

Caderno de

FÉRIAS

2026



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

Prevenção:

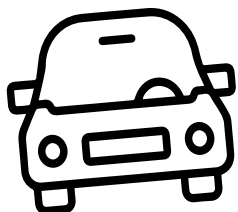
A CAMINHO DAS FÉRIAS!

→ 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.

Vês Capi? Assim estás bem seguro! Bem amarradinho!

Sou a rainha da segurança rodoviária!

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.

Tira-me isso! Estou muito apertado!!



3

CONDUZIR É MUITO CANSATIVO PARA OS TEUS PAIS

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

Já chegámos?
Já chegámos?
E agora?
Já chegámos?

E agora?
Já chegámos?



CUIDADO COM OS OUTROS CARROS



Quando saís 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

N

ão 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 maneres hidratado durante o verão, podes dar uma ajuda aos nossos oceanos contaminados anualmente por 8 milhões de toneladas de plástico.

Sinto-me um ecologista cheio de estilo!



Agora que estas regras foram lembradas 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 contêm substâncias nocivas para o ambiente. Tem cuidado com o protetor que utilizas.



Acho que devia ter posto protetor solar...

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...)!



Só faltam 1341 km até Portugal!

NÃO TE ESQUEÇAS DOS TEUS BONS HÁBITOS

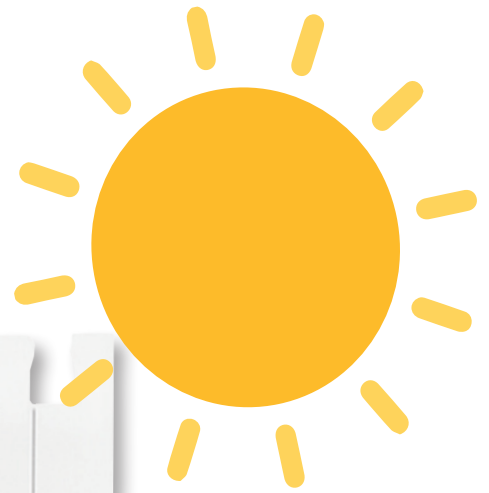
Desliga a luz quando não estás no quarto, não deixes correr a água quando escovas os dentes, não deixes a televisão ligada, prefere tomar um duche em vez de um banho... Estes gestos do dia a dia permitem economizar energia e não desperdiçar água.

O teu novo lema a partir deste verão:

RESPEITA A NATUREZA (ELA RETRIBUI)!

Prevenção:

SEGURANÇA NA PRAIA



Ir à praia é uma das minhas atividades preferidas durante as férias de verão! Tudo parece mais bonito: o mar, a areia, as ondas e o sol. Mas já pensaste nos perigos que podem existir na praia? Por isso, é importante teres muito cuidado.

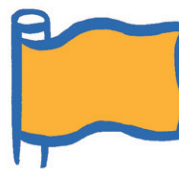
Vou dar-te algumas dicas para que possas aproveitar ao máximo um dia na praia com os teus amigos!

Antes de tudo, deves pôr sempre protetor solar para proteger a tua pele. Pode parecer aborrecido, mas é um dos passos mais importantes para teres um dia de praia em segurança. Para te protegeres ainda melhor, não te esqueças do chapéu e dos óculos de sol.



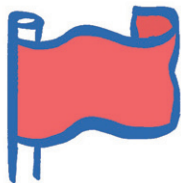
É muito importante conhecer as bandeiras da praia e saber o que cada uma significa.

Bandeira amarela



A bandeira amarela significa que podes entrar na água, mas não deves nadar. Quando esta bandeira está levantada, o mais seguro é ficar junto à margem e molhar apenas os pés. Também deves estar sempre acompanhado por um adulto.

Bandeira vermelha



A bandeira vermelha chama logo a atenção, e ainda bem! Esta bandeira significa perigo. Quando está levantada, ninguém pode entrar na água. O mar pode ter correntes fortes, ondas muito grandes ou outros perigos que tornam o banho muito arriscado.

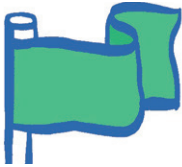
Bandeira azul



Algumas praias têm uma bandeira azul.

Esta bandeira mostra que a praia é limpa, tem caixotes do lixo, instalações sanitárias adequadas, bons acessos e vigilância durante a época balnear.

Bandeira verde



A bandeira verde indica que podes entrar na água e nadar. Mesmo assim, deves estar sempre acompanhado por um adulto.

Quando a bandeira verde está levantada, significa que o mar está calmo e que o perigo é reduzido. No entanto, deves continuar atento quando estás a nadar ou a brincar na água.

Bandeira amarela e vermelha



Esta bandeira assinala a zona onde os banhistas devem entrar na água.

Os banhistas são as pessoas que estão a utilizar a praia. Esta é a zona mais segura para tomar banho e brincar na água. Estas são as principais bandeiras que podes encontrar nas praias. Por isso, deves prestar sempre muita atenção a elas.



SABIAS QUE...

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!



SABIAS QUE...

Avigilância da praia é feita pelo Nadador-Salvador. O Nadador-Salvador é uma pessoa especialmente formada para ajudar quem está na praia e para prevenir acidentes.

Se algum dia precisares de ajuda, tu e o adulto que te acompanha devem dirigir-se ao Nadador-Salvador. Ele está lá para ajudar em qualquer situação.

VOCABULAIRE UTILE

Capi & Magui donnent quelques phrases pour que les plus jeunes s'en sortent au Portugal!

Comment dit-on
(...) en portugais ?
Como se diz (...) em português?

Merci beaucoup!
**Muito obrigado! /
Muito obrigada!**

Vous parlez français ?
Fala francês?
Je parle un peu portugais
Falo um pouco português

Bonjour **Bom dia**
Bonsoir **Boa noite**
Au revoir **Adeus**
À bientôt **Até logo**

Combien coûte... ?
Quanto custa...?

Je pourrai avoir la carte ?
Poderia trazer-me a ementa?

Où sont les toilettes ?
Onde fica a casa de banho?

Excusez-moi,
pouvez-vous m'aider ?
Desculpe, pode me ajudar?

Pouvez-vous me montrer
(...) sur la carte ?
Pode indicar-me (...) no mapa?

Un verre d'eau s'il vous plaît
Um copo de água por favor

Ce train / bus
s'arrête-t-il à (...) ?
Este comboio / autocarro pára em (...)?

Je peux jouer avec toi ?
Posso brincar contigo?



LE BINGO DES PANNEAUX

Sur la route du Portugal !



Règles du jeu

À plusieurs :

- Regarde attentivement sur la route et entoure tous les panneaux que tu vois.
- Coche chaque dessin correspondant à un élément que tu vois !
- Crie "BINGO" dès que tu as rempli une ligne verticale, horizontale ou diagonale.
- Tu peux continuer à jouer pour être le premier à remplir la ligne complète !

Seul :

- Coche un maximum de cases !

Bonus :

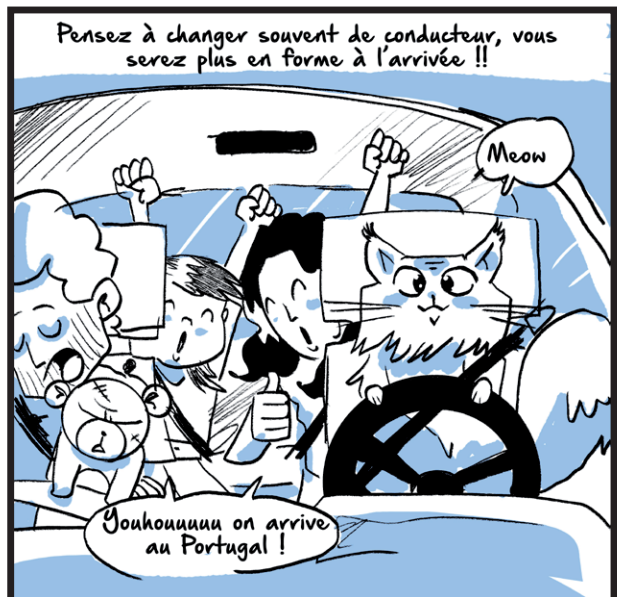
- Demande à un adulte (pendant qu'il ne conduit pas !) ce que chacun des panneaux signifie.

PRENDS LA ROUTE AVEC LINDITA

Lindita vous accompagne
sur la route !



Suivez nos aventures sur Instagram !





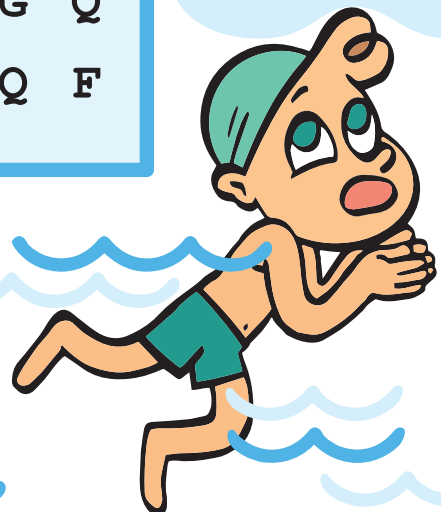
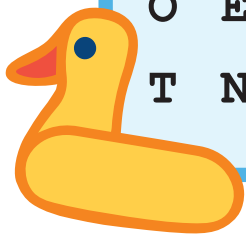
Piscina de letras



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

Palavras para encontrar

- CAMPISMO
- DIVERSÃO
- BRINCAR
- AMIGO
- BICICLETA
- PISCINA
- PASSEIO
- MAPA
- AVENTURA
- MOCHILA
- FUTEBOL
- AREIA



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



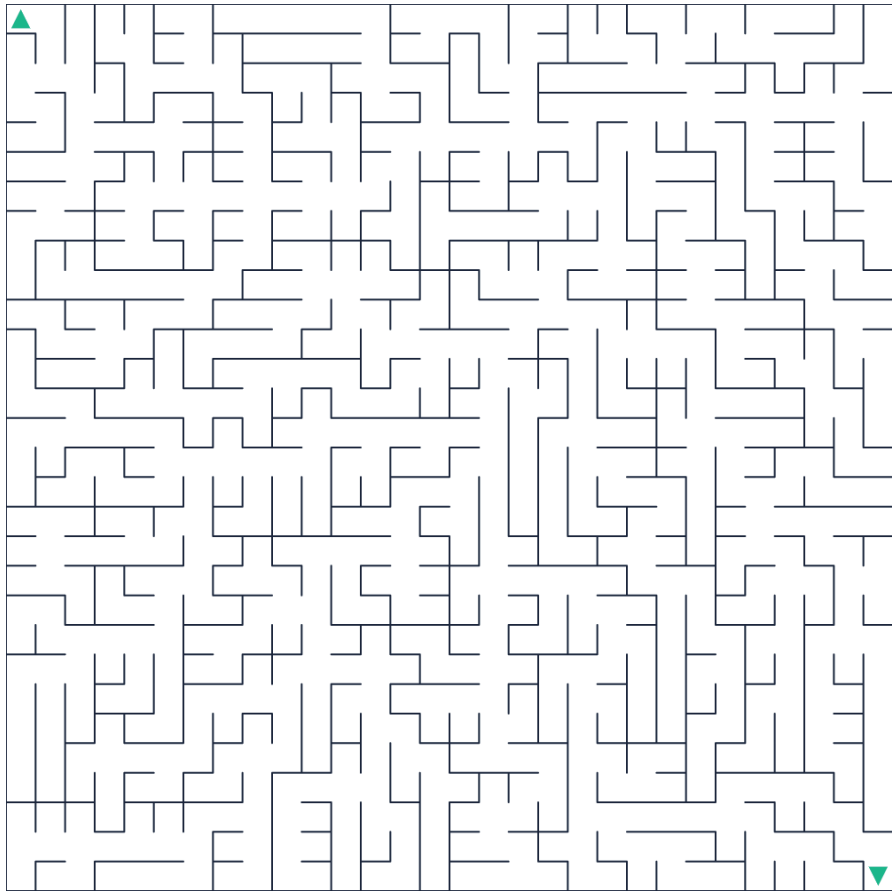
Connais tu aussi celles
de ces autres pays ?

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

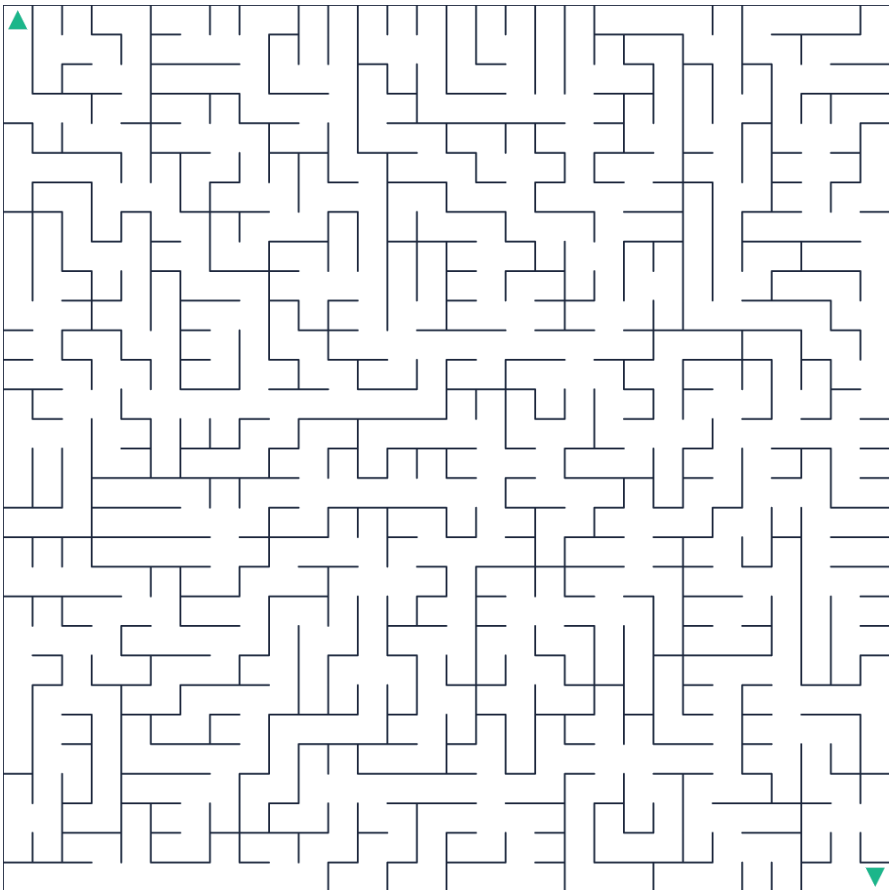
SOLUÇÕES
Brasil/Brasília;
Portugal/Lisboa;
Timor Leste/Dili;
Mogambique/Maputo;
Cabo Verde/Praia;
Guiné-Bissau/Bissau;
São-Tomé e Príncipe/São-Tomé;
Angola/Luanda.

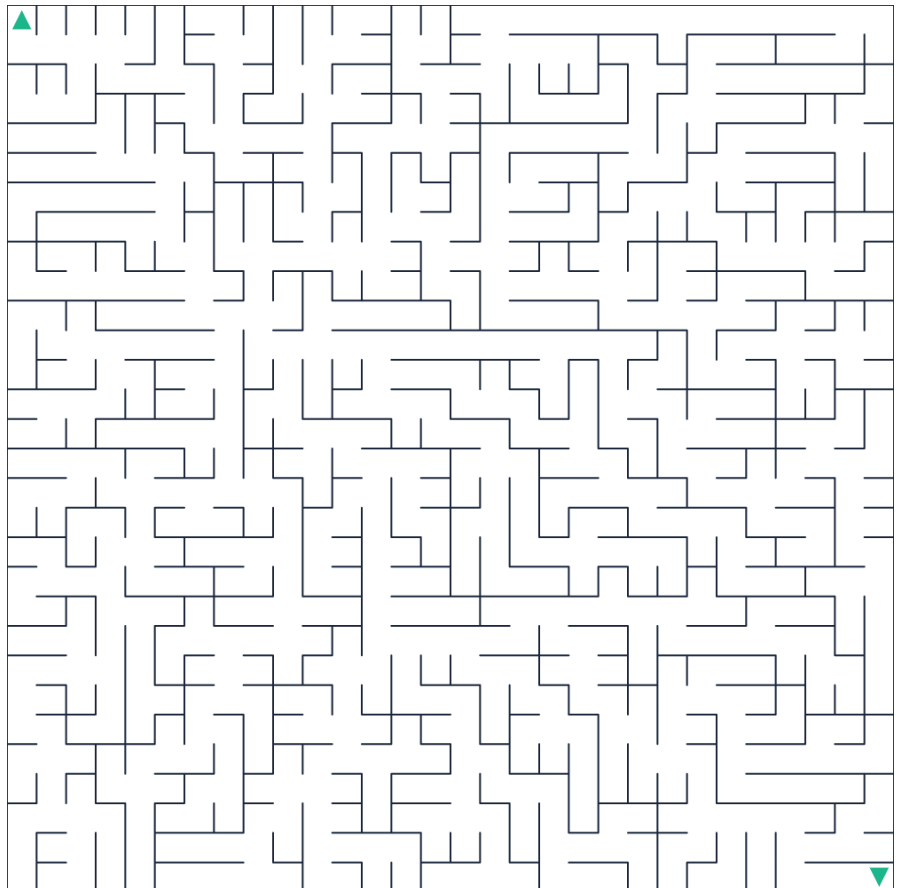
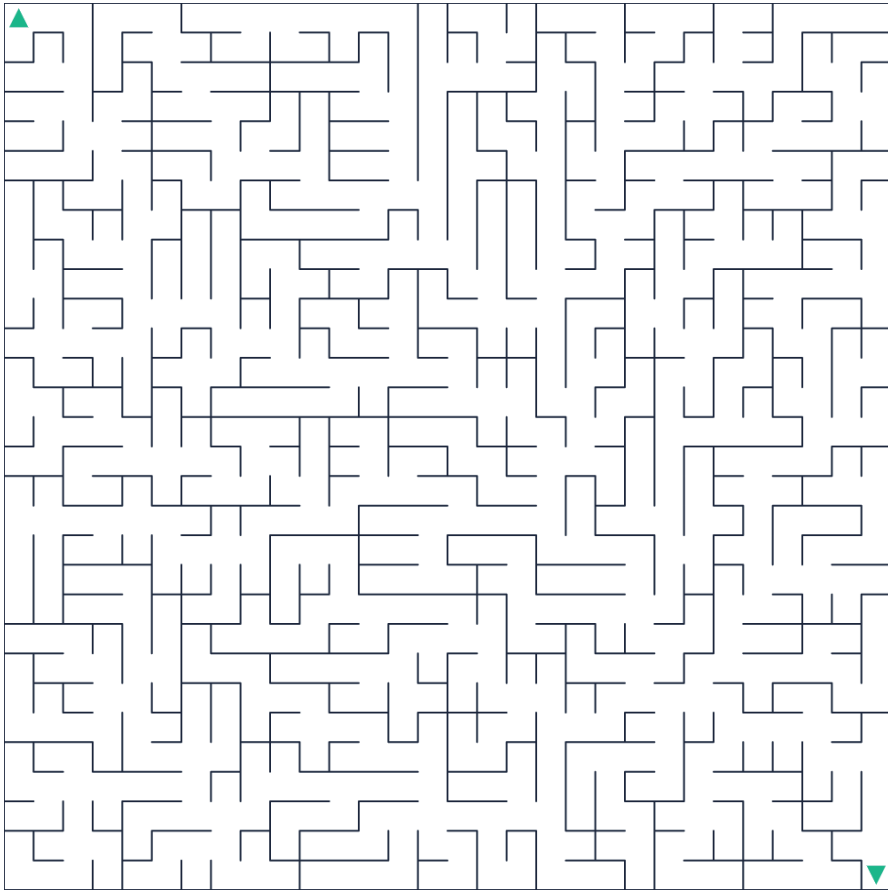
Labirinto

A



B





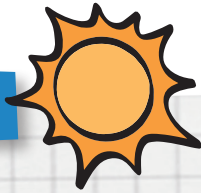


Missão Português!



Qual é a coisa,
qual é ela, que:

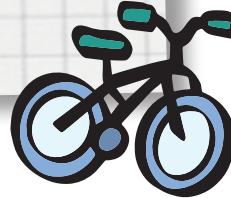
I



É redonda como o _____,
tem mais raios do que uma _____
e anda sempre aos pares?



Resposta: a roda da _____.



dia tem
comprida
relógio sem
coisa

Preenche a adivinha
e a resposta com as palavras
que se encontram no rectângulo

II

Qual é a _____, qual é ela, que _____
uma perna mais _____ que a outra
e, noite e _____, anda _____ parar?

Resposta: _____

Completar com os elementos que faltam no convite

III

No próximo _____ é _____
 meu _____ e estás convidado _____
 a _____ festa _____ anos.
 A minha _____ é a seguinte:
 Rua _____ Rosas,
 _____ 10 Lisboa. Não faltes!



de _____ da _____ minha
 para _____ das _____ número
 o _____ sábado
 morada _____ aniversário

Palavras cruzadas

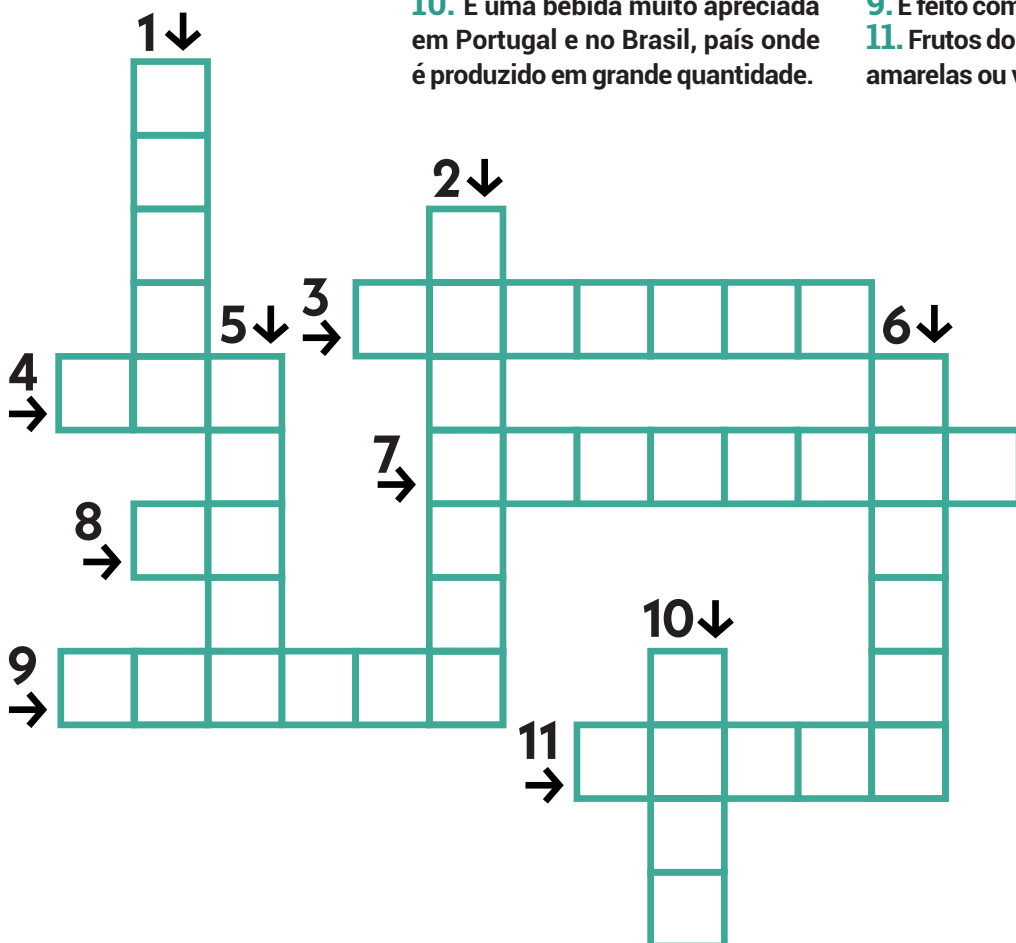
IV

VERTICAIS

1. É utilizado para fazer cerveja.
2. É um fruto; é vermelho.
5. As crianças bebem-no desde o nascimento; é branco.
6. É um fruto tropical, também produzido nos Açores.
10. É uma bebida muito apreciada em Portugal e no Brasil, país onde é produzido em grande quantidade.

HORIZONTAIS

3. É um fruto grande e amarelo, parecido com a laranja.
4. É produzido pelas abelhas e é muito doce.
7. É o fruto da oliveira; quando está madura é preta, mas as de Elvas são verdes.
8. Vou dar-te isto; é para...
9. É feito com leite e comemos com pão.
11. Frutos do pomar; são verdes, amarelos ou vermelhos.



Exercícios retirados do QuaREPE - Quadro de Referência para o Ensino Português no Estrangeiro - Edição de 2011.

Ministério da Educação

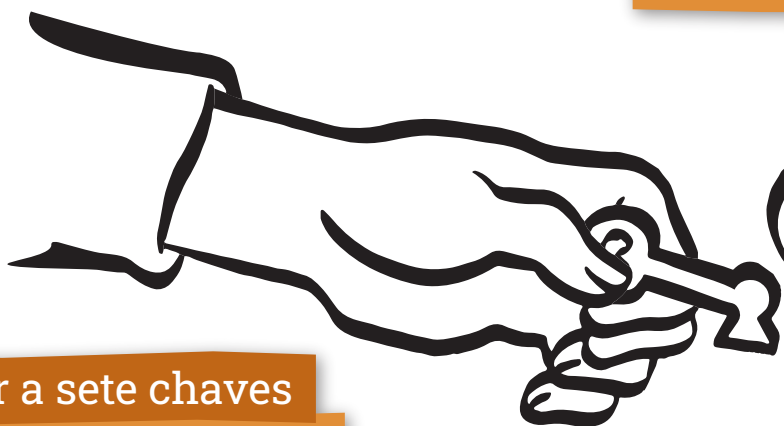
dgidc
 Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

1. É redonda como o sol, tem mais raios do que que a outra e, noite e dia, anda sem parar? Resposta: a roda da bicicleta. 11. Qual é a coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida e anda sempre aos pares? Resposta: o meu aniversário e estás convidado para a minha festa de anos. A minha morada é a seguinte: Rua das Rosas, número 10 Lisboa. Não faltes! 10. É uma bebida muito apreciada em Portugal e no Brasil, país onde é produzido em grande quantidade. Resposta: o café. 9. É feito com leite e comemos com pão. Resposta: o leite. 8. Vou dar-te isto; é para... Resposta: a bicicleta. 7. É o fruto da oliveira; quando está madura é preta, mas as de Elvas são verdes. Resposta: azeitona. 6. É um fruto tropical, também produzido nos Açores. Resposta: a maçã. 5. As crianças bebem-no desde o nascimento; é branco. Resposta: o mel. 4. É produzido pelas abelhas e é muito doce. Resposta: o mel. 3. É um fruto grande e amarelo, parecido com a laranja. Resposta: a laranja. 2. É um fruto; é vermelho. Resposta: a maçã. 1. É utilizado para fazer cerveja. Resposta: o milho.

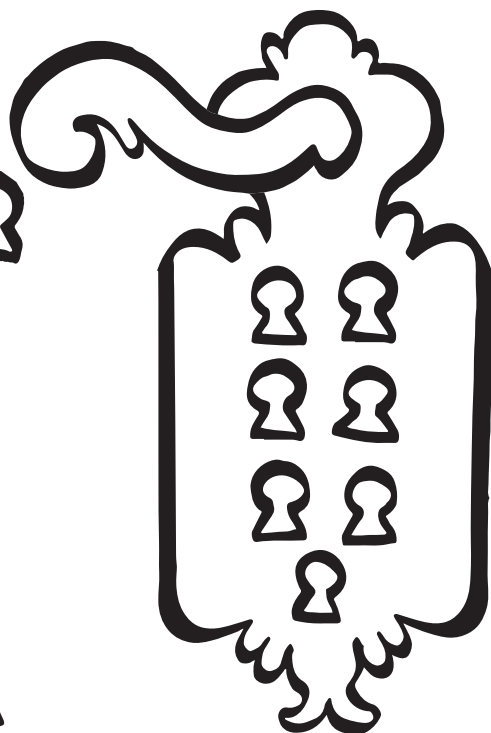
EXPRESSÕES PORTUGUESAS PARA COLORIR!



Tempo é dinheiro
Le temps c'est de l'argent



Fechar a sete chaves
Fermer à double tour



Ser da idade da pedra
C'est vieux comme le monde



Estar nas sete quintas
Être dans son élément



Correr sobre rodas
Ça roule! (Tout se passe sans obstacle)



Muita tinta vai correr
Ça va jaser! (Le sujet va faire parler)



capmagellan.com/
capmag-junior

Pars à l'aventure dans les anciens CAPMag Junior et découvre plein de jeux gratuits à télécharger !

ADHÉRER À L'ASSOCIATION CAP MAGELLAN ET RECEVOIR LE CAPMag Junior 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 :

■ 35 € Adhésion Junior

Vous recevez le **CAPMag** pendant 1 an (réception des éditions digitales par newsletter ainsi que des 11 éditions papier) + le **Guide de l'Été** (1 numéro en édition papier) + le **CAPMag Junior** (2 numéros en édition papier)

Le bulletin d'inscription n'est pas obligatoire. Vous pouvez également nous transmettre par courrier les informations nécessaires à votre inscription sur papier libre, accompagnées de votre règlement par chèque. Règlement et bulletin à envoyer à : Cap Magellan - 1 Rue Jean Jaurès, 94800 Villejuif Des questions ? Contactez-nous à info@capmagellan.org ou par téléphone au 01 79 35 11 00

* Informations obligatoires

