

Currículo PROERD para o Ensino Médio

Proerd®



Livro de exercícios do aluno



Nome:





ENSINO MÉDIO

Livro de exercícios do aluno

Proerd

ENSINO MÉDIO

LIVRO DE EXERCÍCIOS DO ALUNO

ÍNDICE

Lição 1: Sua Comunidade e as percepções do uso de álcool e outras drogas

Página 2: Planilha de Associação à Comunidade

Página 3: Planilha de Normas Sociais

Página 4: Diário da Lição 1

Lição 2: Consequências

Página 5-6: Folha informativa sobre recompensas cerebrais

Página 7: Planilha de Consequências e Identificação de Riscos

Página 8: Diário da Lição 2

Lição 3: Razões para o uso de drogas e estratégias de resistência à pressão

Página 9: Motivos de Uso e Alternativas

Página 10-11: Estratégias de exclusão

Página 11: Diário da Lição 3

Lição 4: Sendo um "Upstander" (Protagonista)

Página 12-13: Folha de dicas do "Upstander"

Página 13: Diário da Lição 4

Página 14: Planilha de Cultura da Paz

Avaliação Continuada

Proerd

PERCEPÇÃO DOS ALUNOS | Ensino médio



Associando-se à Comunidade

Siga o PROERD
nas redes sociais



@proerd.bm



Proerd-rs Coordenação Estadual

www.brigadamilitar.rs.gov.br/proerd

1. O que une as comunidades?

2. Quais são algumas regras informais que você percebe sobre sua comunidade escolar?

3. Quais são os benefícios de ser membro desta comunidade?

4. Quais são as responsabilidades dos membros da comunidade?



- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou álcool nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro eletrônico nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou maconha nos últimos 30 dias? _____

- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou álcool nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou cigarro nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou cigarro eletrônico nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou maconha nos últimos 30 dias? _____

eu realmente
superestimei

eu realmente
superestimei

eu realmente
superestimei

eu realmente
superestimei

_____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram álcool nos últimos 30 dias.

_____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram cigarro nos últimos 30 dias.

_____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não fumaram cigarro eletrônico nos últimos 30 dias.

_____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram maconha nos últimos 30 dias.

Proerd®

Proerd

ENTREVISTA ADULTA: LIÇÕES APRENDIDAS E COMPARTILHADAS

Lição 1 Atividade para levar para casa

Sente-se com um adulto que você admira e faça as seguintes perguntas (marque com um círculo a resposta de 01 a 05):

O que você acha de um adolescente bebendo regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Você pode me contar sobre uma experiência que moldou sua opinião sobre isso?

O que você acha de pessoas da minha idade usando maconha regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Quais são alguns riscos de adolescentes que usam maconha regularmente?

O que você acha das pessoas da minha idade que usam cigarro eletrônico regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Quais são alguns riscos de adolescentes que usam cigarro eletrônico regularmente?

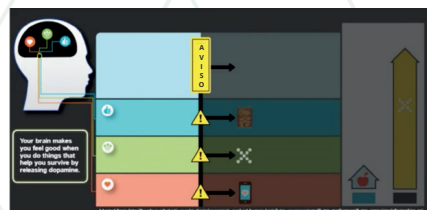
Proerd®

Diário da Lição 1

Qual lição ou conselho útil que você aprendeu sobre álcool e outras drogas de um adulto que você respeita?

Proerd®

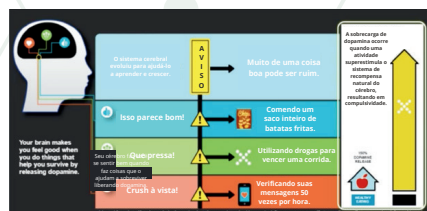
O sistema de recompensa do cérebro



Seu cérebro evoluiu para fazer você se sentir bem quando você faz coisas que o ajudam a sobreviver. O prazer que você sente é causado pela dopamina química, que é liberada em seu cérebro como um sistema de recompensa. A dopamina é como uma diversão líquida – quando o cérebro a libera, você sente prazer. Você gosta de certas atividades porque a dopamina é liberada e é mais provável que você repita essas atividades. O sistema cerebral evoluiu para ajudá-lo a aprender, crescer e se tornar saudável, feliz e bem-sucedido. Por exemplo, o cérebro evoluiu para desejar alimentos naturais não processados que contenham a maior energia. Desejar a adrenalina que vem de atividades como andar de skate e desejar os sentimentos de uma paixão que vem de encontrar um parceiro em potencial.



Mas as coisas podem dar errado mesmo com recompensa natural. Você já ouviu a expressão "muito de uma coisa boa, pode ser ruim", certo? O sistema de recompensa do cérebro pode dar errado. Por exemplo, comer um saco inteiro de batatas fritas ou experimentar drogas para se sentir bem, ou checar seu telefone procurando por uma mensagem de alguém que você gosta 50 vezes em uma hora.



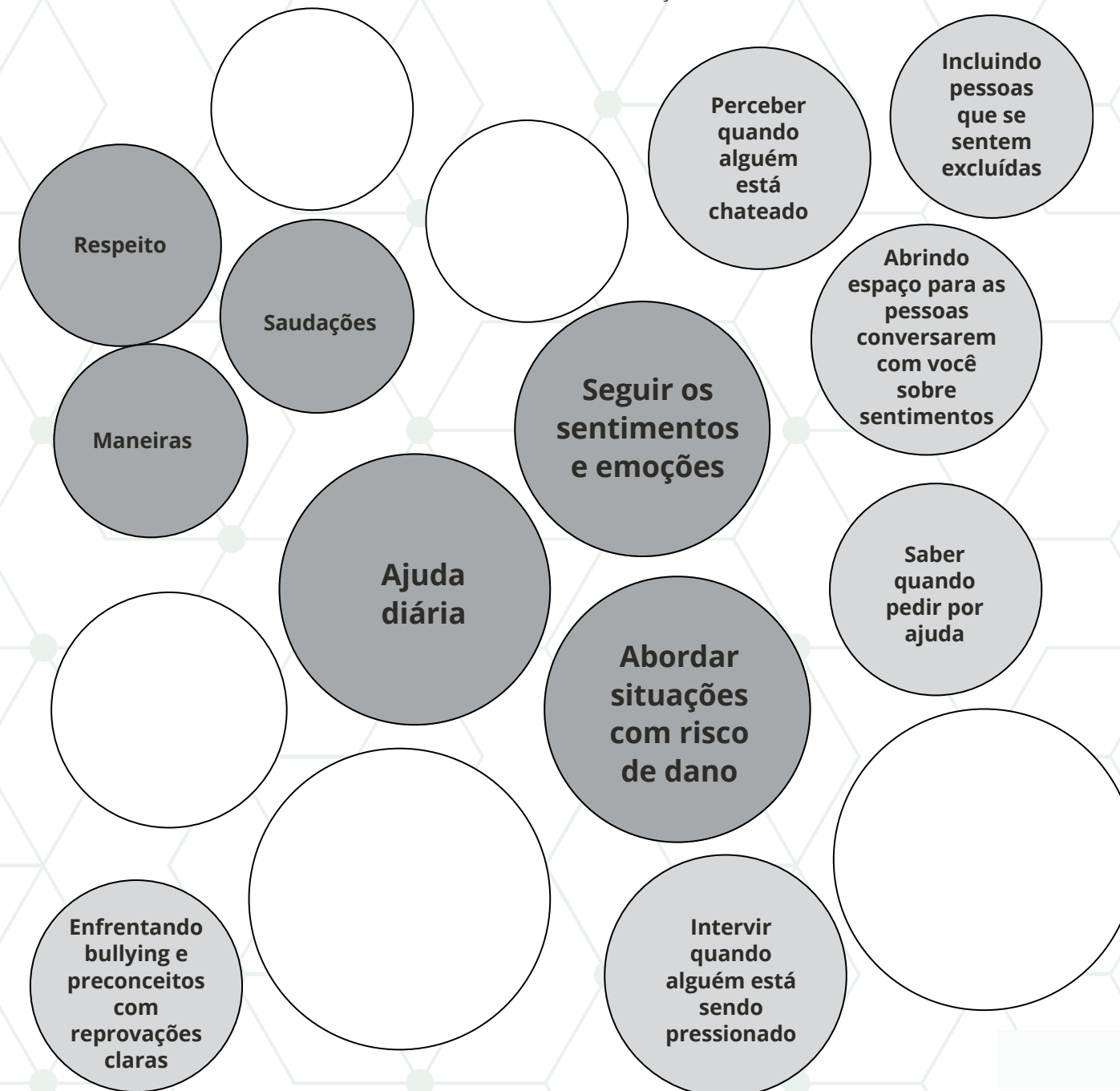
Se você já sentiu que não consegue parar um comportamento, pode estar com sobrecarga de dopamina. É aí que você vicia. Na verdade, a sobrecarga também pode mudar seu cérebro para que você não possa se divertir sem o comportamento. Pode ser um comportamento diferente para pessoas diferentes. Essas experiências super estimulam o sistema de recompensa natural do cérebro, fazendo com que algumas pessoas repitam compulsivamente certos comportamentos, como comer demais, o que pode levar à obesidade. Isso também acontece com as drogas, que sobrecarregam o cérebro com dopamina. É por isso que, para algumas pessoas, a experimentação pode levar ao vício.

Cultura da Paz

Criando uma cultura da paz em:

.....
.....
(escreva o nome da sua escola aqui)

Se queremos apoiar outras pessoas em nossa comunidade e queremos o apoio deles (pelo menos algumas vezes), **mas** também sabemos que há razões para que mesmo as pessoas que querem ajudar às vezes não façam nada, **quais** ações abaixo ajudariam a capacitar todos os membros da comunidade a agir com confiança e eficácia?



Folha de dicas do "Upstander"

Existem três dicas para minimizar efetivamente o potencial de dano quando intervir em uma situação. A última coisa que você quer fazer é agravar a situação, portanto, se houver risco para sua segurança pessoal, ligar para as autoridades é a melhor opção.

1. Sempre examine ou avalie o ambiente quanto a possíveis perigos. As pessoas envolvidas parecem estar ficando violentas? Álcool e drogas estão envolvidos?
2. Considere procurar o apoio de outras pessoas ao seu redor. Há outras pessoas observando a situação? Você está recebendo sinais não verbais indicando sua desaprovação da situação? Eles podem ajudá-lo a intervir.
3. Reconheça seus limites se não tiver certeza do que fazer. Se você não estiver confiante, procure ajuda de outras pessoas ou da polícia.

Agir pode:

Minimizar o perigo
Criar uma mudança cultural positiva
Demonstrar quem você é

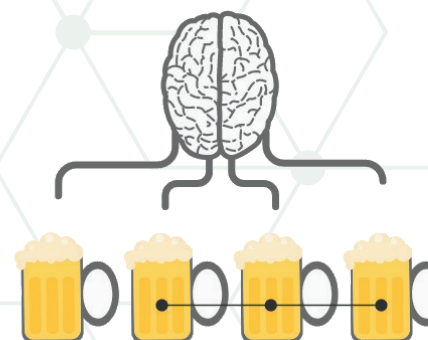
Diário da Lição 4

Ser um "Upstander", protagonista da comunidade significa....

O sistema de recompensa do cérebro



Há uma grande diferença entre usar recompensas naturais versus drogas.



O álcool libera dopamina, causando sensações de prazer.

O uso prolongado de álcool altera o cérebro para fazer o álcool parecer a recompensa mais importante.

Com o tempo, o álcool faz com que as recompensas naturais percam sua capacidade de ativar o Sistema de Recompensa do Cérebro.

Outras consequências potenciais do uso de álcool e outras drogas:

Consequências e Identificação de Riscos

Imagine este cenário: você é um estudante do ensino médio. Você é um garoto divertido que é querido por todos. Você começou a beber recentemente. No começo era só para ver qual era o gosto. Agora, você tem uma reputação de ser um "bêbado". Você não bebe muito durante a semana, mas nos fins de semana você gosta de ficar bêbado. Você fica muito bêbado cerca de duas vezes por mês. Sabendo o que você sabe, considere o que pode acontecer com você no futuro próximo. Qual a probabilidade de que o seguinte aconteça com você durante o ano letivo?

Eu duvido	Pode ser	Provavelmente	
1	2	3	As pessoas saberão que você estava bebendo porque você está cheirando a álcool.
1	2	3	Você vai envergonhar seus amigos agindo quando estiver bêbado.
1	2	3	Você vai tomar decisões ruins.
1	2	3	Você será desnecessariamente rude e ofensivo.
1	2	3	Você vai tropeçar, cair ou esbarrar em alguém porque está cambaleando depois de beber.
1	2	3	Você e seus amigos são mais propensos a entrar em discussões ou até mesmo brigas.
1	2	3	Você terá problemas por mentir para seus pais.
1	2	3	Você corre o risco de ser preso.



Folha de dicas do Upstander

Por que os espectadores não podem intervir – e por que deveriam?

Eles podem não saber o que fazer.

É normal sentir que não sabe o que fazer. Nem sempre precisa ser algo grande. Às vezes, a menor ação pode fazer uma enorme diferença.

Eles não querem se envolver ou sentiram que não era da conta deles

Prevenir danos causados pelo álcool e drogas é um esforço de equipe. Toda a comunidade desempenha um papel importante.

Não queria colocar alguém em apuros.

Pergunte a si mesmo: ao não intervir, você está apoiando o comportamento deles? Amigos de verdade cuidam dos outros. Ao intervir, você pode estar mantendo seu amigo longe de problemas.

Não queria parecer fraco.

Às vezes, alunos do ensino médio dizem sim ao álcool e outras drogas sob pressão, porque eles têm medo de parecer fracos se disserem não. Ao intensificar, você pode estar dando a alguém o apoio que realmente precisa para permanecer fiel ao que realmente quer fazer.

Ninguém mais parecia se importar.

Pode parecer que ninguém se importa, mas, na realidade, a maioria das pessoas se importa e quer intervir. Eles simplesmente não sabem o que fazer.

Eles têm medo de se colocar em risco.

É bom considerar sua própria segurança, mas ser um defensor eficaz não significa que você sempre deve intervir na situação. Por exemplo, você pode chamar a polícia ou outra autoridade.

Estratégias de intervenção

Aproxime-se

Um toque no ombro, acene com a cabeça, ou apenas pergunte se está tudo bem. Apenas certificando-se de que seu amigo está bem pode fazer toda a diferença no mundo.

Converse

Expresse sua desaprovação quando ouvir alguém pressionando outra pessoa. Deixe-os saber que isso não é legal.

Tire ele ou ela de lá

Remova seu amigo do lugar perigoso. Se você acha que estão agindo de maneira inapropriada com seu amigo, tire ele ou ela de lá.

Intervenha

Isso é mais direto e envolve interromper uma situação potencialmente perigosa. Você pode usar palavras ou ações, mas sem ser combativo. Se feito com segurança e eficácia, isso pode minimizar os riscos para a vítima em potencial e outras pessoas.

Ligue para as autoridades

Você pode sentir que não é o seu momento de agir ou talvez você perceba que a situação é potencialmente perigosa. Agir nem sempre significa intervir. Entre em contato com a polícia, outras autoridades, pais ou responsáveis que saberão como lidar com a situação.



Estratégias de Resistência



Ei, quer uma bebida?
Não, essa coisa me dá dor de cabeça.
Vamos, todo mundo está bebendo.
Não posso. Meus pais estarão acordados quando eu chegar em casa.

Nesse cenário, uma explicação (“me dá dor de cabeça”) é usada com uma desculpa (“meus pais estarão acordados quando eu chegar em casa”). Lembre-se, nem todo mundo está fazendo isso!



Ei, quer uma bebida?
Não, É melhor eu não, eu tenho que ir para casa.
Eu te dou uma carona.
Não, mas obrigado mesmo assim.

A pessoa que oferece nesse cenário está tentando facilitar, facilitar, beber e ainda chegar em casa. É perfeitamente normal dizer não. Pergunte a si mesmo: “Por que eles estão tentando tornar mais fácil para eu beber?”

Quais são algumas coisas que você poderia dizer para recusar uma oferta?

Ei, quer uma bebida?

Ei, quer uma bebida?

Ei, quer uma bebida?

Diário da Lição 3

Diário de resistência: imagine um cenário em que você precisa recusar uma oferta. Escreva um esboço, incluindo o que você poderia dizer para recusar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Diário da Lição 2

O que torna difícil resistir à pressão?

Que tipos de pressão são mais comuns em sua comunidade escolar?



Razões para o Uso de Drogas e Alternativas de Resistência

Você consegue encontrar uma alternativa saudável para atender a cada necessidade?

Necessidade:

- Buscando emoção e aventura
- Para se sentir diferente, melhor
- Ser visto como legal, adulto e maduro
- Alívio do estresse, relaxamento
- Para se encaixar, ser aceito

Soa como:

- "Estou entediado; isso me excita"
- "Isso é muito bom"
- "É legal"
- "Isso é relaxante"
- "Meus amigos estão fazendo isso"

Alternativas Saudáveis

Trabalhando em um projeto de sucesso com um bom amigo

Formando uma equipe

Ouvir uma música que te lembra alguém

Apaixonado

Um novo passatempo

Um abraço

Noite de formatura

Fazendo alguém rir

Trolando alguém

Descobrir que o moletom que você quer está à venda pela metade do preço

Música

Recebendo uma bolsa de estudos

Quando seu cachorro pula porque está feliz em te ver

Tendo uma ótima ideia

Adicione o seu próprio:

Rindo tanto que seu rosto dói

Fazendo o seu melhor em algo

Ver alguém que você ama fazer algo excepcional

Fazendo o gol/ponto da vitória

Praticando skate

Sua refeição favorita

Finalizando um livro muito bom

Aceito na faculdade

Comer uma pizza

Primeiro beijo

Um presente inesperado

Resolvendo um problema



Estratégias de Resistência

Evite a situação: Você provavelmente não receberá muitas ofertas de álcool ou drogas se evitar situações e lugares onde você acha que as pessoas estão bebendo ou usando drogas. Apesar de seus melhores esforços para evitar essas situações, em algum momento, você pode se deparar com a decisão de usar ou não álcool, ou outras drogas.

Recusar a oferta: Um simples, mas forte “não”, “não, obrigado” ou “não, estou bem”.

Explique ou dê uma desculpa: Forneça uma razão ou explicação pela qual você não pode ou não quer beber.

Sugira uma alternativa: Peça outra coisa ou mude de assunto falando sobre outro assunto.

Distrair: Mude de assunto falando sobre outra coisa.

Sair da situação: Você sempre pode sair ou simplesmente ir embora.

Escreva o seu próprio: É importante que sua estratégia para desativar uma oferta seja adequada para você.

Prática: Vamos praticar algumas habilidades que o ajudarão a ter confiança em sua capacidade de recusar uma oferta para beber álcool ou usar outras drogas e resistir a qualquer pressão que possa experimentar.



Quer uma bebida?
Não, eu estou legal.
vamos lá, vai relaxar você.
Não, eu não gosto do sabor.



Ei, quer uma bebida?
Não, tenho treino de futebol de manhã.
Uma só não vai fazer mal.
Pois é, só que não quero nenhum.



Ei, quer uma bebida?
Não, mas eu gostaria de um refrigerante.
Oh, bem, há alguns na cozinha.
Obrigada.

Responder com um simples “não” é bom, mas se o fizer, não se surpreenda se uma segunda oferta for feita. Mantenha-se firme. Pode ser necessário fornecer uma explicação.

Uma desculpa como “não, obrigado, tenho treino de futebol” costuma ser seguida por uma segunda oferta que minimiza os riscos (“não vai fazer mal”). Não caia nesse truque. Sua razão é boa.

Oferecer uma alternativa (“Eu gostaria de um refrigerante”) é a MELHOR maneira de recusar uma oferta de álcool e outras drogas. O foco é colocado na alternativa (refrigerante, comida, assistir TV) e não na bebida ou na droga.

#PROERD #DEPARTAMENTO DE ENSINO #PROERD #DEPARTAMENTO DE ENSINO #PROERD #DEPARTAMENTO DE ENSINO #PROERD #DEPARTAMENTO DE ENSINO