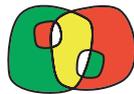




# ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção

## Atividades dos 6 aos 12 anos



Interreg  
Espana – Portugal



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia



# Índice

|   |    |
|---|----|
| Sopa de letras                          | 3  |
| Palavras cruzadas da prevenção          | 4  |
| Complete a frase                        | 5  |
| Memória da autoproteção                 | 6  |
| Equipar e aconselhar                    | 8  |
| Encontra todas as 8 diferenças          | 10 |
| Quatro em linha                         | 12 |
| Ordenar as letras                       | 14 |
| Jogo do lencinho dos fenómenos naturais | 15 |
| Dentro de uma emergência de bombeiro    | 16 |
| Labirinto da segurança rodoviária       | 18 |
| Dominó                                  | 19 |
| Quem é quem dos sinais                  | 22 |
| Emojis que são letras                   | 25 |
| Soluções                                | 27 |

# SOPA DE LETRAS

## Objetivo

Facilitar a aprendizagem de conceitos de autoproteção através de palavras-chave.

## Materiais

- Lápis
- Material para imprimir

## Instruções

1. Encontra na seguinte sopa de letras as palavras relacionadas à autoproteção.
2. Verifica primeiro a lista de palavras ocultas.
3. As palavras podem estar dispostas horizontalmente ou verticalmente.

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

CAPACETE

COLETE

MÁSCARA

AJUDA

INUNDAÇÃO

EVACUAR

FOGO



# PALAVRAS CRUZADAS DA PREVENÇÃO

## Objetivo

Aumentar as capacidades sobre alguns conceitos relacionados com a autoproteção.

## Instruções

Encontra a palavra que corresponde a cada definição e escreve-a no crucigrama. Se acertares todas, descobrirás na vertical um termo relacionado com o desenho.



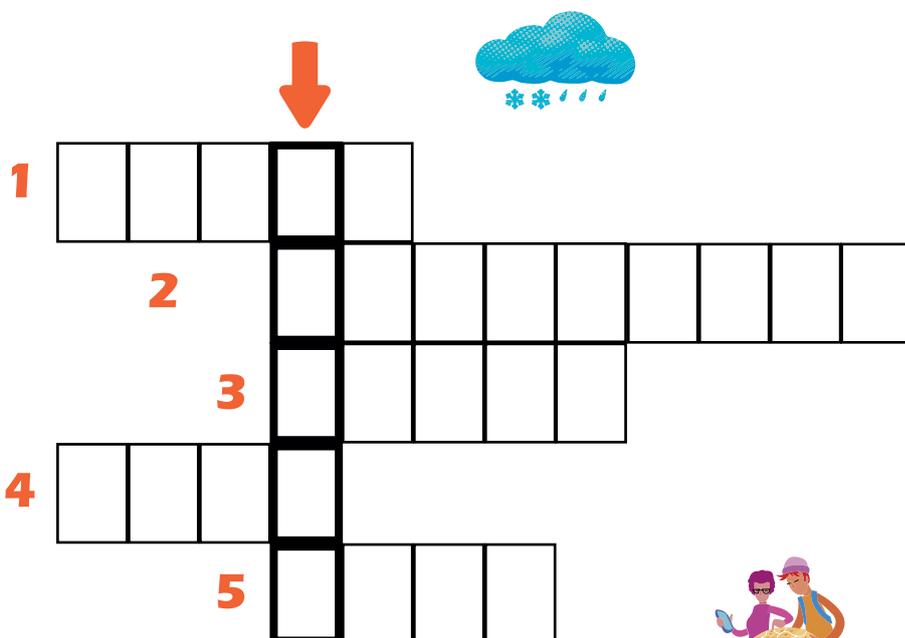
1. Quando choco com uma mesa, faço um...

2. Transbordamento de água dos limites normais de um curso de água ou outro corpo d'água.

3. No verão faz muito, e é quando vais ao rio, ao mar ou à piscina.

4. Quando tens sede, bebes...

5. Descarga elétrica produzida durante uma tempestade.



**SABIAS QUE...?**  
 Os únicos mosquitos que picam são fêmeas.



# COMPLETE A FRASE

## Objetivo

Aplicar os conhecimentos sobre autoproteção para decifrar as seguintes frases.

## Instruções

Encontre o conceito-chave para completar estas frases. As linhas indicam o número de letras em cada palavra.

1. Para evitar que alguém entre em casa, a porta tem de estar

\_\_\_\_\_.

2. Quando ando de bicicleta ou trotinete, tenho proteger a cabeça com um

\_\_\_\_\_.

3. Se estiver ao sol e não usar protetor solar, posso-me \_\_\_\_\_.

4. Os \_\_\_\_\_ são quem apagam os incêndios.

5. Quando tomo banho, tenho de ter cuidado com o chão porque posso

\_\_\_\_\_.

6. Mesmo com pressa, se subo ou desço escadas, devo sempre fazê-lo:

\_\_\_\_\_.

7. Se o chão estiver acabado de lavar, tenho que esperar que esteja \_\_\_\_\_ para não escorregar.



# MEMÓRIA DA AUTOPROTEÇÃO

## Objetivo

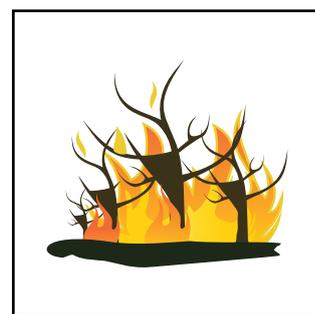
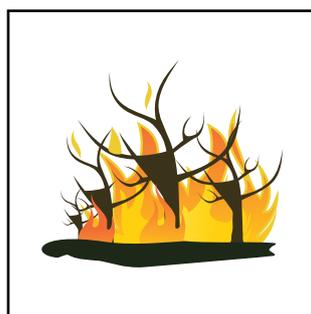
Relacionar conceitos de autoproteção enquanto se trabalha a memória.

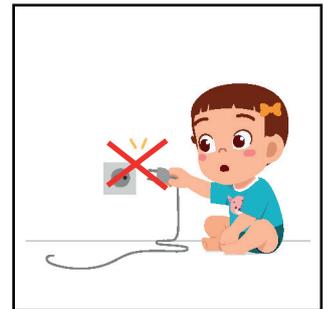
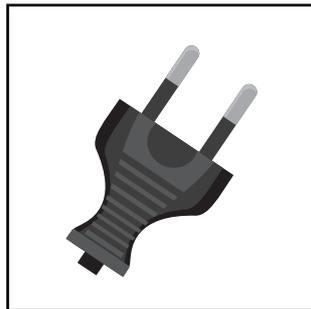
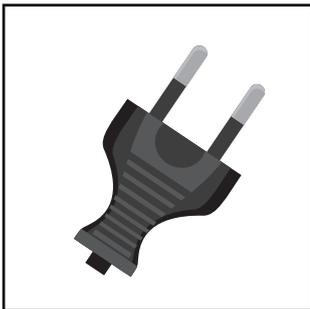
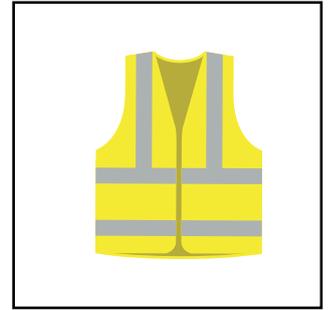
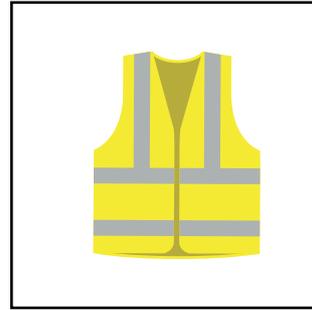
## Materiais

- Recortes desta atividade
- Tesoura
- Cartolina: (opcional)

## Instruções

1. Imprime e recorta as imagens. Para maior resistência, podes colar os recortes numa cartolina. Certifica-te de que todas as peças têm o mesmo tamanho, para que não possam ser distinguidas quando estiverem viradas para baixo.
2. Coloca todas as cartas viradas para baixo.
3. A cada turno, vira duas cartas, tentando encontrar pares iguais. Se forem iguais, deixa-as viradas para cima; se não, continua a jogar até encontrares todas as combinações.





# EQUIPAR E ACONSELHAR

## Objetivo

Identificar o material necessário para diferentes situações.

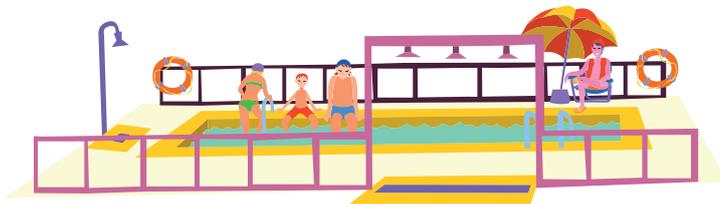
## Materiais

· Lápis

## Instruções

Analise as quatro imagens e faz uma lista dos materiais que considera necessários para as diferentes situações.

**1.** O Martim vai passar uma tarde de verão com os pais na piscina. Antes de ir, tem que preparar a mochila. O que é indispensável levar?



---

---

---

**2.** A Sofia e o Júlio vão fazer uma excursão de bicicleta pela montanha. Devem proteger-se e levar os materiais adequados. Que conselhos lhes darias?

---

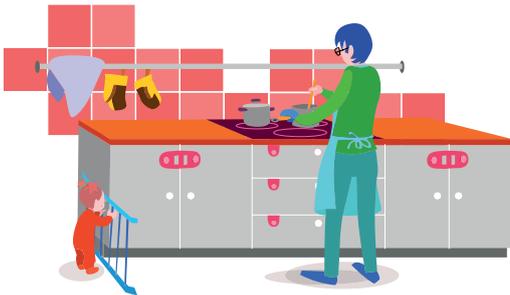
---

---

---



**3.** A Rosa vai cozinhar para toda a família. Na cozinha, é sempre importante ser responsável e adotar precauções. Escreve 4 conselhos para evitar acidentes:



---

---

---

---

**4.** O Gonçalo e a Mónica vão fazer uma excursão à montanha. Está frio e há pouca luz. Dá-lhes 4 conselhos para garantir a segurança:

---

---

---

---



# ENCONTRA TODAS AS 8 DIFERENÇAS

## Objetivo

Melhorar e manter a atenção, desenvolver a acuidade visual e familiarizar-se com os elementos de autoproteção.

## Materiais

- Lápis
- Material anexo para imprimir

## Instruções

Encontra as oito diferenças entre estas duas imagens. Numa das cenas há medidas de proteção e na outra não. Identifica-as.

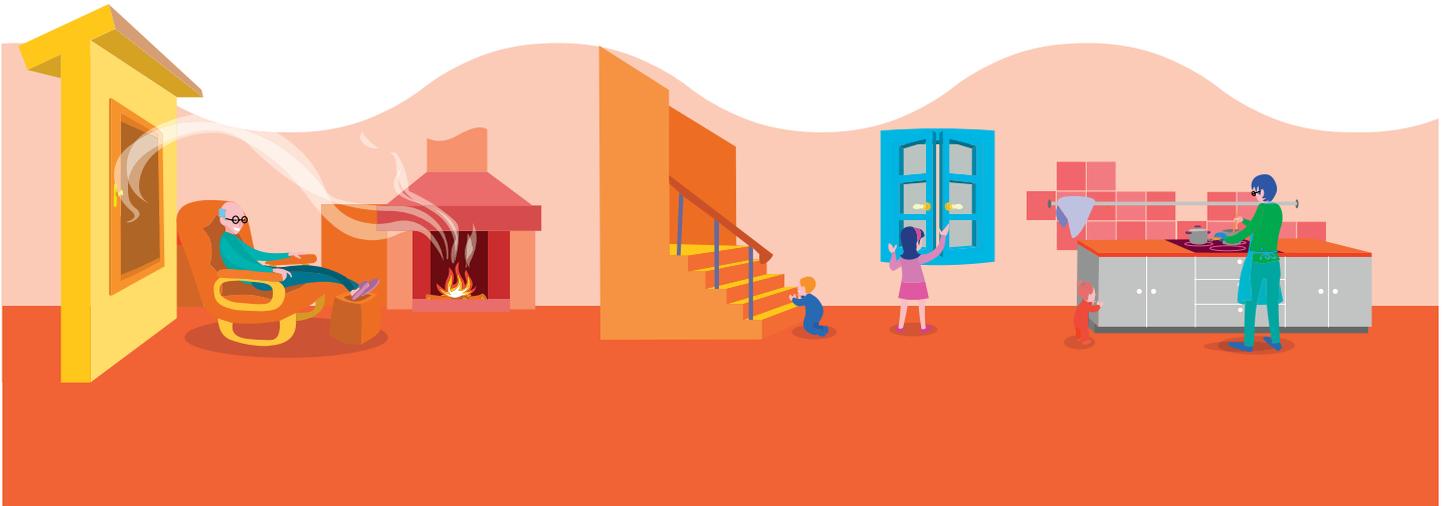
Escreva aqui as medidas que encontrou:

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> |  |
| <b>2</b> |  |
| <b>3</b> |  |
| <b>4</b> |  |
| <b>5</b> |  |
| <b>6</b> |  |
| <b>7</b> |  |
| <b>8</b> |  |

### SABIAS QUE?

As medidas de autoproteção são ações destinadas a prevenir riscos e a proporcionar uma resposta adequada a emergências.

Os cidadãos devem adotar as medidas necessárias para evitar criar riscos ou expor-se a eles. Em caso de emergência, devem seguir as orientações das autoridades e dos serviços públicos competentes.



# QUATRO EM LINHA

## Objetivo

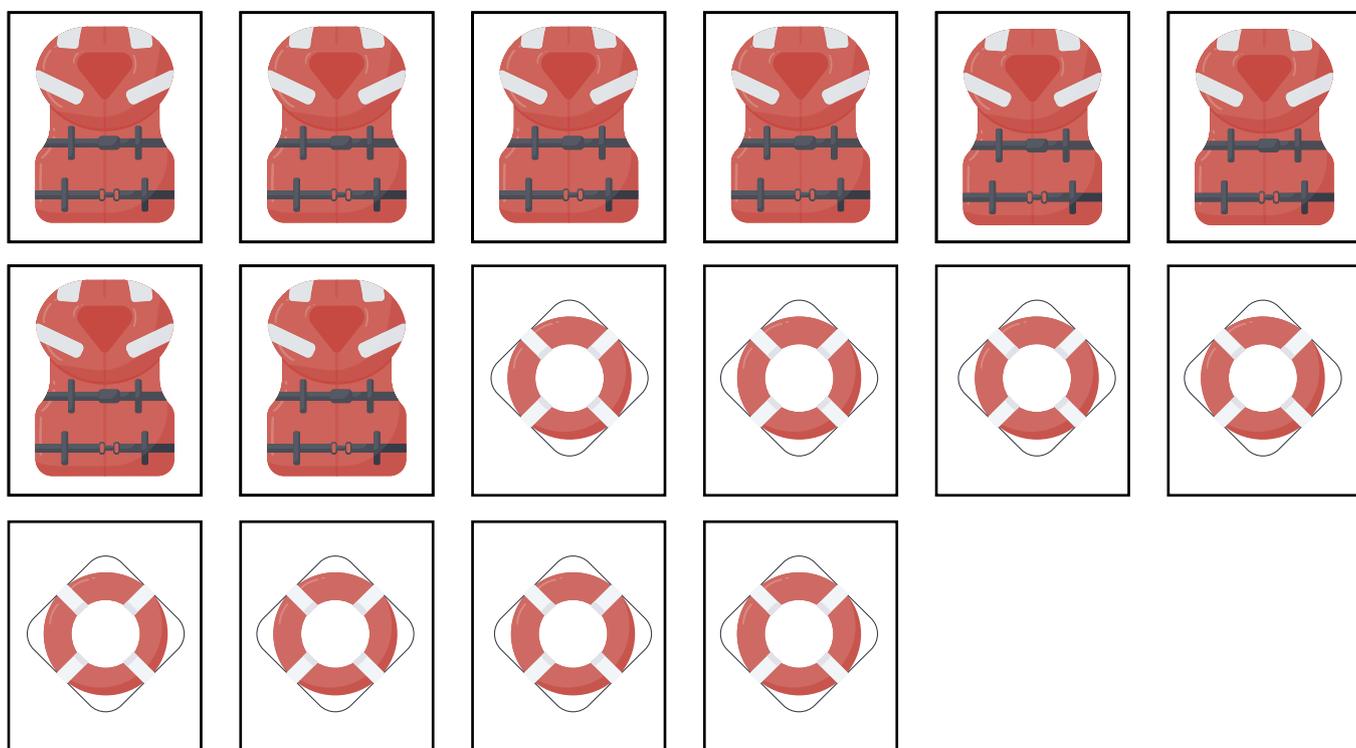
O objetivo é formar uma fila de quatro peças iguais na direção horizontal, vertical ou diagonal, antes do adversário e, ao mesmo tempo, impedir que o oponente a forme mais rapidamente.

## Materiais

- Recortes desta atividade
- Tesoura
- Cartolina: (opcional)

## Instruções

1. Recorta as peças e o tabuleiro que está na página seguinte. Para tornar mais resistente, podes colá-lo a uma cartolina.
2. Em cada turno, escolhe uma casa e coloca uma peça nela. O objetivo é alinhar quatro peças em fila (horizontal, vertical ou diagonal) para conseguires 4 em raya e dificultares que o teu adversário o consiga fazer.





|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# ORDENAR AS LETRAS

## Objetivo

O objetivo deste jogo é ordenar as letras que aparecem e, no final, descobrir o que está escondido escrito em cor laranja.

## Materiais

· Lápis

## Instruções

As seguintes palavras têm as letras “misturadas”. O primeiro objetivo é organizá-las corretamente para encontrar conceitos relacionados com a autoproteção. Uma vez que todas as palavras estejam ordenadas, fica com as letras em cor **laranja**. Com elas, formarás a palavra ou palavras secretas.

1. BEMORSIOB

-----

2. INSASI

-----

3. IUNNDAÇÃO

-----

4. OFOMRESÁ

-----

5. CIANTDEE

-----

6. SEGAUNÇRA

-----

7. OOFG

-----

8. ATRLINEV

-----

9. VISAAR

-----

10. NÊCOINDI

-----

Completa as palavras **laranjas** aqui:

-----



# JOGO DO LENCINHO DOS FENÓMENOS NATURAIS

Existe algum jogo mais clássico e tradicional do que o lenço? É uma dinâmica divertida que pode ser jogada em qualquer lugar e só precisa de um espaço onde se possa fazer uma pequena corrida e um cachecol ou algum objeto ou peça de vestuário que cumpra a mesma função.

## Objetivo

Aprender, localizar e distinguir todos os fenómenos naturais.

## Instruções

Formar duas equipas, uma frente à outra. Em vez de distribuir números, cada membro de uma equipa receberá o nome de um fenómeno natural. Esses fenómenos podem ser os que aparecem na lista fornecida e devem ser distribuídos de forma a que ambos os grupos tenham exatamente os mesmos fenómenos. Não pode haver, por exemplo, o fenómeno “terramoto” numa equipa e não na outra.

Marcar duas linhas separadas e cada equipa posiciona-se atrás da sua linha de partida.

Uma pessoa será escolhida para ser o juiz. Esta ficará no centro com um pano na mão e dirá o nome de um fenómeno natural.

Quando o juiz anunciar o nome de um fenómeno, os jogadores que tenham esse fenómeno na sua equipa correrão para tentar apanhar o pano. Quem conseguir pegar no pano deverá correr de volta à sua linha sem ser alcançado pelo adversário. Se conseguir chegar com o pano à sua linha, ganha um ponto para a sua equipa. Se for alcançado antes de chegar à sua linha, o ponto será para a equipa adversária. O jogo continua até que todos os jogadores tenham tido uma oportunidade de correr e, no final, vence a equipa com mais pontos.

**1** Terramoto

**2** Inundações

**3** Vendaval

**4** Incêndio florestal

**5** Seca

**6** Nevada

**7** Tempestade

**8** Onda de frio

**9** Calor Extremo

**10** Avalanche



# DENTRO DE UMA EMERGÊNCIA DE BOMBEIRO

## Objetivo

Conhecer em profundidade o papel dos bombeiros e todos os elementos que os rodeiam.

## Materiais

- Lápis
- Imagens para completar

## Instruções

Coloca esta lista de palavras, que formam a família semântica dos bombeiros, nos locais correspondentes.

### Quartel dos Bombeiros

Camião de bombeiros

Alarme de emergência de  
caminhão de bombeiros

Barra deslizante

Relógio

### Equipamento de Bombeiro

Capacete

ERA (Equipamento de Respiração  
Autônoma)

Luvas

Fato à prova de fogo

Botas de segurança



## Quartel dos Bombeiros



## Equipamento de Bombeiro



# LABIRINTO DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA

## Objetivo

Identifique a maneira mais segura para chegar a casa ao sair da escola.

## Materiais

· Lápis

## Instruções

Acabaste de sair da escola e precisas de encontrar o caminho mais seguro para chegar a casa. No labirinto abaixo, há várias rotas possíveis: escolhe a mais segura para alcançar o destino



### Lembra-te que:

Se o semáforo estiver **VERDE**, podes atravessar.

Se o semáforo estiver **AMARILLO**, debes ter cuidado antes de passar.

Se o semáforo estiver **ROJO**, debes parar e não atravessar.



# DOMINÓ

## Objetivo

Relacionar imagens relacionadas com a autoproteção através de um jogo clássico e divertido.

## Materiais

- Recortes desta atividade
- Tesoura
- Cartolina: (opcional)

## Instruções

1. Imprime as duas folhas deste dominó na tua impressora.
2. Cola as folhas numa cartolina, num cartão ou numa folha de EVA para que as peças fiquem mais resistentes.
3. Recorta todas as peças.
4. Diverte-te a jogar dominó!

## Como jogar?

- Coloca todas as peças viradas para baixo e cada jogador retira 4.
- Decide-se quem começa de forma aleatória (por exemplo, com pedra, papel ou tesoura).
- A partir daí, o jogo consiste em colocar as peças em linha, por turnos. Cada peça deve ser unida a outra que tenha a mesma imagem. Caso não tenha uma peça correspondente, o jogador deve retirar uma peça do monte.
- Ganha quem conseguir colocar todas as suas peças primeiro.







# QUEM É QUEM DOS SINAIS

## Objetivo

Conheça e familiarize-se com os principais sinais de segurança que encontramos diariamente.

## Materiais

- Lápis
- Quadros anexos

## Instruções

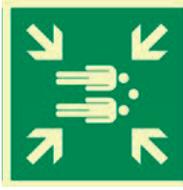
Este é o clássico jogo do “Quem é Quem?”, adaptado para aprender sobre sinais de segurança. Basta imprimir os quadros e começar a jogar.

## Como jogar?

1. Cada jogador escolhe uma das sinalizações que aparece no tabuleiro e mantém a escolha em segredo.
2. Decide-se quem começa a fazer as perguntas (pode ser o jogador mais novo ou mais velho).
3. O jogador faz uma pergunta fechada ao adversário sobre a sinalização que deve adivinhar (exemplo: “A tua sinalização é azul?”).
4. Risca do tabuleiro as sinalizações que forem sendo descartadas com base nas respostas.
5. Responde às perguntas do adversário de forma clara e honesta.
6. Continuem a fazer perguntas, alternadamente, até que um dos jogadores tenha a certeza de qual é a sinalização escolhida pelo outro.
7. Ganha o jogador que adivinhar corretamente a sinalização do adversário.
8. Perde quem der uma resposta errada.

### SABÍAS QUE?

Para que a sinalização seja eficaz e cumpra a sua função de prevenção, deve ser atrativa para os utilizadores, transmitir a mensagem de forma clara, breve, concreta, visual e com a devida antecedência.

|                       |   |                         |   |                          |   |
|-----------------------|---|-------------------------|---|--------------------------|---|
| Desfibrilador         |    | Proibido comer e bebe   |    | Presença de gelo ou neve |    |
| Perigo de incêndio    |    | Proibido deitar lixo    |    | Boca de incêndio         |    |
| Extintor de incêndios |  | Botão de alarme         |  | Direção de evacuação     |  |
| Proibido fumar        |  | Ponto de encontro       |  | Não utilizar telemóveis  |  |
| Primeiros socorros    |  | Perigo produtos tóxicos |  | Proibido o uso alto.     |  |



Boca de  
incêndio



Primeiros  
socorros



Ponto de  
encontro



Perigo  
produtos  
tóxicos



Botão de  
alarme



Proibido o  
uso alto.



Extintor de  
incêndios



Presença de  
gelo ou neve



Proibido comer  
e beber



Direção de  
evacuação



Não utilizar  
telemóveis



Perigo de  
incêndio



Desfibrilhador



Proibido  
fumar



Proibido  
deitar lixo



# EMOJIS QUE SÃO LETRAS

## Objetivo

Decifrar um conceito relacionado à autoproteção.

## Materiais

- Lápis
- Guia de emojis

## Instruções

Relaciona as letras aos emojis na ordem em que aparecem e forma uma frase relacionada com a autoproteção.

## Como jogar?

Cada letra corresponde a um emoji. Observa os emojis que compõem a frase e substitui-os pela letra correspondente. Quando terminares, vais descobrir uma frase relacionada com a autoproteção.



-----



-----





# SOLUÇÕES

## Sopa de Letras

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





# Equipar e Aconselhar

**Os conselhos de autoproteção são muito variados e dependem das circunstâncias. Aqui estão alguns exemplos para cada situação apresentada na atividade:**

## 1.

- Protetor solar
- Boné
- Flutuador, braçadeiras ou colete salva-vidas, caso não saiba nadar

## 2.

- Protetor solar
- Capacete
- Campainha
- Colete refletor

## 3.

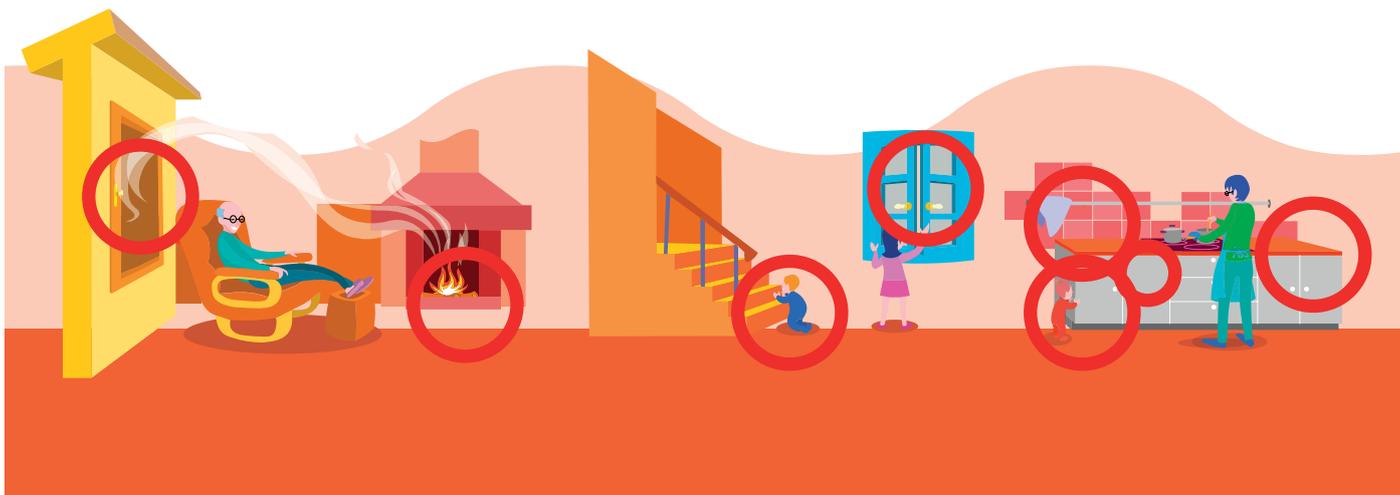
- Impedir que crianças pequenas se aproximem dos fogões da cozinha
- Colocar os tachos nas zonas interiores do fogão
- Utilizar luvas de cozinha para pegar em recipientes e utensílios quentes
- Vigiar constantemente os recipientes que estão ao lume
- Fechar armários e gavetas com sistemas de segurança, se houver crianças pequenas em casa

## 4.

- Usar gorro e luvas
- Vestir roupa quente, como casaco, camisola polar, corta-vento, gola alta ou cachecol
- Levar o telemóvel com a bateria totalmente carregada
- Avisar alguém próximo sobre o percurso a realizar
- O calçado deve ser apropriado para montanha e neve, se for o caso



## Encontra todas as 8 diferenças



## Ordenar as letras

- 1. Bombeiros**
- 2. Sinais**
- 3. Inundação**
- 4. Semáforo**
- 5. Acidente**
- 6. Segurança**
- 7. Fogo**
- 8. Ventilar**
- 9. Avisar**
- 10. Incêndio**

**Palavra Laranja:**  
**Onda de frio**



# Dentro de uma emergência de bombeiro



## Fato à prova de fogo



## Luvas



## Botas de Segurança



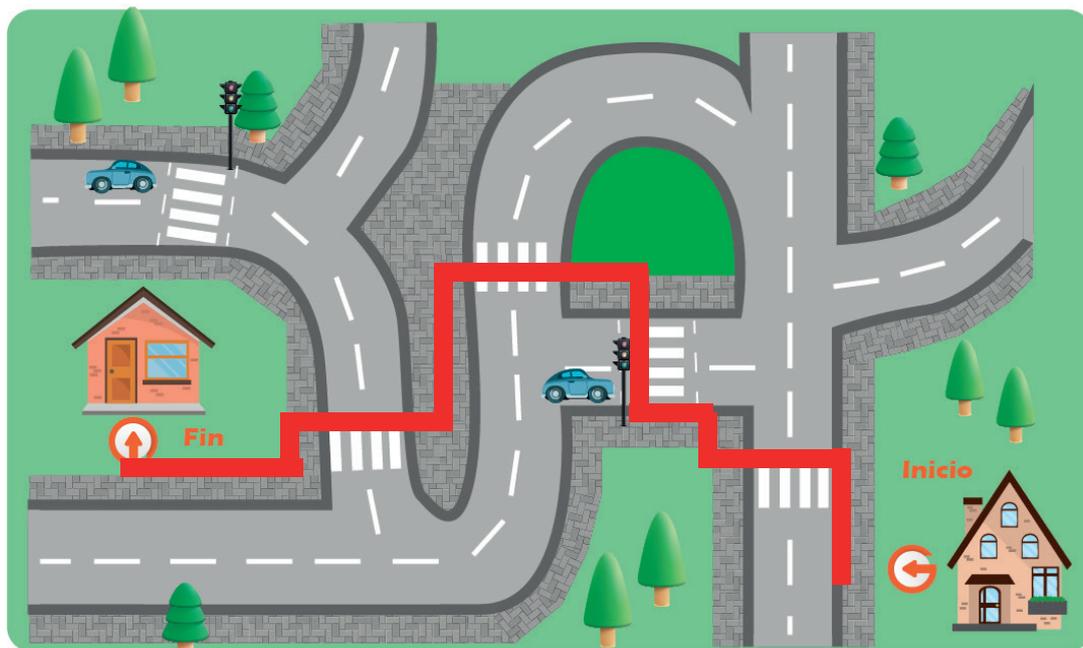
## ERA (Equipamento de Respiração Autônoma)



## Casco



# Labirinto da segurança rodoviária



# Emojis que são letras

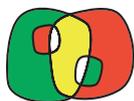
**NA COZINHA HÁ MUITOS PERIGOS**





# ProtecCyL/CIM-BSE

Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção



Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

España – Portugal

