Caderno de FÉRIAS 2026



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

Une campagne

35 ANS CAP MAGELLAN #AGITATEUR LUSOPHONE

ANSR AUTORIDADE NACIONAL SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Prevenção:

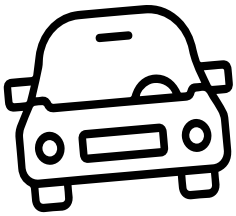
A CAMINHO DAS FÉRIAS!

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.



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!





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

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.

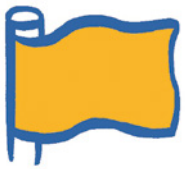
Vou dar-te algumas dicas para que possas aproveitar ao máximo um dia na praia com os teus amigos!

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.



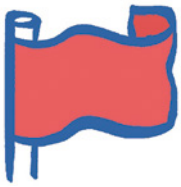
É muito importante conhecer as bandeiras da praia e saber o que cada uma significa.

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.

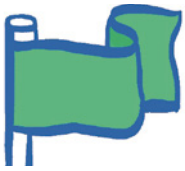
Bandeira azul



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.



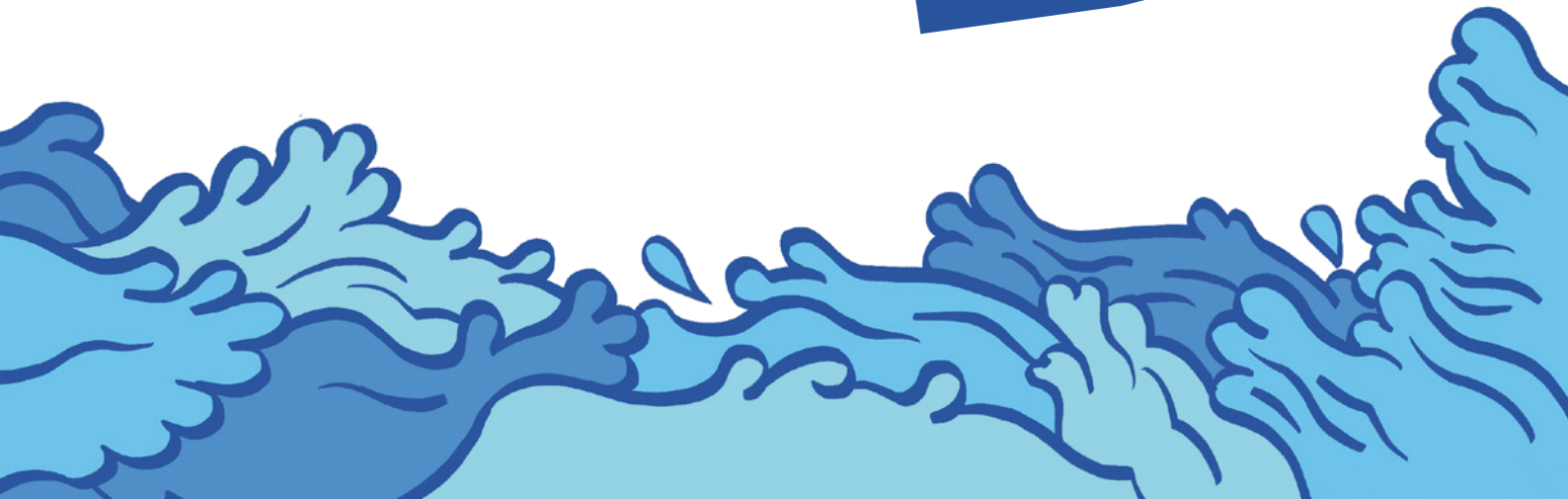
SABIAS QUE...

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...

A vigilância 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

Combien coûte... ?
Quanto custa...?

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

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

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

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

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

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

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

Je peux jouer avec toi ?
Posso brincar contigo?



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

Entoure en rouge les endroits que tu as déjà visité.



LE **BINGO** DES **PANNEAUX**

Sur la route du Portugal !



Règles du jeu

À plusieurs :

- Regarrde 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 !

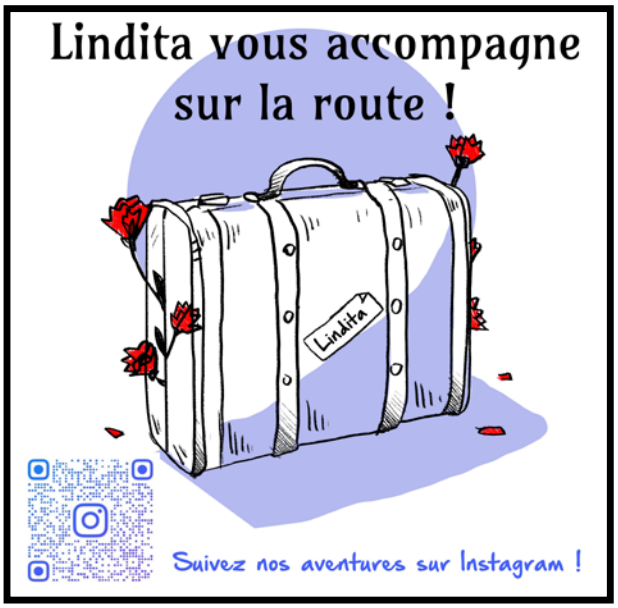
Seul :

- Coche un maximum de cases !

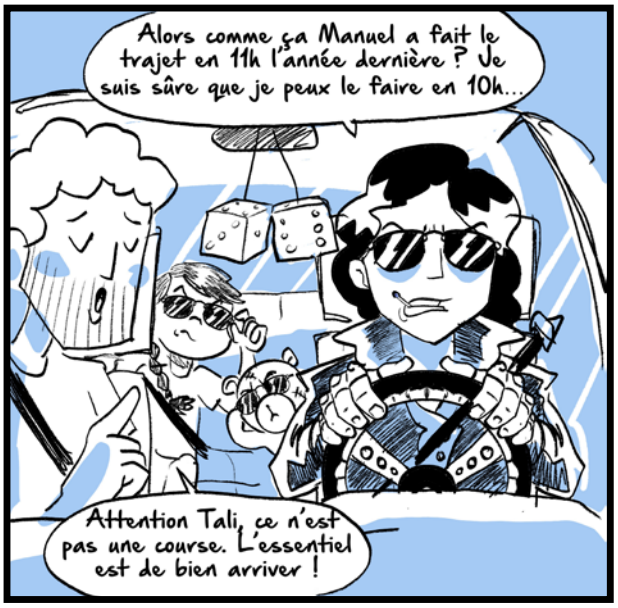
Bonus :

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

PRENDS LA ROUTE AVEC LINDITA

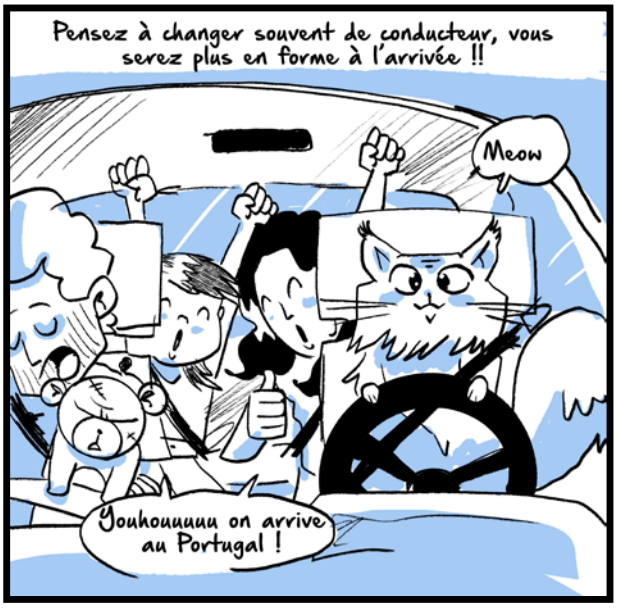










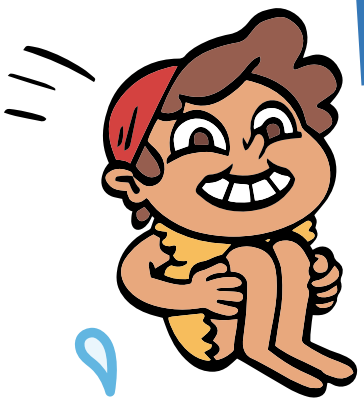


Nathalie Da Silva : Autrice de Lindita_bd/ Dessins : Bernard-Noisette®





Piscina de letras

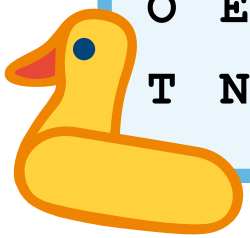


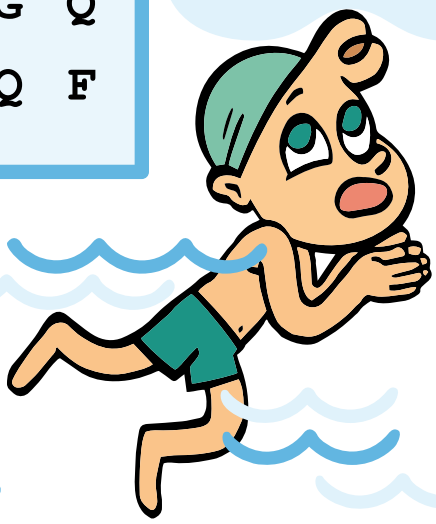


C F K Q G R Q Y Z N Q M
T U B B A P O T H O H A
L T D I V E R S Ã O U P
M E E C E M O C H I L A
R B R I N C A R A G N S
V O D C T X A R E I A S
R L U L U U P O C X N E
A J R E R F G S R E P I
X N N T A I I D S C X O
O E C A M P I S M O G Q
T N K A W C I D Y E Q F

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 ?

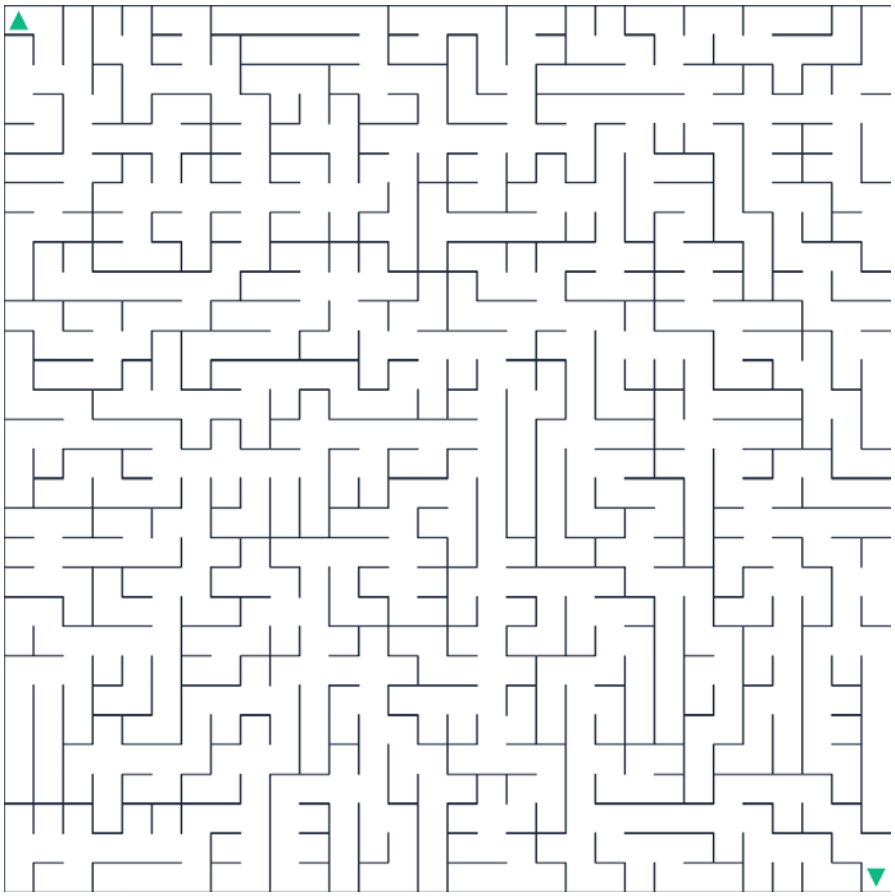
1. CABO VERDE
2. GUINÉ-BISSAU
3. SÃO-TOMÉ E PRÍNCIPE
4. ANGOLA

SOLUÇÕES

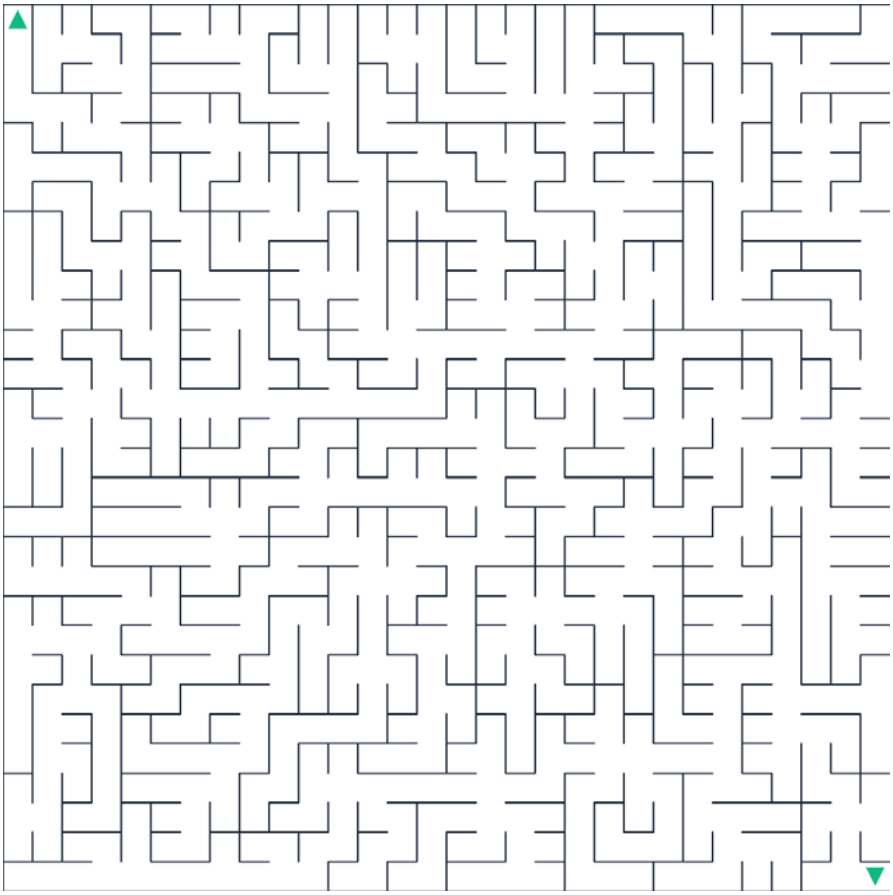
Brasil/Brasília;
Portugal/Lisboa;
Timor Leste/Díli;
Moçambique/Maputo;
Cabo Verde/Praia;
Guiné-Bissau/Bissau;
São-Tomé e Príncipe/São-Tomé;
Angola/Luanda.

Labirinto

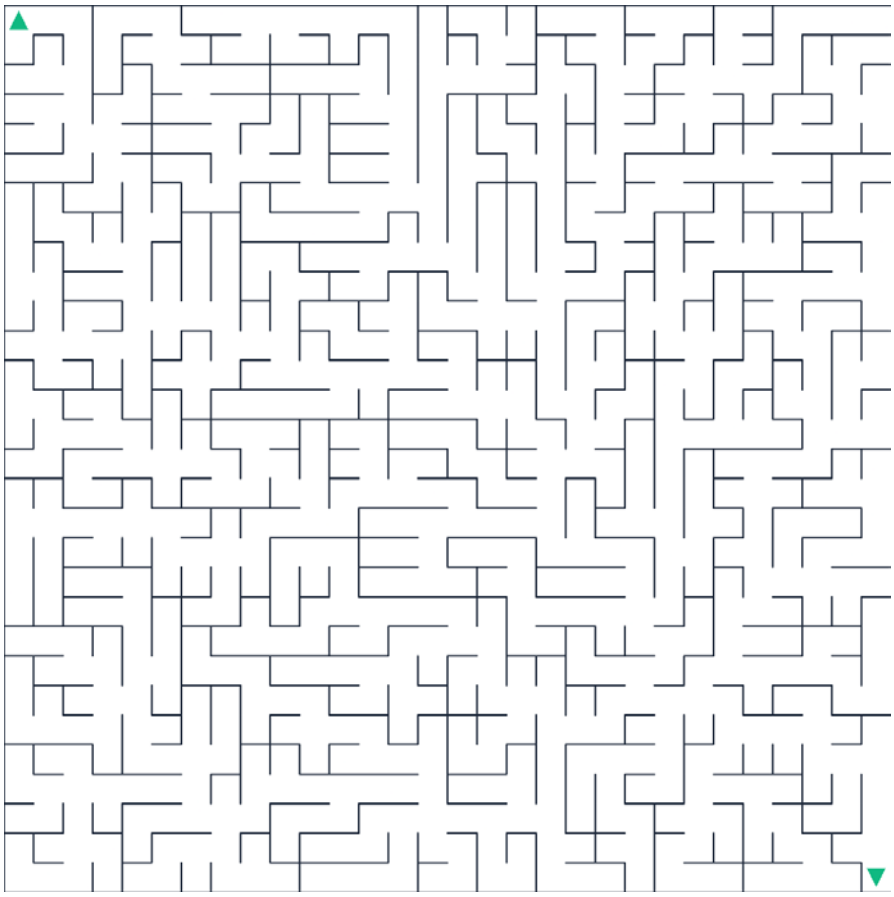
A



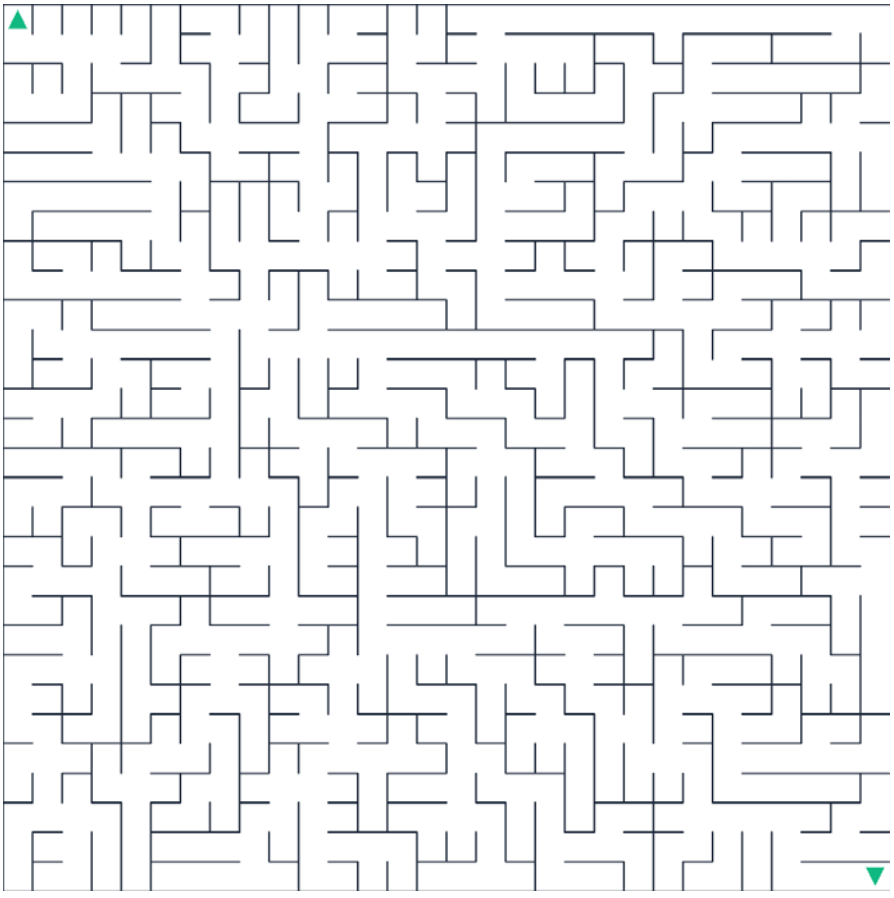
B



C



D

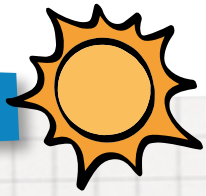


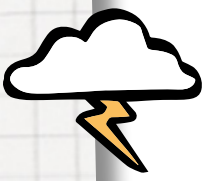


Missão Português!



I Qual é a coisa, qual é ela, que:



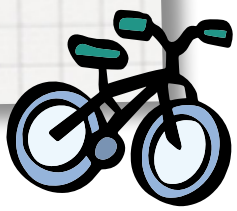


É redonda como o _____,

tem mais raios do que uma _____

e anda sempre aos pares?

Resposta: a roda da _____.



dia tem comprida relógio sem coisa

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

Qual é a _____, qual é ela, que _____

uma perna mais _____ que a outra

e, noite e _____, anda _____ parar?

Resposta: _____

III Completar com os elementos que faltam no convite



No próximo _____ é _____

meu _____ e estás convidado _____

a _____ festa _____ anos.

A minha _____ é a seguinte:

Rua _____ Rosas,

_____ 10 Lisboa. Não faltes!

de das minha
para número
o sábado
morada aniversário

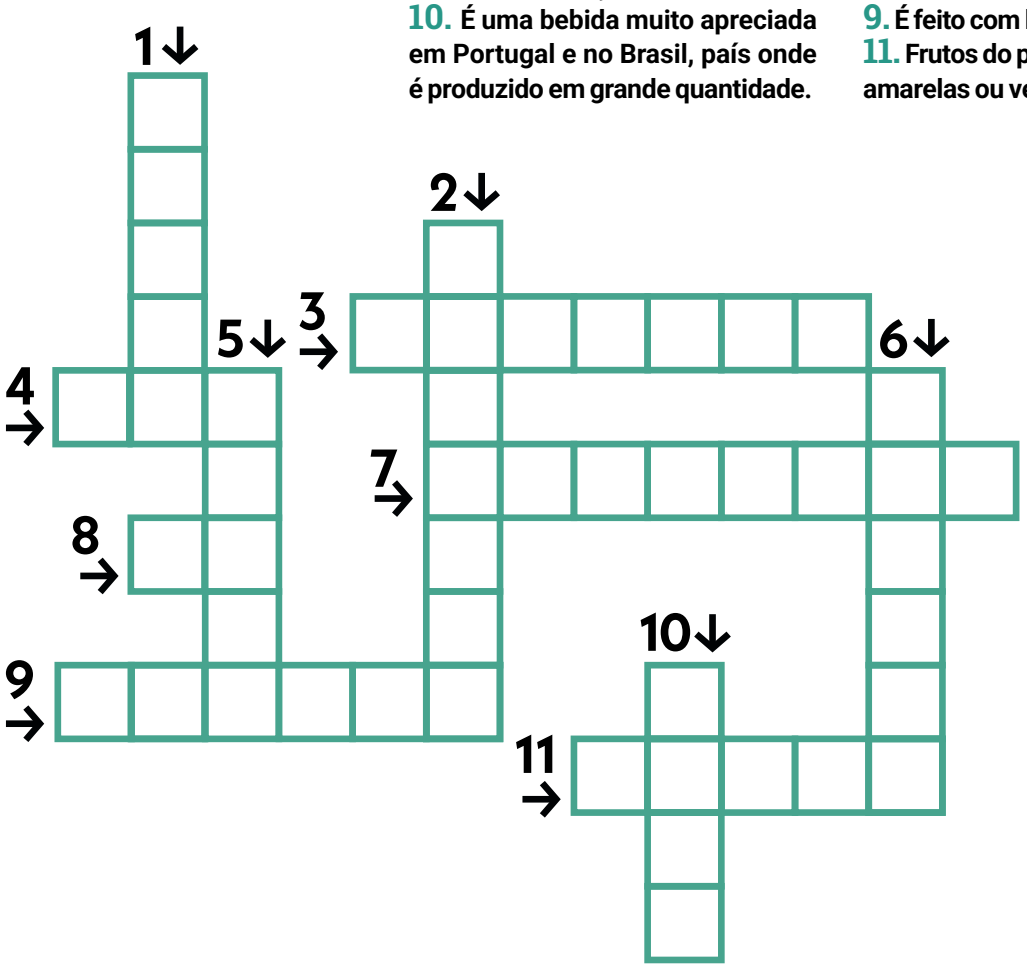
IV Palavras cruzadas

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, amarelas ou vermelhas.



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

Ministério da Educação

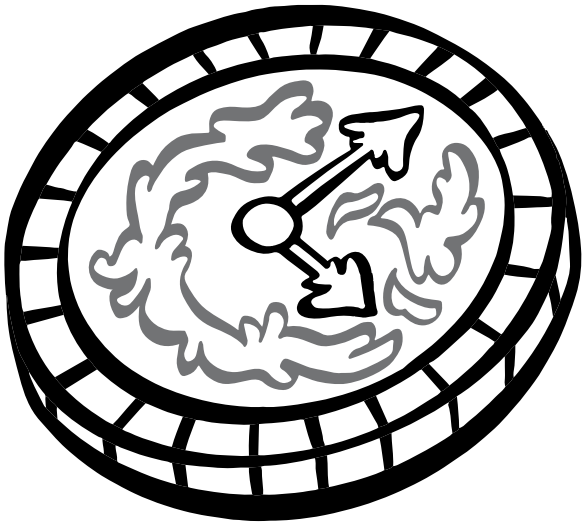
dgidc Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

SOLUÇÕES

I É redonda como o **sol**, tem mais raios do que uma **tempestade** e anda sempre aos pares? Resposta: a roda da **bicicleta**. II Qual é a **coisa**, qual é ela, que **tem** uma perna mais **comprida** que a outra e, noite e **dia**, anda sem parar? Resposta: **relógio**. III No próximo **sábado** é 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! IV **Palavras Cruzadas**: 1/**Malte**; 2/**Morango**; 3/**Toranja**; 4/**Mel**; 5/**Leite**; 6/**Ananás**; 7/**Azeitona**; 8/**Tí**; 9/**Queijo**; 10/**Café**; 11/**Maçãs**

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



Muita tinta vai correr

Ça va jaser ! (Le sujet va faire parler)



Correr sobre rodas

Ça roule ! (Tout se passe sans obstacle)

Dessins par Diane Ansault



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 : .....

*Informations obligatoires

■ 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*

CAP MAGELLAN #AGITATEUR LUSOPHONE DEPUIS 1991!

COMUNIDADES PORTUGUESAS

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE