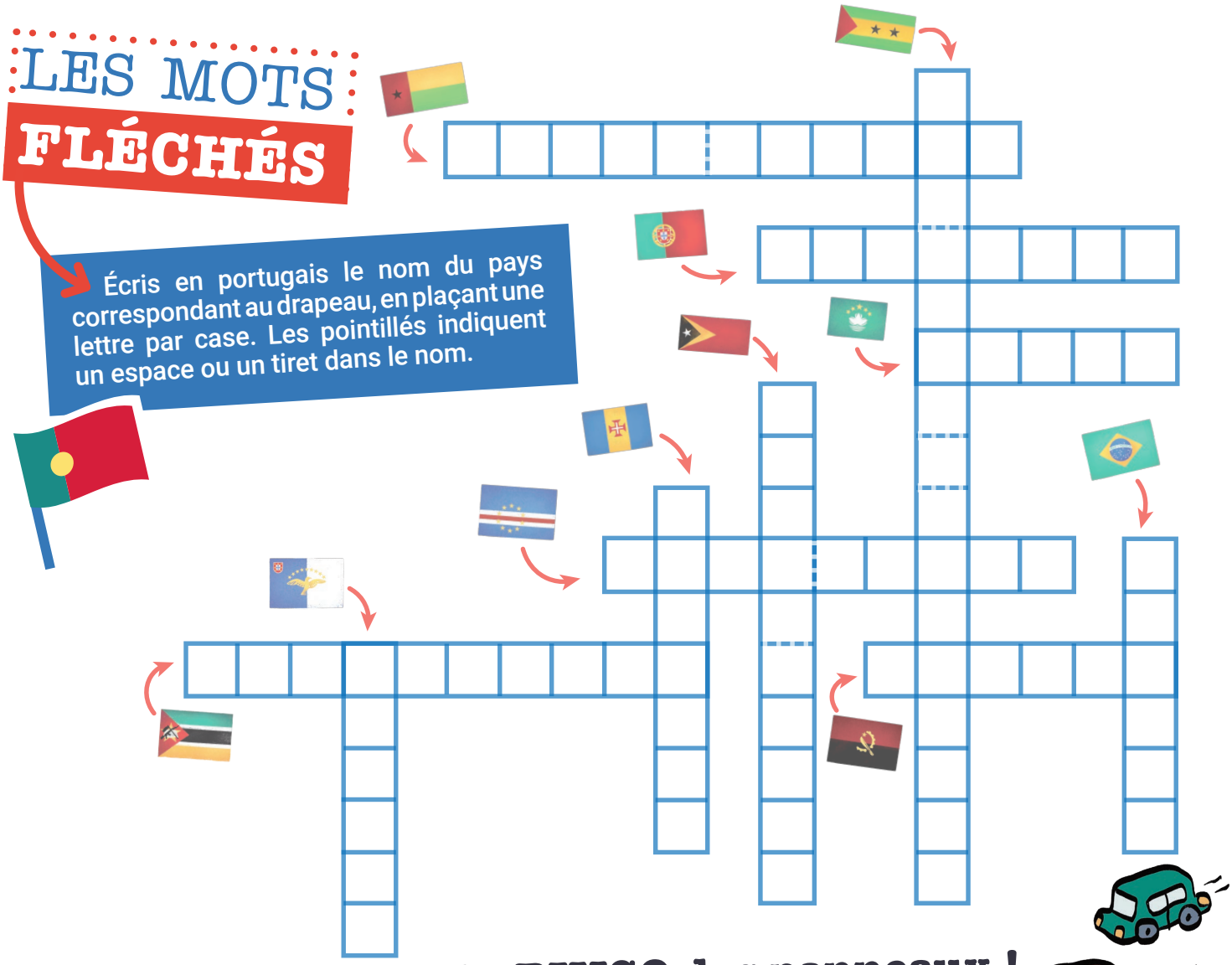


Connais tu aussi celles de ces autres pays ?

1. CABO VERDE 2. GUINÉ-BISSAU
3. SÃO-TOMÉ E PRÍNCIPE 4. ANGOLA

LES MOTS FLÉCHÉS

Écris en portugais le nom du pays correspondant au drapeau, en plaçant une lettre par case. Les pointillés indiquent un espace ou un tiret dans le nom.



Le BINGO des panneaux !



RÈGLES DU JEU

À PLUSIEURS

Regarde attentivement sur la route et entoure tous les panneaux que tu vois.

Dis ***BINGO !*** dès que tu as entouré une ligne, une colonne ou une diagonale en entier.

TOUT SEUL

Regarde attentivement sur la route et entoure le plus de panneaux possible !

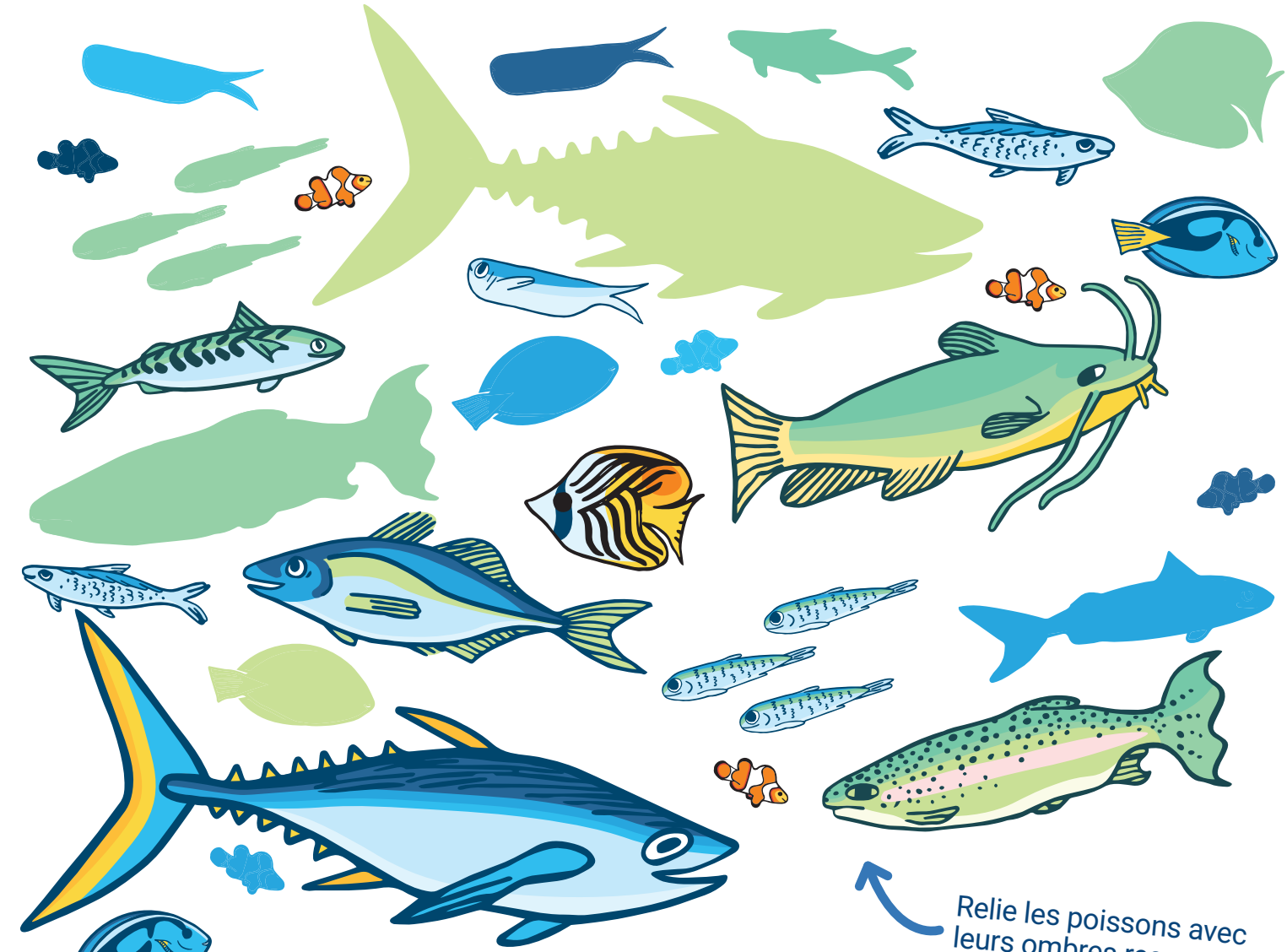
BONUS

Demande à un adulte (pendant qu'il ne conduit pas !) ce que chacun des panneaux signifie.

Sous L'OCÉAN

Dessine ce que Capi et Magui regardent sous l'eau !





Relie les poissons avec leurs ombres respectives.



Décode ce que dit le crabe en t'aidant du tableau

a	c	d	e	f	g	h	i	j	l
■	◑	✕	::	▲	◊	○	⊤	◗	⋁

m	n	o	p	q	r	s	t	u	v
♡	●	▬	□	✳	♥	▧	△	≳	♦

COLORIAGE

Colorie cette illustration de Capi et Magui !





Piscina de letras



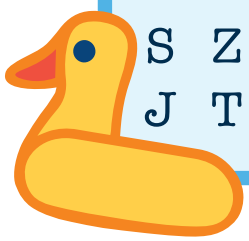


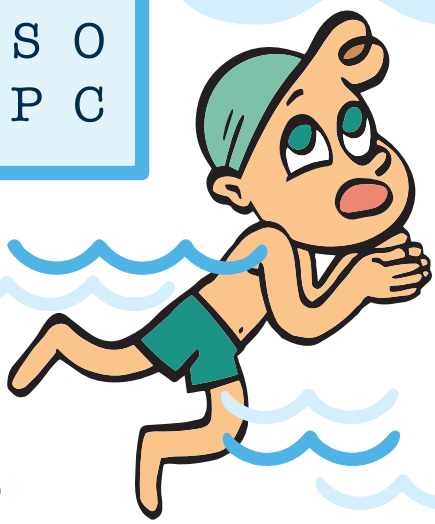


G Y C A R R O Y W C X X P C
A P A C I D E N T E P N I I
E R G P A E S A I R E F S N
D A R O D O V I A R I A C T
A I O F A Y F W A C S C I O
D A K O R M P G G O I M N A
I Z E C T U C V I K A Y A T
C C C R S C S F D R S I Z R
O G D A E T U S A G R Z V R
L E J B O L H O F O H S E A
E E R R T J M E G A T R O P
V W A W U J K X U Y C E N Y
S Z M T A C N A R U G E S O
J T H Y O A C N E V E R P C

Palavras para encontrar

- RODOVIÁRIA
- FADIGA
- CINTO
- ACIDENTE
- AUTOESTRADA
- PRAIA
- PISCINA
- PORTAGEM
- FÉRIAS
- MAR
- BARCO
- CARRO
- AVIÃO
- PREVENÇÃO
- SEGURANÇA





1 Chá

2 Bolo

3 Gato

4 Bola

5 Cão

6 Melancia



A



B



C



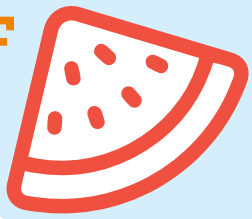
D



E



F

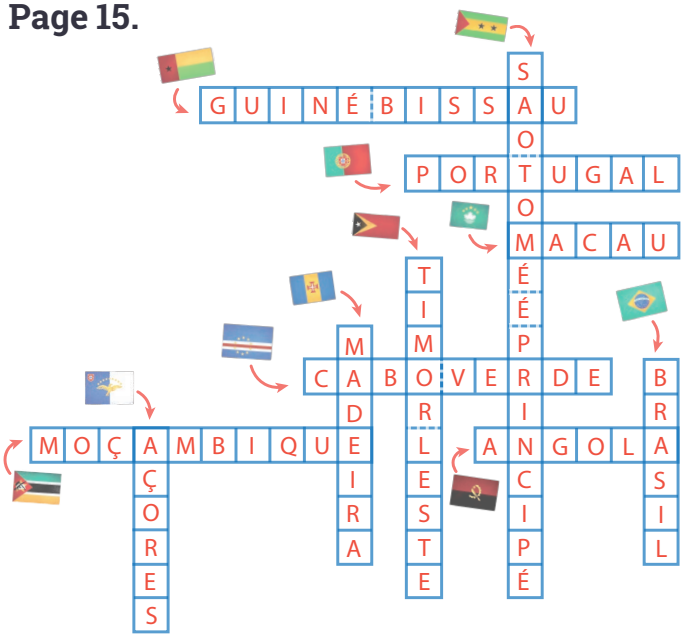


Les faux AMIS

Relie le mot portugais à l'image qui lui correspond.
Fait attention aux faux-amis !

SOLUTION DES JEUX

Page 15.



Page 16.



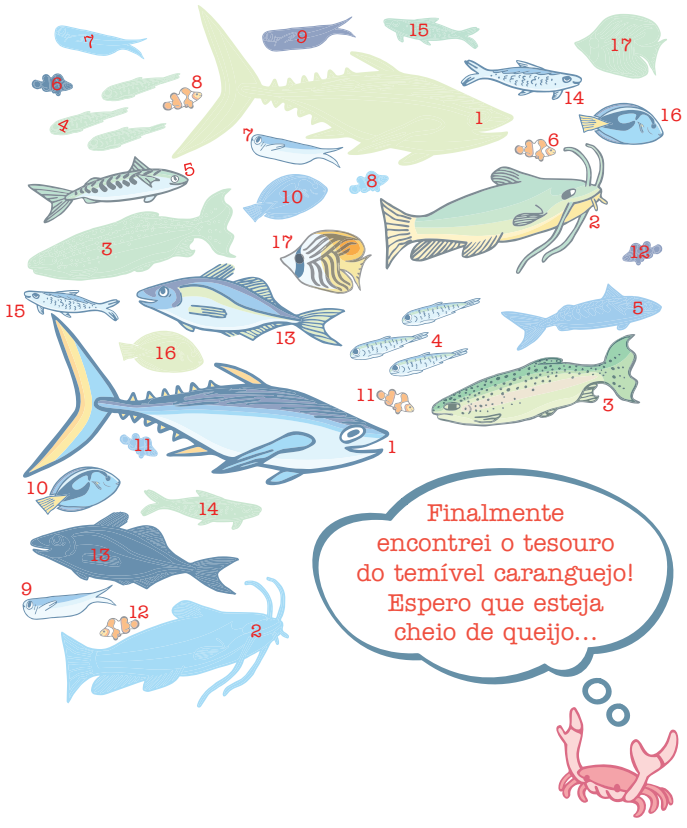
Page 19.

1.C.
2.A.
3.E.
4.B.
5.D.
6.F.

Page 17.

Brasil/Brasília; Portugal/Lisboa;
Timor Leste/Díli; Moçambique/Maputo;
Cabo Verde/Praia; Guiné-Bissau/Bissau;
São-Tomé e Príncipe/São-Tomé;
Angola/Luanda.

Page 16.



Page 18.

G	Y	C	A	R	R	O	Y	W	C	X	X	P	C
A	P	A	C	I	D	E	N	T	E	P	N	I	I
E	R	G	P	A	E	S	A	I	R	E	F	S	N
D	A	R	O	D	O	V	I	A	R	I	A	C	T
A	I	O	F	A	Y	F	W	A	C	S	C	I	O
D	A	K	O	R	M	P	G	G	O	I	M	N	A
I	Z	E	C	T	U	C	V	I	K	A	Y	A	T
C	C	C	R	S	C	S	F	D	R	S	I	Z	R
O	G	D	A	E	T	U	S	A	G	R	Z	V	R
L	E	J	B	O	L	H	O	F	O	H	S	E	A
E	E	R	R	T	J	M	E	G	A	T	R	O	P
V	W	A	W	U	J	K	X	U	Y	C	E	N	Y
S	Z	M	T	A	C	N	A	R	U	G	E	S	O
J	T	H	Y	O	A	C	N	E	V	E	R	P	C

CAP MAGELLAN
7, Avenida da Porta de Vanves, 2º andar, 75014 Paris
tel: +33 (0)1 79 35 11 00
e-mail: capmag@capmagellan.org
site: www.capmagellan.com
Permanência telefónica: Segunda a sexta-feira das 10h às 18h

Caderno de Férias - Jornal associativo
Redação: Cap Magellan - Gabriela Vieira, Elsa Macieira
Direção Artística: Diane Ansault, Héloïse Henry
Layout: Héloïse Henry
Revisto por: Cap Magellan - Elsa Macieira, Gabriela Vieira,
Ilustrações: Diane Ansault, Héloïse Henry
Ícones de créditos, texturas: Flaticon, Pexels, Pixabay



Abonnez-vous au ***CAPMag Junior*** *et suivez*
Capi & Magui*, les explorateurs de la lusophonie !*

ADHÉRER À L'ASSOCIATION CAP MAGELLAN ET RECEVOIR LE CAPMag Junior (édition de Pâques et d'Été) PENDANT UN AN

*Genre : ☐ Féminin ☐ Masculin ☐ Association ☐ Entreprise

*Nom : ..... *Prénom : .....

*Adresse : .....

*Ville : ..... *Code Postal : .....

*Téléphone : .....

*@ E-mail : .....

*Date de naissance : ..../..../..... Lieu : .....

Nationalité(s) : .....

Formation/niveau d'études : .....

École/Université : .....

Profession : .....

*Informations obligatoires

■ 35 € Adhésion Junior

Vous recevrez les 2 éditions du **CAPMag Junior**, les 11 éditions du CAPMag + le Guide de l'Été

Règlement et bulletin à faire parvenir à Cap Magellan
7, avenue de la Porte de Vanves - 75014 Paris

Pour plus d'infos ou pour devenir rédacteur du CAPMag Junior :

info@capmagellan.org