

SUPER VERÃO 2026

TRIBOS JÚNIOR

6-9 ANOS

SEMANA 6



Aventureiros

HERÓIS DA COMUNIDADE

Missão: Ajudar, Cuidar e Transformar!

DATAS: 3 a 7 AGOSTO 2026



CONQUISTA
DA SEMANA
**HERÓI
SOLIDÁRIO**



CARIMBO DO
PASSAPORTE
**CORAÇÃO
SOLIDÁRIO**



OBJETIVO DA SEMANA

Desenvolver empatia, responsabilidade e cidadania ativa, descobrindo como cada um de nós pode fazer a diferença na comunidade.



A MISSÃO DA SEMANA



A cidade precisa de heróis!

As Tribos vão aceitar desafios solidários, cuidar do que nos rodeia e ajudar quem mais precisa. Pequenas ações, grandes mudanças!



LOCAIS

- Centro Escolar Lamego Nº 1
- Piscinas Descobertas



PARCEIROS

- Bombeiros Voluntários de Lamego
- INEM
- Unidade de Saúde de Lamego

O QUE TRAZER TODOS OS DIAS:



Mochila



Boné



Garrafa
de água



Toalha



Fato de
banho



Protetor
solar

6-10 ANOS

09H30 – 10H30

11H00 – 12H30

14H30 – 16H00

16H30 – 18H00

SEGUNDA

JUNTA-TE À TRIBO

Acolhimento e integração



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



TERÇA

BOMBEIROS POR UM DIA

Circuito de desafios e missões de segurança



BOMBEIROS POR UM DIA

Jogos de água com mangueiras



À DESCOBERTA DO INEM

Para que serve o INEM e a sua importância



112: SABER PARA AJUDAR

Aprender a utilizar o 112



QUARTA

MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



QUINTA

MURAL DOS HERÓIS

Criação de um mural de agradecimento aos Heróis



MURAL DOS HERÓIS

Criação de um mural de agradecimento aos Heróis



PRIMEIROS SOCORROS

Elaboração do kit de primeiros socorros e exploração



PRIMEIROS SOCORROS

Para que serve, o que são e como utilizar



SEXTA

MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



MERGULHO NO VERÃO

Água e diversão



RECEÇÃO
7h30 – 9h30



LANCHE MANHÃ
10h30 – 11h00



ALMOÇO
12h30 – 14h30



LANCHE TARDE
16h00 – 16h30



ATIVIDADES DE
TEAM BUILDING
18h00 – 19h30

1 CULTURA 2 DESPORTO 3 ARTE 4 LAZER 5 CONHECIMENTO

"Exploramos, aprendemos e crescemos juntos!"

www.cm-lamego.pt