



# MANUAL DO INSTRUTOR

## Currículo Proerd Caindo na REAL para o 5º Ano do Ensino Fundamental

Todos os direitos reservados. Copyright © 2010 *D.A.R.E. America*.

O presente produto foi elaborado e validado em 2014 pelos Centros de Treinamento Internacionais D.A.R.E./Proerd das Polícias Militares do Rio de Janeiro, de São Paulo, do Distrito Federal, de Santa Catarina, de Minas Gerais, do Rio Grande do Norte e do Rio Grande do Sul, sob a supervisão da Câmara Técnica Nacional do PROERD e o suporte da Secretaria Nacional de Segurança Pública – SENASP.



**Governador do Estado de Minas Gerais**

Antônio Augusto Junho Anastasia

**Comandante-Geral da PMMG**

Márcio Martins Sant'ana, Cel. PM

**Chefe do Estado-Maior da PMMG**

Divino Pereira de Brito, Cel. PM

**Diretor de Apoio Operacional**

Cláudio Antônio Mendes, Cel. PM

**Subdiretor de Apoio Operacional**

Eduardo Lucas de Almeida, Ten. Cel. PM

**Direção de adaptação e revisão:**

Hudson Matos Ferraz Junior, Maj. PM

Alberto Nery Rocha, 2º Ten. PM

**Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd:**

Hudson Matos Ferraz Junior, Maj. PM

**Assessoria pedagógica:**

Gleisa Calixto Antunes

**Tradução:**

Silas Tiago Oliveira de Melo, 2º Sgt. PM

Soraya Érica Rodrigues Matoso, Cb. PM

**Revisão ortográfica:**

Rede Pitágoras

**Revisão estatística:**

Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas - CONEAD

**Adaptação gráfica:**

Luciana Vidal Rodrigues Gontijo, Cap. PM

Junio Leal de Abreu, 3º Sgt. PM

Anderson Aparecida da C. Roberto

**Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. International e aos facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica:**

Michael Kuhlman, Bobby Robinson e Scott Gilliam.

**Título Original:***D.A.R.E. 's keepin' It REAL Elementary Curriculum*

© D.A.R.E. America and The University of Pennsylvania

Text: Copyright © 2012 D.A.R.E. America

Design and Illustrations: Copyright © 2012 D.A.R.E. America

Copyright infringement enforced by D.A.R.E. America

Tradução, adaptação e reprodução autorizadas pelo D.A.R.E. International

**Administração**

Estado-Maior da Polícia Militar

Quartel do Comando-Geral da PMMG

Cidade Administrativa do Governo de Minas Gerais

Rodovia Prefeito Américo Gianetti, S/N, Bairro Serra Verde

Belo Horizonte/MG

**Realização, suporte metodológico e técnico**

Diretoria de Apoio Operacional

Rua da Bahia, 2115 – Funcionários – Belo Horizonte / MG

CEP 30.160-012

Tel.: (31) 3071-2623

E-mail: proerd@pmmg.mg.gov.br

**Colaborações Institucionais:**

Centros de Treinamento DARE/Proerd das Polícias Militares dos Estados do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Rio Grande do Norte.

**Colaboradores profissionais de outros Estados:**

Ten. Cel. PMRN Margarida Brandão Fernandes de Araújo

Maj. BMRS Cilon Freitas da Silva

Cap. BMRS Letícia Dalligna

Cb. PMPR Luciano Antunes de Moura

**Apoio:**

Secretaria de Estado de Defesa Social – SEDS

Conselho Nacional dos Comandantes-Gerais das Polícias Militares e

Corpos de Bombeiros Militares – CNCG

Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd

Currículo para crianças 5º ano do ensino fundamental: Caindo na REAL / D.A.R.E.

C976 America; PMMG; tradução de Silas Tiago O. Melo e Soraya Érica Rodrigues Matoso.

– Belo Horizonte: PMMG, 2013.

112p. :il.

Título original: *D.A.R.E. 's keepin' It REAL Elementary Curriculum**Contém:* Livro do Estudante Proerd do 5º Ano e segmentos de *slides* com interface de vídeos.

1. Projeto de Estratégias de Resistência às Drogas.
2. **R.E.A.L. (Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se).**
3. Currículo - Caindo na REAL. I. Hecht, Michael. II. Pegueros, Frank.
- III. D.A.R.E. América. IV. Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd - PMMG.
- IV. Melo, Silas Tiago O.(Trad.)

CDU 351.761.3

CDD 350.765

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Academia da Polícia Militar de Minas Gerais

**1ª Edição – 2013****Edição original, cedida para esta reprodução pelos autores**

## **Créditos:**

Este currículo foi desenvolvido sob a orientação e perícia de muitos, tantos que não seria possível citar todos. Agradecimentos especiais e grande apreço são dedicados à seguinte equipe de especialistas nacionais, autores e colaboradores.

### *Equipe de Desenvolvimento do Currículo:*

#### *Universidade Estadual da Pensylvania:*

**Dr. Michael L. Hecht,**  
Professor Reitor

**Dr. Michelle Miller-Day,**  
Professor Associado

**Allison Kootsikis,**  
Coordenadora de Projetos

**Jonathan Pettigrew,**  
Coordenador de Projeto

**Magaret Colby,**  
Coordenadora de Projeto

**Sunam Ellis,**  
Pesquisadora

**Emily Reichert,**  
Pesquisadora

#### *D.A.R.E. America:*

**Frank Pegueros,**  
Diretor Operacional

**Scott Gilliam,**  
Diretor de Treinamento

**Anita Bryan,**  
Vice-Diretora de Educação

**Dr. Benita Cahalane,**  
Pedagoga Proerd – 17 anos

**Karen Simon,**  
NYSDOA, Pedagoga

**Dr. Jolene Cassa-Granier,**  
Pedagoga Proerd – 20 anos

**Comandante Bobby Robinson,**  
Departamento de Xerife de Calcasieu Parish

**Randy J. Wiler,**  
Diretor Programa de Prevenção ao  
*Bullying* do Kansas

#### *Especialistas Nacionais:*

**Virginia Molgaard**  
Professora Emérita Associada  
Universidade Estadual de Iowa

**Jeffrey Temple**  
Professor Assistente  
Departamento de Medicina da Universidade do Texas

Muitos Instrutores do Proerd estiveram envolvidos no projeto piloto do currículo e no desenvolvimento dos materiais de apoio. Somos gratos pela participação e pelo auxílio de todos eles na criação do Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano do Ensino Fundamental.

# SUMÁRIO

<b>Ementa do Currículo</b>	<b>04</b>
<b>O Projeto do Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano do Ensino Fundamental</b>	<b>05</b>
<b>Padrões Técnicos Fundamentais do Currículo Proerd</b>	<b>09</b>
<b>AS LIÇÕES</b>	
<b>LIÇÃO 1 – Introdução ao Programa Proerd “Caindo na REAL”</b>	<b>11</b>
<b>LIÇÃO 2 – Informações Sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável</b>	<b>19</b>
<b>LIÇÃO 3 – Riscos e Consequências</b>	<b>28</b>
<b>LIÇÃO 4 – Pressão dos Colegas</b>	<b>36</b>
<b>LIÇÃO 5 – Lidando com Situações de Tensão</b>	<b>45</b>
<b>LIÇÃO 6 – Bases da Comunicação</b>	<b>56</b>
<b>LIÇÃO 7 – Comunicação não verbal e Escuta Enfática</b>	<b>66</b>
<b>LIÇÃO 8 – <i>Bullying</i></b>	<b>78</b>
<b>LIÇÃO 9 – Ajudando os Outros</b>	<b>93</b>
<b>LIÇÃO 10 – Obtendo Ajuda dos Outros e Revisão</b>	<b>103</b>
<b>ANEXOS</b>	
<b>LIÇÃO SUPLEMENTAR 1 – Conversas em família</b>	<b>111</b>

## Ementa do Currículo

Desde 1983, o programa D.A.R.E./Proerd tem liderado as ações de prevenção ao abuso de drogas. Os esforços colaborativos entre a Polícia Militar, o sistema de educação e as teorias científicas sobre prevenção são o diferencial desse Programa. O Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano do Ensino Fundamental mantém esse compromisso de fornecer instrução de ponta, capaz de prevenir o uso de drogas por meio do desenvolvimento das habilidades básicas necessárias para se fazer escolhas seguras e responsáveis. Essas habilidades vão além da questão das drogas, pois possibilitam escolhas saudáveis e maduras em todos os aspectos da vida do jovem cidadão. Ao desenvolver as principais habilidades acadêmicas e práticas, o currículo promove tanto os objetivos educacionais quanto os de prevenção.

O Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano foi projetado com base na Teoria de Aprendizagem Socioemocional (*Socio-Emotional Learning Theory - SEL*). A teoria SEL identifica as habilidades básicas e fundamentais e o processo de desenvolvimento do indivíduo, necessários à promoção da saúde, incluindo:

- autoconhecimento e autogerenciamento;
- tomada de decisão responsável;
- compreensão dos outros (alteridade);
- habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal;
- habilidade de lidar com desafios e responsabilidades.

O presente currículo utiliza essa teoria para ensinar aos jovens como controlar seus impulsos e pensar nos riscos e consequências, o que resultará em escolhas mais responsáveis. Acreditamos que se conseguirmos ensinar aos jovens a tomarem decisões seguras e responsáveis, eles serão capazes de fazer escolhas saudáveis não somente sobre drogas, mas em todos os aspectos de suas vidas. À medida que os jovens forem educados para se tornarem cidadãos responsáveis, consequentemente conduzirão suas vidas de forma mais produtiva e livre de drogas.

As dez lições são organizadas em um processo de escalonamento ascendente (andaime), começando pelo básico sobre responsabilidade e tomada de decisão, para então construir cada uma das demais habilidades, de forma que os alunos desenvolvam suas próprias respostas às situações da vida real. A primeira lição se inicia com o tema “responsabilidades” e introduz o tema “tomada de decisões”, sendo que as lições subsequentes aplicam essas habilidades de formas gradativamente mais complexas, relacionadas ao uso de drogas e outras escolhas na vida dos jovens.

A visão do Proerd é que os jovens que refletem sobre as diversas situações são capazes de fazer melhores escolhas, de forma não impulsiva, e de comunicar e relacionar-se melhor com as pessoas, além de manterem-se livres de drogas e obterem maior sucesso em todas as áreas de suas vidas. Essa é a nossa visão para o sucesso da jornada que se inicia com a Lição 1.

## O Projeto do Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano do Ensino Fundamental

Bem-vindo ao Currículo Proerd “Caindo na REAL” para alunos do 5º ano do Ensino Fundamental. Esse currículo inovador é fruto da parceria entre a ONG norte-americana intitulada “D.A.R.E.” e o programa “*keepin’ it REAL*” com a finalidade de fornecer ferramentas avançadas para manter os jovens seguros e livres de drogas.

O Policial Proerd continua sendo a mola mestra para a aplicação do currículo. Os policiais são essenciais para tornar as lições realísticas, ao mesmo tempo que representam um modelo incrivelmente positivo para os alunos do Proerd. O currículo baseia-se no Modelo de Tomada de Decisão Proerd, na comunicação didática e nas habilidades práticas, por meio da eficiente abordagem narrativa denominada “de criança, pela criança e para as crianças” (“*from kid, through kid, to kids*”), que também são os traços marcantes do bem-sucedido Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 7º ano. As lições se iniciam com uma história, em vídeo, na qual os personagens enfrentam situações da vida real, para que os alunos passem a conhecê-las e a se preocuparem com elas. Essas histórias foram criadas com base em experiências reais dos estudantes de diversas escolas, nos Estados Unidos da América. As situações e encenações estão integradas às lições para propiciar a prática de cada habilidade. Os alunos serão encorajados a compartilhar suas próprias histórias utilizando o método de diálogo conhecido por “alguém que eu conheço” (“*someone I know*”). É isso que torna as lições “reais” para eles. O Modelo de Tomada de Decisão Proerd ajuda os alunos a processar seus pensamentos e a fazer escolhas seguras e responsáveis.

O **novo Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano** mantém muitas das características fortes do currículo anterior, contudo, foram implementados alguns melhoramentos para torná-lo ainda mais eficiente em capacitar os jovens para conduzirem suas vidas de forma segura, responsável e livre de drogas. Alguns pontos de destaque são:

- A nova temática de **escolhas seguras e responsáveis** fornece um quadro favorável ao ensino sobre tomada de decisão, riscos, tensões, comunicação e pressão dos colegas, ao passo que também fornece aos jovens as informações sobre drogas das quais necessitam para fazerem escolhas conscientes.
- Foram ampliadas as oportunidades para **praticar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd e aplicá-lo às situações da vida real**.
- O novo currículo abrange uma **ampla gama de riscos** com os quais os alunos se deparam em seu dia a dia, incluindo os relacionados às drogas e outros riscos que eles provavelmente enfrentarão em um futuro próximo.
- As habilidades são ensinadas por meio de **histórias**. Nesse sentido, utilizam-se vídeos, situações, encenações e anotações diárias para fornecer aos alunos oportunidades de praticar tais habilidades, escrever sobre elas e planejar sua futura utilização.
- O currículo está em consonância com o novo **padrão nacional de educação**. Foi incluída neste manual uma tabela que demonstra a conexão de cada lição com os referidos padrões.

## Conceitos principais

Após participarem do novo currículo, os alunos serão capazes de:

- Exercitar o **autocontrole**, particularmente quando estiverem sob tensão e pressão. O novo currículo os ensinará a controlar as emoções, evitar comportamentos impulsivos e refletir criticamente sobre suas próprias experiências com o objetivo de planejarem uma vida livre de drogas.
- Identificar **os riscos e as consequências** de suas escolhas. Por ensinar aos alunos a avaliar os riscos e as consequências de suas escolhas, o currículo os prepara para as mudanças repentinas e para os desafios que poderão enfrentar, como um possível aumento da presença de drogas em seu meio social.
- Tomar **decisões seguras e responsáveis**. O Modelo de Tomada de Decisão Proerd continua sendo a estratégia central, porque os jovens dessa faixa etária precisam entender como pensar de forma clara e crítica sobre suas possíveis escolhas e, talvez ainda mais importante, precisam planejar como enfrentarão as escolhas que se-lhes apresentarão em um futuro breve.
- **Comunicar-se** de maneira mais confiante e eficiente, desenvolvendo, assim, **relações** mais consistentes com seus colegas, familiares e autoridades públicas.
- Tornar-se um **cidadão seguro e responsável** por meio do aprendizado sobre como ajudar o próximo e como obter ajuda. Sabemos que jovens dessa faixa etária não são capazes de fazer tudo sozinhos, por isso o novo currículo enfatiza formas seguras e responsáveis de ajudar e obter ajuda.

## Visão Geral das Lições

O currículo foi construído em dez lições, baseadas nos conceitos principais. Ensinar algo uma única vez não é o suficiente para a maioria dos jovens aprendizes. É por isso que cada habilidade é decomposta em partes, construindo as bases de cada conceito, de forma que eles apareçam e reapareçam nas lições, de maneira mais avançada e sofisticada a cada vez (escalonamento ascendente). O melhor exemplo disso é o Modelo de Tomada de Decisão Proerd. Esse modelo é introduzido e demonstrado na Lição 1. Na Lição 2, os alunos utilizam o “D” para definir um problema envolvendo droga. Na Lição 3, eles definem e analisam os riscos e as consequências em situações nas quais eles se encontram com frequência. Na Lição 4, os alunos definem, analisam e decidem como atuar em situações reais de tensão. Na Lição 5, eles já estarão utilizando o modelo de forma completa para definir, analisar, atuar e avaliar as estratégias para lidar com a pressão dos colegas. Nas lições 6 a 9, os alunos vão refletir e expandir suas habilidades de tomada de decisão. Todas as habilidades são revisadas na Lição 10.

## Tabulação dos Conceitos das Lições

CONCEITOS	LIÇÕES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Responsabilidade	X	X	X	X	X	X			X	X
Tomada de decisão	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informações sobre drogas		X	X							X
Riscos e consequências			X	X				X	X	X
Pressão dos colegas				X	X	X			X	X
Tensão					X	X		X	X	X
Comunicação confiante						X	X	X	X	X
Comunicação não verbal							X	X	X	X
Escuta enfática							X	X	X	X
<i>Bullying</i>								X	X	X
Ajudando os outros									X	X
Obtendo ajuda										X

### Estrutura da Lição

A mesma estrutura básica em todas as lições promove maior consistência na aplicação de cada uma delas:

- Revisão da lição anterior;
- Desenho animado introdutório para conectar e revisar a lição anterior, além de introduzir a lição da semana atual;
- Explicação dos conceitos básicos;
- Descrição dos conceitos e habilidades;
- Prática das habilidades;
- Aplicação do Modelo de Tomada de Decisão Proerd;
- Revisão e anotações diárias;
- História de encerramento.

### Videos Proerd

O novo currículo usa videos próprios para introduzir e resumir as lições. As histórias foram criadas com base em entrevistas realizadas junto a alunos Proerd em todos os Estados Unidos. Começando pela Lição 1, os alunos conhecerão o Mateus e os amigos dele em um video que resume esta lição e introduz a Lição 2. As demais lições se iniciam com histórias de abertura que revisam a lição anterior e apresentam o principal conceito a ser trabalhado na lição seguinte. Essas histórias são contadas pela versão em desenho animado de Mateus e seus amigos.

## Objetivos das lições

### **LIÇÃO 1: Introdução ao Programa Proerd “Caindo na REAL”**

- Definir o que significa ser responsável.
- Identificar as responsabilidades dos alunos em seu dia a dia.
- Conhecer cada passo do Modelo de Tomada de Decisão Proerd (MTDP).

### **LIÇÃO 2: Informações Sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável**

- Identificar como o uso de álcool e tabaco (cigarro) afeta as responsabilidades do aluno.
- Examinar informações sobre o álcool e o tabaco (cigarro).
- Compreender os efeitos do álcool e do tabaco (cigarro) sobre a saúde do corpo.
- Usar o **MTDP** para definir o problema em cenários relacionados ao álcool ou ao tabaco (cigarro).

### **LIÇÃO 3: Riscos e Consequências**

- Definir riscos e consequências e aplicar esses conceitos em situações reais.
- Avaliar as consequências positivas e negativas das escolhas feitas nas situações de risco.
- Usar o **MTDP** para avaliar como tomar decisões responsáveis envolvendo situações de risco.

### **LIÇÃO 4: Pressão dos Colegas**

- Definir pressão e pressão dos colegas.
- Reconhecer quais são as fontes de pressão dos colegas.
- Identificar formas de responder à pressão dos colegas.
- Usar o **MTDP** para criar respostas à pressão dos colegas.

### **LIÇÃO 5: Lidando com Situações de Tensão**

- Identificar possíveis sinais de tensão.
- Reconhecer os sinais físicos e comportamentais de tensão.
- Usar o **MTDP** para avaliar as situações de tensão.

### **LIÇÃO 6: Bases da Comunicação**

- Definir e explicar a importância da comunicação na vida diária.
- Demonstrar a comunicação confiante.
- Usar o **MTDP** para avaliar e criar opções alternativas de comunicação eficiente.

### **LIÇÃO 7: Comunicação Não Verbal e Escuta Enfática**

- Definir comportamentos eficazes de escuta enfática.
- Demonstrar a escuta efetiva usando comportamentos verbais e não verbais.
- Usar o **MTDP** para avaliar e criar opções alternativas de comunicação eficiente.

## LIÇÃO 8: *Bullying*

- Definir e reconhecer as características do *bullying*.
- Identificar comportamentos de *bullying*.
- Diferenciar fofocar de confidenciar.
- Usar o **MTDP** para praticar maneiras seguras de relatar o *bullying*.

## LIÇÃO 9: *Ajudando os Outros*

- Identificar a importância de ser um bom cidadão.
- Reconhecer a importância de relatar o *bullying* a um adulto na escola ou em casa.
- Demonstrar o uso do **MTDP** para relatar comportamentos de *bullying*.
- Reforçar a sabedoria e os comportamentos positivos como meios de parar o *bullying*.

## LIÇÃO 10: *Obtendo Ajuda dos Outros e Revisão*

- Identificar pessoas do relacionamento do aluno às quais ele pode recorrer se precisar de ajuda.
- Relembrar os termos chave que foram aprendidos anteriormente.

## Padrões Técnicos Fundamentais do Currículo Proerd

O Currículo Proerd “Caindo na REAL” para o 5º ano está alinhado aos Padrões Nacionais Técnicos Fundamentais para fornecer um quadro favorável à educação de qualidade em sala de aula. Como resultado, professores, pais e comunidade escolar podem estar seguros quanto à responsabilidade didática e quanto às metas de prevenção.

Esse currículo atende aos múltiplos Padrões Técnicos nas seguintes áreas de competência: leitura (literatura, textos informativos e habilidades fundamentais), escrita, fala e escuta. A tabela a seguir apresenta um resumo desses padrões.

	Lição									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Leitura: Literatura</b>										
Determinar o tema de uma história, drama ou poema com base em detalhes existentes no texto, incluindo a forma como os personagens de uma história ou drama atuam diante dos desafios ou como o narrador [eu lírico] de um poema reflete sobre um tópico. Resumir o texto.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comparar e confrontar dois ou mais personagens, cenários ou acontecimentos em uma história ou drama, demonstrando detalhes específicos no texto (exemplo: como os personagens interagem).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	Lição									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Leitura: Texto Informativo</b>										
Fazer referências corretas ao texto para explicar o que o texto diz explicitamente e para fazer inferências sobre o texto.		X						X		
Determinar duas ou mais ideias principais de um texto e explicar como elas são justificadas por detalhes chave. Resumir o texto.			X	X	X	X	X	X		
Explicar a relação ou a interação entre dois ou mais indivíduos, acontecimentos, ideias ou conceitos em texto histórico, científico ou técnico, com base em informações específicas presentes no texto.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Determinar o significado acadêmico geral e específico de palavras ou frases em um texto aplicável ao nível de 5º ano ou em matéria relacionada.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comparar e confrontar a estrutura geral (exemplo: cronologia, comparação, causa/efeito, problema/solução) de acontecimentos, ideias, conceitos ou informações em dois ou mais textos.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Analisar os diversos motivos/explicação de um mesmo evento ou tópico, apontando similaridades e diferenças importantes para o ponto de vista que representam.			X					X		
Extrair informação de múltiplas fontes impressas ou digitais, demonstrando a habilidade de localizar rapidamente a resposta a uma pergunta e/ou de resolver um problema com eficiência.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Explicar como o autor usa razões e evidências para justificar pontos específicos do texto, identificando quais razões e evidências sustentam cada ponto.				X	X	X	X	X	X	X
<b>Leitura: Habilidades Fundamentais</b>										
Ler com correção e fluência para permitir a compreensão.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Escrita</b>										
Escrever frases de opinião sobre os tópicos, justificando o ponto de vista com razões e informações. Desenvolver o tópico com fatos, definições, detalhes concretos, citações ou outras informações e exemplos relacionados ao tópico.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Escrever textos informativo-explicativos para examinar um tópico e transmitir ideias e informações com clareza.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Produzir textos claros e coerentes nos quais a organização e o desenvolvimento estejam adequados ao assunto, ao propósito e ao público.							X	X	X	X
<b>Fala e Escuta</b>										
Envolver-se efetivamente em uma série de discussões colaborativas (em dupla, em grupos e conduzidas por professores) com diversos parceiros, sobre temas e textos do 5º ano, construindo as ideias dos outros e expressando suas próprias ideias com clareza.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Relatar um tópico/texto ou apresentar uma opinião sobre ele, concatenando logicamente as ideias, usando fatos apropriados e detalhes descritivos e relevantes para justificar a ideia principal, além de falar com clareza e em ritmo compreensível.							X			

## LIÇÃO 1

### INTRODUÇÃO AO PROGRAMA PROERD “Caindo na REAL”

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- definir o que significa ser responsável;
- identificar as suas responsabilidades em seu dia a dia;
- conhecer cada passo do Modelo de Tomada de Decisão Proerd (MTDP).

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise a lição com o professor da turma:
  - Formação das **Equipes Proerd**.
  - **Carta aos Pais**: verifique essa opção junto à administração da escola.
  - **Anotações diárias**: o Diário do Aluno fará parte de todas as lições. Ajuste com o professor em quais momentos os alunos deverão usar seus diários.

#### Materiais

- Livro do Estudante.
- Apresentação em *PowerPoint* ou transparências (se for utilizar o retroprojetor para transparências, não se esqueça de que também será necessário um DVD *player* para os vídeos).
- Carta aos Pais.



**Observação ao Instrutor:** Para todas as lições serão necessários: o Livro do Estudante, um projetor para *PowerPoint*/transparências e um DVD *player* com monitor.

#### Palavras-chave

- **Responsável:** ser seguro e confiável. As pessoas podem contar com você e você pode contar com outros para desempenhar um trabalho ou tarefa.
- **Modelo de Tomada de Decisão Proerd:** uma maneira de fazer decisões seguras e responsáveis utilizando os passos (Definir, Analisar, Atuar, Avaliar).

#### Estrutura da Lição

- |               |   |              |
|---------------|---|--------------|
| • Atividade 1 | Apresentação do policial e dos alunos     | (13 minutos) |
| • Atividade 2 | Responsabilidades                         | (7 minutos)  |
| • Atividade 3 | Introdução ao Modelo de Tomada de Decisão | (8 minutos)  |
| • Atividade 4 | Praticando do Modelo de Tomada de Decisão | (12 minutos) |
| • Atividade 5 | Revisão / Anotações diárias               | (5 minutos)  |

## ATIVIDADE 1 (13 minutos)

### APRESENTAÇÃO DO POLICIAL E DOS ALUNOS

## OBSERVAÇÕES

### Apresente-se.

- Nome;
- Há quanto tempo você é um **Policial Proerd**;
- Por que você gosta de ser um **Policial Proerd**;
- Outras informações apropriadas.



**Observação ao Instrutor:** Demonstre aos alunos como desenvolver a atividade de apresentação.

Para isso, traga um aluno à frente da turma ou utilize o professor. Conduza todos os passos a seguir na demonstração dessa atividade. Não demore muito com cada aluno, pois, o tempo destinado para essa atividade é curto.

**Diga** aos alunos que você irá percorrer a sala e entregar um Livro do Estudante para cada um. Ao entregar o livro, solicite ao aluno que diga o próprio nome e uma coisa legal que gosta de fazer.

**Peça** aos alunos que escrevam nome, sobrenome e número na turma no Livro do Estudante.

**Diga:** *“Nosso principal objetivo nas lições do ‘Caindo na REAL’ é aprender habilidades que podem ser utilizadas para fazer decisões seguras e responsáveis em casa, na escola ou com nossos amigos”.*

- *“O ‘Caindo na REAL’ está relacionado a vocês e as suas histórias. É isso que o torna REAL! Para que ele se relacione com vocês, é essencial que vocês participem – não podemos cair na **real** sem vocês.”*
- *“Vamos apresentar histórias e situações sobre Mateus e os amigos dele. Elas são baseadas em relatos de alunos REAIS, do 5º e do 6º ano, sobre suas vidas e suas experiências.”*
- *“Vocês terão a oportunidade de praticar aquilo que vamos aprender, enquanto ajudam as crianças das nossas histórias a resolverem os problemas e a tomarem boas decisões.”*

**Escreva** o acrônimo Proerd no quadro ou o exiba em PowerPoint (ou transparência).

**Diga** aos alunos que Proerd significa Programa Educacional de Resistência às Drogas.



Capture a atenção do aluno escolhendo uma fotografia significativa. Edite este slide com sua foto e inserindo seu nome e informações que considerar válidas.



**OBSERVAÇÕES**

**Explique** que a turma utilizará a **Caixinha do Proerd** durante as lições. Esse é outro meio de comunicar-se, compartilhar preocupações ou fazer perguntas.

- Os alunos devem se sentir à vontade para depositar perguntas na caixinha a qualquer momento.
- Eles não precisam escrever o nome na pergunta. Isso pode ser feito de forma anônima.
- Todas as questões serão lidas e aquelas que forem apropriadas serão respondidas quando houver tempo.



**Instrua** os alunos sobre as declarações confidenciais. A lei exige que certas situações sejam relatadas à autoridade competente, por exemplo:

- Informações de agressão contra eles próprios ou contra outros e abuso contra crianças.
- Informações relacionadas ao uso ou ao tráfico de drogas.

Solicite voluntário (ou voluntários) para decorar uma caixa de sapatos e trazê-la na semana seguinte. Recomenda-se que use uma foto sua para ilustrar o slide.

## **ATIVIDADE 2 (7 minutos)** **RESPONSABILIDADES**

**OBSERVAÇÕES**

**Diga** aos alunos:

- É importante que a sala permaneça em ordem para que todos consigam participar.
- Essa é uma maneira de sermos responsáveis com o aprendizado de todos nessa turma.

**Fale:** *“Para sermos responsáveis uns com os outros e ajudar nossas aulas a transcorrerem sem problemas, temos que definir alguns combinados.”*

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 4, “Combinados Proerd”.

**Exiba** o *PowerPoint* (ou transparência) dos Combinados Proerd.



## OBSERVAÇÕES

Revise os combinados com os alunos.

- Levante a mão para que só uma pessoa fale de cada vez.
- Seja positivo, responsável e respeitoso. Um comentário inadequado pode magoar sentimentos e encerrar nosso debate.
- Observe a atenda ao sinal de silêncio.
- Use a expressão “alguém que eu conheço” em vez do nome da pessoa quando contar uma história.
- Responda somente às perguntas as quais se sinta à vontade para responder.

**Fale:** “Como seu Policial Proerd, eu também tenho responsabilidades.”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) e explique as responsabilidades do Policial Proerd.

- Preparar a aula e chegar no horário.
- Ensinar informações REAIS.
- Ouvir suas respostas e suas histórias.
- Respeitar vocês e seus colegas.
- Assegurar que a aula siga os objetivos e transcorra sem problemas.

**Pergunte:** “O que significa ser responsável consigo mesmo? Cite exemplos.” Permita que os alunos compartilhem suas respostas e as reconheçam como válidas.

**Possíveis respostas:**

- escovar meus dentes e lavar meu rosto;
- usar capacete para andar de bicicleta;
- comer alimentos saudáveis.

**Pergunte:** “O que significa ser responsável com os outros? Cite exemplos.” Permita que os alunos compartilhem suas respostas e as reconheçam como válidas.

**Possíveis respostas:**

- tarefas;
- dever de casa;
- ajudar o professor;
- ajudar a cuidar dos irmãos mais novos.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** *“Como um policial militar, eu tenho responsabilidades para com vocês na sala de aula. Também tenho a responsabilidade de mantê-los seguros quando estou trabalhando no policiamento da comunidade. Quem mais é responsável por você?”*  
Permita que os alunos compartilhem suas respostas.



**Observação ao Instrutor:** A escola na qual você vai trabalhar pode exigir o uso da **Carta aos Pais**. Se for o caso de utilizá-la, explique aos alunos que todo programa, para ser eficiente, requer que professores, pais, policiais e alunos trabalhem juntos. Portanto, essa carta destinada aos pais será a primeira responsabilidade deles com o Proerd depois que a aula terminar (faça cópias da carta antes da aula).

**Distribua a Carta aos Pais**

- Faça com que os alunos leiam em voz alta.
- Peça aos alunos que assinem a carta.
- Diga para pedirem que os pais ou responsáveis também a assinem.
- Solicite que lhe devolvam a carta na próxima aula.

**ATIVIDADE 3 (8 minutos)****OBSERVAÇÕES****INTRODUÇÃO AO MODELO DE TOMADA DE DECISÃO PROERD (MTDP)**

**Enfatize** para os alunos que o principal objetivo das aulas é que eles aprendam como a tomar decisões seguras e responsáveis em suas vidas e se tornem bons cidadãos. Há muitas coisas sobre as quais devemos refletir quando tomamos uma decisão.

**Explique** aos alunos:

- Existem muitas maneiras de refletir e tomar decisões.
- Nós vamos utilizar um Modelo de Tomada de Decisão do Proerd.

**Mostre** o *PowerPoint* (ou transparência) com o **MTDP**.

**Fale:** *“Abram o lado interno da capa frontal do Livro do Estudante e utilizem a aba do Modelo de Tomada de Decisão Proerd.”*



**OBSERVAÇÕES**

**Explique** cada passo do modelo. Você deve pedir que um aluno leia cada termo e explique o que ele acha que significa (dependendo do tempo de aula restante).

**Defina**

- **Descreva o problema, desafio ou oportunidade.**

**Analise**

- **Quais são suas opções?** (pense nas diferentes opções).
- Quais seriam as consequências de cada escolha? (pense nos prós e contras de cada opção).

**Atue**

- **Faça uma escolha.** Use os fatos e as informações que você observou nas opções.
- Tome uma decisão.

**Avalie**

- **Revise sua decisão.**
- Você fez uma boa escolha?
- Como você sabe?
- Você tomaria a mesma decisão?

**ATIVIDADE 4 (12 minutos)****OBSERVAÇÕES****PRÁTICANDO O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO (MDTP)**

**Fale:** “Vamos utilizar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd como um grupo, para tomar uma decisão. Abram o Livro do Estudante na pág. 5 e acompanhem enquanto eu leio a situação.”

**Situação:**

Você é o melhor jogador da equipe e o time precisa de você em uma competição. Seu(sua) melhor amigo(a) o convida para a festa de aniversário dele(dela), que serão mesmo horário da competição. Você terá de faltar ao jogo se escolher ir à festa. Como você decide o que fazer?



**Observação ao Instrutor:** Demonstre como utilizar os passos do **MTDP** para ajudar os alunos a tomarem uma decisão na situação exposta. Use a estratégia de “**pensar em voz alta**” para que os alunos possam “ouvir seu pensamento” durante a demonstração de cada passo do **MTDP**. Faça com que eles anotem a resposta em seus respectivos Livros do Estudante.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para fazer decisões é uma forma de agirmos com responsabilidade”.

**Relembre os alunos:**

- O MTDP será utilizado ao longo de todas as aulas do Proerd. Ele também pode ser usado para tomar decisões no dia a dia.
- Pensem em perguntas sobre responsabilidade e depositem na **Caixinha Proerd** para a próxima aula.

**ATIVIDADE 5 (5 minutos)**  
**REVISÃO / ANOTAÇÕES DIÁRIAS****OBSERVAÇÕES**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **40** e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** Responsável, Modelo de Tomada de Decisão Proerd.

Após preenchimento do glossário com as duas palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifiquem se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição de hoje.

**Direcione** os alunos para o “Meu Diário”, na pág. **35** do Livro do Estudante. Diga a eles que, ao final de cada lição, eles deverão escrever no diário sobre o que aprenderam naquele dia.

**Fale:** “A primeira anotação no diário será sobre Responsabilidades. Vou lhes dar uma ajuda fornecendo o início de uma frase que vocês deverão completar para explicar bem o que aprenderam. As frases iniciais de hoje no diário são:

- *A responsabilidade mais importante que tenho é...*
- *Esta semana tentarei ser responsável fazendo...*”

**Diga** aos alunos que, durante as aulas do Proerd, eles vão acompanhar histórias de vida de pessoas com a mesma idade deles.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Essas histórias são reais e aconteceram com alunos do Proerd. As histórias vão nos guiar pelas lições. Deixe-me apresentá-los ao Mateus e aos amigos dele.”



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

**História de encerramento:** conhecendo Mateus, João, Sofia e Dênis.

*Ei, pessoal! Meu nome é Mateus e eu estou na mesma série que vocês. Aquele cara baixinho que está chegando de patinete é o meu irmãozinho João e esses são meus amigos Dênis e Sofia. Nós estaremos com vocês nas próximas semanas. Eu acho que poderemos ajudar vocês de verdade.*

*Tenho que ir agora, mas fiquem atentos para a próxima semana, quando vocês irão conhecer o membro mais legal da minha família.*

*(Mateus diz para seu irmão) João, sai fora! Eu não estou falando de você. (Agarra o irmão com um forte abraço) Brincadeira, você também é legal.*

*Vejo vocês na próxima aula e lembrem-se de serem seguros e responsáveis!*

**Agradeça** os alunos e diga que você não vê a hora de compartilhar com eles maneiras de se tomar decisões seguras e responsáveis.



**Observação ao Instrutor:** Observar a lição suplementar Conversa em Família nº 1 (página 113)



**LIÇÃO 2****INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PARA TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL**

---

**Objetivos**

Os alunos serão capazes de:

- Identificar como o uso de álcool e de tabaco (cigarro) afeta as responsabilidades do aluno.
- Examinar informações sobre o álcool e o tabaco (cigarro).
- Compreender os efeitos do álcool e do tabaco (cigarro) sobre a saúde do corpo.
- Usar o **MTDP** para definir o problema em cenários relacionados ao álcool ou ao tabaco (cigarro).

**Preparação**

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os quadros “Você Sabia?” sobre álcool e tabaco (cigarro), nas páginas 7 e 8 do Livro do Estudante. Esteja preparado com um exemplo que explique porque é importante compartilhar essas informações com outras pessoas.
- Discuta com o professor da turma sobre possíveis oportunidades de reforço nas quais ele utilize a ilustração do corpo, constante na pág. 9. Isso deve incluir uma revisão do quadro “efeitos sobre a saúde” para localizar as partes do corpo que são afetadas pelo álcool e pelo tabaco (cigarro).

**Palavras-chave**

- **Fato:** Algo que pode ser provado como sendo verdade (certeza).
- **Efeitos sobre a saúde:** O que acontece como resultado do uso de drogas (consequências).
- **Droga:** Qualquer substância que não seja alimento e que altera o funcionamento do corpo e da mente.

**Estrutura da Lição**

- |               |  |              |
|---------------|--|--------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                            | (5 minutos)  |
| • Atividade 2 | História de abertura: O cãozinho mais legal do mundo | (5 minutos)  |
| • Atividade 3 | Os efeitos sobre minha saúde                         | (22 minutos) |
| • Atividade 4 | Modelo de Tomada de Decisão Proerd                   | (8 minutos)  |
| • Atividade 5 | Revisão / Anotações diárias                          | (5 minutos)  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

Responda às perguntas escolhidas da **Caixinha Proerd**. Comece por aquelas sobre responsabilidade, tomada de decisão e combinados, se houverem.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre responsabilidades e o **MTDP**.



**Fale:** “*Em nossa primeira lição, conversamos sobre o que significa ser responsável. Nós identificamos algumas das nossas responsabilidades pessoais e aprendemos sobre tomada de decisão.*”

### Possíveis perguntas:

- Quais são algumas de suas responsabilidades?
- Pense no Modelo de Tomada de Decisão Proerd que analisamos na semana passada. Vocês acham que ele pode ajudar vocês a tomarem decisões seguras e responsáveis?

## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIA DE ABERTURA: O CÃOZINHO MAIS LEGAL DO MUNDO

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “*Na semana passada nós conhecemos o Mateus e seu irmão mais novo João. A cada semana nós vamos reencontrar nossos personagens. Então, vamos ver se Mateus e João estiveram seguros e responsáveis durante a semana.*”

Por favor, assistam ao vídeo e pensem sobre a seguinte pergunta:

- *Quais são os comportamentos responsáveis nessa história?”*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.



**OBSERVAÇÕES****O CÃOZINHO MAIS LEGAL DO MUNDO**

*Mateus: Olá, aqui é o Mateus outra vez. Uooo, esperem um segundo.*

*João, você pode me fazer o favor de tirar seu patinete daqui? Alguém pode pisar nele e cair.*

*João: Tudo bem, me desculpe.*

*Mateus: Cara, eu queria que o João estivesse na aula da semana passada sobre responsabilidade!*

*Deixa pra lá! Na semana passada eu prometi que hoje vocês conheceriam o membro mais legal da minha família. E aqui está ele...*

[João aparece com a cabeça para fora da porta e sorri.]

*Não, João! Não é você!*

*No mês passado, minha mãe nos deu o cãozinho mais legal do mundo. O nome dele é Pingo.*

*Ele é um bom garoto e muito divertido para brincar! Mas ter um cachorrinho também dá muito trabalho. Sou responsável por brincar com ele, colocar água frescapara ele beber e dar ração.*

*Ontem, depois de dar comida, eu e João o levamos para passear na rua. [O cãozinho começa a bater as patas em alguma coisa no chão.]*

*João: Pingo, o que você encontrou aí?*

[Mateus descobre uma ponta de cigarro e puxa Pingo para longe.]

*Mateus: Credo! (ou “Eca!”)*



**Facilite** uma breve discussão.

**Pergunte:** “Quais foram os comportamentos responsáveis nessa história?”

**OBSERVAÇÕES****Possíveis respostas:**

- Mateus cuidando do João e pedindo que ele recolhesse o patinete.
- Mateus brincando, alimentando e dando água fresca ao Pingo.
- Mateus levando o Pingo para passear.

**Fale:** *“Nessa história, os meninos e o cachorrinho encontraram um cigarro.”*

**Pergunte:** *“Por que vocês acham que o Mateus disse ‘Credo!’ quando encontrou o cigarro?”*

**Possíveis respostas:**

- O cigarro jogado no chão é lixo fora da lixeira.
- Os cigarros são perigosos para a saúde do cãozinho.

**Pergunte:** *“Por que ele quis manter Pingo longe do cigarro? O que vocês sabem sobre os maus efeitos do cigarro sobre as pessoas?”*

**ATIVIDADE 3 (22 minutos)****OBSERVAÇÕES****OS EFEITOS SOBRE MINHA SAÚDE**

**Fale:** *“Hoje vamos discutir as maneiras de sermos seguros e responsáveis com a nossa saúde. Precisamos de fatos e informações que nos ajudem nisso. Vamos dar uma olhada em alguns fatos importantes sobre o álcool e o cigarro, que vão nos ajudar a fazer boas escolhas sobre nossa saúde.”*



**Observação ao Instrutor:** Use a estratégia de **Leitura Direcionada** para auxiliar os alunos a compreender e analisar as informações do quadro “Você Sabia?”, sobre álcool e cigarro. Essa estratégia vai ajudar os alunos a ler e a processar as informações. Utilize as perguntas a seguir para guiar os alunos no início desse processo.

**Faça** com que os alunos abram o quadro “Você Sabia?”, sobre o álcool, na pág. 7 do Livro do Estudante.

**OBSERVAÇÕES****Pergunte:**

- Qual é o título desse quadro?
- Quais são os dois subtítulos?
- O que é um fato?
- O que são efeitos sobre a saúde?
- O que é droga?

**Mostre** as definições no *PowerPoint* (ou transparência).

**Fato** é algo que pode ser provado como sendo verdade. É uma certeza.

**Efeito sobre a saúde** é o que acontece quando se usa drogas. São as consequências.

**Droga** é qualquer substância que não seja alimento e que altera o comportamento do corpo e da mente.

**Fale:** “Agora que sabemos como ler o quadro ‘Você Sabia?’ sobre o álcool, eu quero que façam a leitura silenciosa do quadro, com bastante atenção.”

“Acompanhem enquanto eu leio em voz alta cada um dos fatos e efeitos sobre a saúde.

- Se você já ouviu falar do fato ou efeito sobre a saúde, marque um pequeno traço em frente a ele.
- Se o fato ou efeito sobre a saúde for uma novidade para você, então faça uma estrela em frente a ele.”

Após a leitura, **pergunte:** “Quantas estrelas vocês fizeram no quadro? O que vocês aprenderam com essa atividade?”

**Fale:** “Agora vocês vão utilizar esses fatos e efeitos sobre a saúde para completar os espaços no final desta página.”



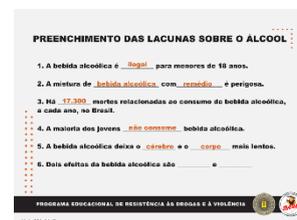
**Observação ao Instrutor:** As lacunas a serem preenchidas estão na parte de baixo da página referente ao quadro “Você Sabia?” sobre o álcool. Discuta as respostas com os alunos e, em seguida, repita o mesmo procedimento para o quadro “Você Sabia?” sobre o cigarro, fazendo com que os alunos completem as respectivas lacunas. **Essa atividade pode ser realizada tanto individualmente quanto em duplas.**



## OBSERVAÇÕES

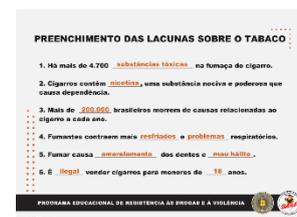
### Gabarito do preenchimento das lacunas sobre o álcool

1. A bebida alcoólica é ilegal para menores de 18 anos.
2. A mistura de álcool com remédio é perigosa.
3. Há 17.300 mortes relacionadas ao consumo de bebida alcoólica, a cada ano, no Brasil.
4. A maioria dos jovens não consome bebida alcoólica.
5. A bebida alcoólica deixa o cérebro e o corpo mais lentos.
6. Dois efeitos da bebida alcoólica são (ver quadro) e (ver quadro).



### Gabarito do preenchimento das lacunas sobre o cigarro

1. Há mais de 4.700 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro.
2. Cigarros contêm nicotina, uma substância nociva e poderosa que causa dependência.
3. Mais de 200.000 brasileiros morrem de causas relacionadas ao cigarro a cada ano.
4. Fumantes contraem mais resfriados e problemas respiratórios.
5. Fumar causa amarelamento dos dentes e mau hálito.
6. É ilegal vender cigarros para menores de 18 anos.



**Facilite** um breve resumo logo após a atividade, enfatizando os conceitos-chave.

- Nos quadros, o que vocês marcaram com um traço? Por quê?
- O que marcaram com uma estrela? Por quê?
- Entre todos os efeitos sobre a saúde que vocês aprenderam, qual é o mais importante? Por quê?



**Observação ao Instrutor:** Após essa atividade, os alunos podem ser direcionados para o diagrama do corpo, na **pág. 9** do Livro do Estudante, para localizar as partes do corpo afetadas pelo álcool e pelo cigarro. Isso também pode ser feito como uma atividade de reforço, a ser conduzida pelo professor da turma, em outro momento.



## ATIVIDADE 4 (8 minutos)

### MTDP – DEFINA O PROBLEMA

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Conhecer os efeitos do álcool e do cigarro sobre a saúde irá ajudar vocês a tomarem decisões seguras e responsáveis.”

“O primeiro passo no Modelo de Tomada de Decisão Proerd é DEFINIR o problema. Vamos usar alguns minutos para praticar a “definição de um problema” que vocês poderão enfrentar”.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 10 para a atividade “Defina o Problema”. Eles deverão **usar a aba do MTDP** da capa. Oriente os alunos a acompanharem com uma leitura silenciosa, enquanto você lê em voz alta a Situação n.º 1.

#### Situação n.º 1:

Michele está esperando uma carona para casa e percebeu que algumas amigas de sua irmã mais velha estavam fumando. Elas perguntaram à Michele se queria fumar com elas.

**Fale:** “Vamos ver a Situação n.º 1 e definir o problema juntos.”



**Observação ao Instrutor:** Use a estratégia “**pensar em voz alta**” para processar esse passo do **MTDP**.

Faça com que os alunos formem duplas para ler as Situações 2 e 3 e DEFINIR o problema em cada uma delas. (Pensar em Dupla e Compartilhar).



**Facilite** uma discussão solicitando algumas duplas para definirem o problema. Os alunos deverão explicar como eles sabem que esse é um problema e por que é importante saber disso. Faça com que eles estabeleçam referências aos efeitos sobre a saúde do quadro “Você Sabia?”.

#### Situação n.º 2:

Geraldo foi visitar seu amigo Ricardo. Ele viu a irmã adolescente de Ricardo pegando uma cerveja na geladeira para dividir com suas amigas em uma festa. Qual é o problema do Geraldo?

#### Situação n.º 3:

Os pais de Antônio saíram à noite. O irmão mais velho de Antônio, Júlio, e seus amigos, estavam fumando do lado de fora da casa. Antônio conhece os efeitos que o cigarro causa



na saúde e sabe que ele deveria contar para seus pais. Qual é o problema do Antônio?

## ATIVIDADE 5 (5 minutos) REVISÃO / ANOTAÇÕES DIARIAS

## OBSERVAÇÕES

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 40 e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** Droga, Fato, Efeito sobre a Saúde.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da Lição de hoje.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 35 e respondam às questões do “Meu Diário”.

- *Três efeitos sobre a saúde que eu não sabia são...*
- *Na próxima semana, duas informações importantes que irei compartilhar com alguém serão...*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### HISTÓRIA DE ENCERRAMENTO: UMA NOVIDADE SOBRE MATEUS

João: *Verdade. EU SOU o mais legal da família.*

*[Sorriso grande.]*

*Vejo vocês na próxima semana. E vou contar para vocês uma coisa sobre o Mateus que eu aposto que vocês não sabem! Ele nem sempre toma a melhor decisão.*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** *Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.*



## LIÇÃO 3

### RISCOS E CONSEQUÊNCIAS

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- Definir riscos e consequências e aplicar os conceitos em situações reais.
- Avaliar as consequências positivas e negativas das escolhas feitas nas situações de risco.
- Usar o **MTDP** para avaliar como tomar decisões responsáveis envolvendo situações de risco.

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.
- Leia a história de hoje e observe os conceitos que serão discutidos.

**OBSERVAÇÃO:** Pense em um momento no qual você assumiu um risco e esteja preparado para compartilhar sua história na atividade 3, se for conveniente.

#### Palavras-chave

- **Risco:** Uma possibilidade ou chance.
- **Consequências:** O que acontece como resultado de algo que você escolheu fazer ou não fazer. Podem ser positivas ou negativas.

#### Estrutura da Lição

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                     | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: João faz aula de karatê | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | Riscos e consequências                        | 15 minutos |
| • Atividade 4 | Fazendo escolhas seguras e responsáveis       | 15 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão / Anotações diárias                   | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

**Responda** a algumas perguntas da **Caixinha Proerd**. Comece pelas perguntas sobre álcool e tabaco (cigarro), se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior, sobre álcool e tabaco (cigarro).



### Possíveis perguntas:

- Quais informações vocês aprenderam na última lição que lhes ajudarão a tomar decisões seguras e responsáveis?
- Qual fato vocês acham mais importante sobre o cigarro? E sobre o álcool? Quais informações vocês conseguiram compartilhar com outra pessoa?

## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIA DE ABERTURA: JOÃO FAZ AULA DE KARATÊ

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** *“Na semana passada, Mateus foi responsável com a família dele ao cuidar do cachorrinho e foi responsável com ele mesmo quando fez a escolha saudável de não tocar no cigarro. Também aprendemos que decidir usar álcool e cigarro, com certeza, NÃO é uma escolha responsável nem saudável.”*

*“Hoje vamos reencontrar nossos personagens e ver como eles estão fazendo para serem seguros e responsáveis.”*

Por favor, assistam ao video e pensem sobre:

- Quais escolhas os personagens fizeram?
- Vocês acham que foram escolhas responsáveis?



**Observação ao Instrutor:** Execute o video.



**OBSERVAÇÕES****JOÃO FAZ AULA DE KARATÊ**

JOÃO: *Ei, pessoal. Eu sou o João e vocês já conhecem o meu irmão mais velho, Mateus. Vocês acham mesmo que ele é perfeito? Ha! Ontem à noite ele fez uma coisa que não deveria ter feito. Ele disse para minha mãe que ia visitar o amigo Dênis, mas, na verdade, ele foi para a casa do Augusto e não tinha nenhum adulto lá (risco). O Augusto adora se meter em problemas, por isso minha mãe não gosta que o Mateus fique saindo com ele, e ela não o deixa ir à casa do Augusto quando não há um adulto em casa.*

*Daí, o Mateus me disse: “O Augusto queria que eu assistisse a alguns vídeos legais e ele ficaria triste comigo se eu não fosse. Então, se você não contar para a mamãe, ela nunca vai saber, certo?” Eu respondi: “O quê?” Olhei para ele e disse: “De jeito nenhum! A mamãe sempre descobre TUDO. Eu não vou acobertar você.” O que vocês acham que vai acontecer quando a minha mãe descobrir? (consequência)*

*Oh, bem, estou indo para minha aula de karatê. Meu amigo estava insistindo para eu conhecer o karatê e eu disse “não” durante alguns meses, mas agora resolvi tentar (risco). Estou muito satisfeito. Estou realmentegostando. Hiiiiiiyah! (consequência positiva)*

**ATIVIDADE 3 (15 minutos)****OBSERVAÇÕES****RISCOS E CONSEQUÊNCIAS**

**Pergunte:** “Na história de hoje, quais escolhas vocês viram o Mateus fazer? Essas escolhas foram responsáveis?”

**Fale:** “As escolhas que foram feitas na história, nós chamamos de ‘assumir um risco’. O que vocês acham que significa a palavra **risco**?”



**Facilite** uma breve discussão solicitando que dois ou três alunos digam a opinião deles.

**Mostre** a definição no PowerPoint (ou transparência).

**Risco** é uma possibilidade ou uma chance.

**Fale:** “Dizemos que há um **risco**, quando não sabemos com certeza se os resultados das nossas escolhas serão positivos ou negativos.



## OBSERVAÇÕES



**Observação ao Instrutor:** Escreva no quadro as respostas dos alunos para as perguntas a seguir.

**Pergunte:** “O que pode acontecer se

- O Mateus for para a casa de um amigo e não houver nenhum adulto lá?
- O João contar ou não contar para a mãe dele sobre o Mateus?
- O João tentar ou não tentar conhecer o karatê?||

**Fale:** “Toda escolha tem uma consequência. O que é uma consequência?”

**Mostre** a definição no PowerPoint (ou transparência).

**Consequências:** O que acontece como resultado de algo que você escolheu fazer ou não fazer. Podem ser positivas ou negativas.

**Fale:** “Todos nós enfrentamos riscos todos os dias, mas algumas das consequências podem ser positivas e outras, negativas. Vale a pena assumir alguns riscos e é por isso que vocês têm que analisar os possíveis resultados positivos e negativos, antes de decidir correr um risco.”



**Observação ao Instrutor:** Esteja preparado para compartilhar uma de suas experiências pessoais, então, peça que os alunos compartilhem as deles.

**Possíveis exemplos:**

Para me tornar um Policial Proerd, eu fiz um curso especial, no qual você pode ser aprovado ou reprovado. Uma consequência possível seria que eu fosse reprovado. Ser aprovado no curso foi uma consequência positiva para mim e me permitiu estar aqui, hoje, para ensinar a vocês. Não me importo que o curso tenha sido difícil, estou satisfeito por ter corrido aquele risco.

**Pergunte:** “Vocês se lembram de algum risco que o João correu e que teve uma consequência positiva?”

**Fale:** “Por isso é importante analisar as consequências de nossas escolhas.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 11 para a atividade “Situações de Risco”.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Em duplas, identifiquem três situações de risco que as pessoas da sua idade podem encontrar e escreva-as no livro.”

**Solicite** que eles pensem em pelo menos uma situação com consequências positivas. (Pensar em Duplas e Compartilhar)



**Facilite** uma breve discussão com toda a classe sobre os riscos e as consequências, solicitando que um ou dois alunos compartilhem com o grande grupo histórias curtas sobre essas situações (o tempo para essa atividade é extremamente curto).

**Possíveis respostas:**

- Se você não usar capacete para andar de bicicleta, você estará correndo o risco de machucar a cabeça.
- Se você não estudar para uma prova, você estará correndo o risco de tirar uma nota muito baixa.
- Se você participar de um teatro na escola, você poderá descobrir que gosta muito de atuar.



**Observação ao Instrutor:** Finalize a discussão com as consequências positivas de uma situação.

**ATIVIDADE 4 (15 minutos)****OBSERVAÇÕES****FAZENDO ESCOLHAS SEGURAS E RESPONSÁVEIS**

**Fale:** “Na história de hoje, tanto o Mateus quanto o João correram riscos que possuem consequências. Nós temos conversado sobre ser seguro e responsável. Isso significa fazer boas escolhas, com possíveis consequências positivas.”

“Lembrem-se: para nos ajudar a fazer escolhas sábias, nós usamos o **Modelo de Tomada de Decisão Proerd**”.

Hoje nós vamos nos concentrar nos dois primeiros passos do **MTDP**, que são: *Defina* e *Analise*.



## OBSERVAÇÕES

### Revise o Defina e o Analise:

#### Defina

- Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade

#### Analise

- Quais são suas opções?
- Quais seriam as consequências de cada escolha?

**Diga** aos alunos que eles utilizarão os passos Defina e Analise do **MTDP** para listar as possíveis escolhas a serem feitas nas situações. Eles devem pensar tanto nas consequências positivas quanto nas negativas para cada possível escolha.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 11, “Fazendo Escolhas Seguras e Responsáveis”, e **utilizem a aba do MTDP**, na capa do livro. Faça com que eles leiam em silêncio enquanto você lê em voz alta.

**Demonstre** a primeira situação para todos os alunos, usando os passos Defina e Analise do **MTDP**.

Peça aos alunos que:

- **Definam** o problema ou situação.
- **Analise**m a situação, pensando nas possíveis escolhas e consequências, usando fatos e informações.

#### Situação n.º 1:

Ontem à noite, seu melhor amigo teve que treinar para um jogo e chegou tarde em casa. Ele não teve tempo para fazer o dever de casa e está preocupado em ficar em apuros. Ele lhe pede para copiar seu dever de casa.

**Faça** com que os alunos trabalhem em grupos para definir e analisar uma das situações restantes (2 e 3).

#### Situação n.º 2:

Léo tem um trabalho de Ciências para ser entregue amanhã. Ele ganhou um novo *video game* e quer muito bater a pontuação máxima de seus amigos. Ele não tem tempo para fazer as duas coisas.



**OBSERVAÇÕES****Situação n.º 3:**

Natália está com um grupo de amigas que estão fumando cigarros. Ela não fuma, mas está preocupada por medo de que alguém a veja ali e diga a seus pais que ela estava fumando também.

**Situação n.º 4:**

Sérgio joga futebol o tempo todo com seus amigos do bairro. Seu melhor amigo, Fabiano, irá fazer um teste para entrar em um time. Sérgio gostaria muito de entrar para esse time também, mas não tem certeza se é tão bom jogador quanto seu amigo.



**Facilite** uma discussão com toda a classe sobre as respostas dos alunos.

**ATIVIDADE 5 (5 minutos)**  
**REVISÃO / ANOTAÇÕES DIÁRIAS**
**OBSERVAÇÕES**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 40 e completem as definições do glossário com as palavras-chave desta lição.

**Palavras-chave:** Risco, Consequências.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição de hoje.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 36 e respondam às questões do “Meu Diário”:

- *É importante pensar nas consequências das suas escolhas porque...*
- *Na próxima semana, uma escolha que farei e que provavelmente terá consequência positiva é...*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.



**OBSERVAÇÕES**

**História de encerramento:** Mateus e João jogando *video game*.

[Mateus e João estão jogando *video game*.]

Mateus: *Consegui!*

João: *Muito bem.*

Mateus: *[para os telespectadores] Ah! Eu só consegui passar de fase porque me arrisquei e acabou dando certo. Yeah, é legal correr o risco algumas vezes, mas nem todos os riscos têm consequências positivas. Na próxima semana, vocês não vão acreditar na história de como a nossa amiga Sofia aprendeu sobre as consequências negativas.*

João: *É, ela aprendeu da forma mais difícil.*

Mateus: *Até mais!*

[Eles voltam a jogar.]

João: *Agora, eu é que vou passar dessa fase!*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.



**Observação ao Instrutor:** Observar a lição suplementar Conversa em Família nº 2 (página 114)

## LIÇÃO 4

### PRESSÃO DOS COLEGAS

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- Definir pressão e pressão dos colegas.
- Reconhecer quais são as fontes de pressão dos colegas.
- Identificar formas de responder à pressão dos colegas.
- Usar o **MTDP** para criar respostas à pressão dos colegas.

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.
- Leia a história de hoje e observe os conceitos que serão discutidos.
- Esteja preparado para dar exemplos de pressão positiva dos colegas na atividade 3.
- Prepare cartões com Estratégias de Resistência para a atividade 4.

#### Palavras-chave

- **Pressão:** Uma força ou influência que atua para você fazer algo.
- **Pressão dos colegas:** Quando pessoas da sua idade tentam fazer com que você faça algo.
- **Resistência:** A recusa em aceitar a influência dos outros.

#### Estrutura da Lição

- |               |  |            |
|---------------|--|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                  | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: A história de Sofia  | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | Defina o que é pressão                     | 10 minutos |
| • Atividade 4 | Respondendo à pressão dos colegas          | 13 minutos |
| • Atividade 5 | Respondendo à pressão usando o <b>MTDP</b> | 7 minutos  |
| • Atividade 6 | Revisão / Anotações diárias                | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos) CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

**Responda** a algumas perguntas da **Caixinha Proerd**. Comece pelas perguntas sobre riscos e consequências, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior, sobre riscos e consequências.



### Possíveis Perguntas:

- Sobre o que nós conversamos na nossa última lição? (riscos e consequências).
- Desde a última lição, algum de vocês correu um risco que teve uma consequência positiva?

## ATIVIDADE 2 (5 minutos) HISTÓRIA DE ABERTURA: A HISTÓRIA DE SOFIA

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** *“Na semana passada analisamos algumas consequências positivas e negativas das escolhas que Mateus fez. Hoje, vamos ver o que aconteceu com Sofia, que nós já conhecemos na primeira lição. Como sempre...*

Por favor, assistam ao video e reflitam sobre:

- Qual foi a escolha arriscada feita pela nova personagem?
- Qual foi a consequência dessa escolha?
- Por que vocês acham que ela fez essa escolha?



**Observação ao Instrutor:** Execute o video.



**OBSERVAÇÕES****A HISTÓRIA DE SOFIA**

[O gerente da loja diz para Sofia] Sofia, sente-se ali enquanto eu ligo para sua mãe. (**consequência**)

[Sofia senta sobre as mãos em uma cadeira dura na sala do gerente.] Ela pensa: Ooohhh... sinto um frio na barriga e um forte calor no rosto. Sabe, eu não paguei pelos óculos escuros que estão no meu bolso (**risco**). Agora, estou aqui, esperando por minha mãe. O que vai acontecer comigo?

Você está encrencada. [Insulta Eliane, que está sentada perto de Sofia.]

Foi você quem me disse para fazer isso! [Sofia sussurrou.]

Eu não achei que você fosse realmente furtar os óculos só porque eu disse que você poderia sair comigo e as outras meninas do grupinho se os estivesse usando! (**pressão dos colegas**)

[Sofia pensando] O pior é que eu pensei mesmo que furtando os óculos escuros eu poderia fazer parte do grupinho. Mas acho que não.



**Facilite** uma discussão sobre as seguintes questões:

- *Quais foram as escolhas de risco nessa história?*  
**Possível resposta:** furtar os óculos escuros.
- *Quais foram as consequências dessas escolhas?*  
**Possível resposta:** O gerente da loja ligou para a mãe dela.
- *Por que vocês acham que Sofia furtou os óculos escuros?*  
**Possível resposta:** Sofia queria fazer parte do grupinho de amigas da Eliane.

### ATIVIDADE 3 (10 minutos)

#### DEFINA O QUE É PRESSÃO

### OBSERVAÇÕES



**Observação ao Instrutor:** Demonstre a atividade a seguir:

**Fale:** “Nós vamos fazer uma atividade para ajudar a introduzir a lição de hoje. Juntem as palmas das suas mãos e façam força para que uma empurre a outra. Cada mão deve resistir à força feita pela outra mão.”

**Pergunte:** “O que vocês sentiram ao fazer isso?”

**Possíveis respostas:** força, dificuldade, pressão.

Permita que os alunos compartilhem o que sentiram.

**Fale:** “A sensação que vocês experimentaram é chamada de pressão.”

**Mostre** a definição no *PowerPoint* (ou transparência).

**Pressão** é uma força ou influência que atua para você fazer algo.

**Fale:** “Vocês perceberam a pressão quando estavam empurrando as mãos? A pressão é a mesma coisa: você não pode ver, mas consegue sentir que ela está lá.”

**Pergunte:** “Na história, qual o tipo de pressão que Sofia sentiu de Eliane?”

**Fale:** “Assim como aconteceu com Sofia, algumas vezes, os seus colegas podem fazer uma pressão ou influenciar vocês a fazer alguma coisa. Isso se chama **Pressão dos colegas**.”

**Mostre** a definição no *PowerPoint* (ou transparência).

**Pressão dos Colegas** acontece quando pessoas da sua idade tentam fazer com que você faça algo.

**Faça** com que os alunos trabalhem em duplas para criar exemplos de pressão dos colegas.



**Facilite** uma breve discussão sobre as respostas deles, escrevendo 3 ou 4 delas no quadro.



**OBSERVAÇÕES**

**Observação ao Instrutor:** Procure listar exemplos de pressão positiva e negativa.

**Fale:** “A pressão dos colegas pode ser positiva ou negativa”.



**Observação ao Instrutor:** Volte à lista, no quadro, para mostrar as pressões positivas e negativas. Se nenhuma delas for positiva, solicite aos alunos a dizer se alguma vez eles já foram pressionados a fazer algo que fosse bom para eles. Inexistindo resposta, forneça você mesmo os exemplos.

**Pergunte:** “Quais são algumas formas de pressão positiva e negativa dos colegas?”

#### **ATIVIDADE 4 (13 minutos)** **RESPONDENDO À PRESSÃO DOS COLEGAS**

**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Existem muitas maneiras de vocês responderem à pressão dos colegas. Vocês tanto podem concordar quanto resistir.”

**Pergunte:** “O que vocês acham que significa a palavra **Resistência**?”

**Mostre** a definição no *PowerPoint* (ou transparência).

**Resistência** é a recusa em aceitar a influência dos outros.

**Fale:** “Existem maneiras de resistir à pressão dos colegas.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 13 para as “Estratégias de Resistência”. Revise cada estratégia. Faça com que os alunos leiam o exemplo de cada estratégia.



**OBSERVAÇÕES****Examinando as Estratégias de Resistência**

**Observação ao Instrutor:** Divida a turma em cinco grupos. Entregue, para cada grupo, um cartão contendo uma “Estratégia de Resistência”.

Solicite que cada grupo prepare uma encenação usando a respectiva estratégia. Depois que os alunos apresentarem a encenação, peça ao restante da classe que tente adivinhar qual “Estratégia de Resistência” foi utilizada. (Tenha os cartões já preparados para distribuição). **Os alunos podem usar as linhas abaixo da estratégia, no Livro do Estudante, para prepararem a encenação.**

- Grupo 1: Evitando a situação**
- Grupo 2: A união faz a força**
- Grupo 3: Afastando-se**
- Grupo 4: Dizer não, dando uma razão ou uma desculpa**
- Grupo 5: Mudando de assunto**

**Faça** com que os grupos pratiquem as “Estratégias de Resistência” designadas.

Solicite que os alunos encenem a “Estratégia de Resistência” designada.

**Faça** com que os colegas tentem adivinhar a estratégia usada por cada grupo.



**Facilite** uma discussão sobre os riscos e as consequências de algumas respostas, sobre qual a melhor maneira de agir sob pressão e de fazer uma escolha segura e responsável.

**ATIVIDADE 5 (7 minutos)**  
**RESPONDENDO À PRESSÃO USANDO O MTDP**
**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Na história de hoje, Sofia sofreu pressão para fazer uma escolha.”

“Estamos aprendendo a como sermos seguros e responsáveis ao fazermos uma escolha. Lembrem-se: para nos ajudar a tomar decisões sábias, nós usamos o **Modelo de Tomada de Decisão Proerd**. Vocês vão utilizar os passos *Defina, Analise e Atue* nessa atividade.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 15 para a atividade “Respondendo à Pressão” e **usem a aba do MTDP**, na capa do livro.



---

**OBSERVAÇÕES**

---

**Defina**

- Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.

**Analise**

- Quais são as suas opções?
- Quais são as consequências de cada opção?

**Atue**

- Faça uma escolha.
- Use os fatos e as informações que você conhece.

**Demonstre** a primeira situação com toda a classe usando os passos Defina, Analise e Atue do **MTDP**.

Peça aos alunos que:

- **definam** o problema ou situação;
- **analisem** a situação pensando nas possíveis escolhas e usando fatos e informações;
- **atuem** nas situações fazendo uma escolha.

Relembre os alunos de pensar nas consequências positivas e negativas quando estiverem analisando a situação. Algumas situações podem não ter os dois tipos de consequência.

**Situação n.º 1:**

Alexandre viu seu melhor amigo pegando um dinheiro que estava na mesa da professora. Seu amigo lhe disse que eram apenas R\$ 5,00 e que, provavelmente, a professora não perceberia. Ele ainda ameaçou dizer que foi Alexandre quem furtou, caso ele contasse para alguém.

**Faça** com que os alunos trabalhem em grupos para definir e avaliar a situação. Cada grupo trabalhará uma das três situações restantes.

**Situação n.º 2:**

Soraya saiu para comprar roupas com sua mãe. Elas estavam olhando as roupas quando viram umas garotas popularmente conhecidas na escola, que disseram: “quando você vai crescer? Venha com a gente!” Soraya realmente queria ir com as garotas.

**Situação n.º 3:**

Suas amigas estão querendo trazer vinho de casa para o jogo que ocorrerá à tarde. Elas perguntam se você quer que tragam para você também.

**OBSERVAÇÕES****Situação n.º 4:**

Ricardo vai para a casa do André depois da escola. André quer jogar *video game*. Todos os jogos dele são violentos e classificados para maiores de 18 anos. Ricardo sabe que não tem permissão para jogar esses tipos de jogos.

**ATIVIDADE 6 (5 minutos)**  
**REVISÃO / ANOTAÇÕES DIÁRIAS****OBSERVAÇÕES**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 40 e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** Pressão, Pressão dos Colegas, Resistência.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 36 e respondam às questões do “Meu Diário”:

- *Às vezes é difícil dizer “não” para nossos amigos porque...*
- *Uma resposta para a pressão que provavelmente usarei no futuro é...*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.



---

**OBSERVAÇÕES****HISTÓRIA DE FECHAMENTO: SOFIA APRENDEU UMA LIÇÃO**

Sofia: *Façam boas escolhas, pessoal! Eu não fiz uma boa escolha sobre os óculos escuros, por isso tive problemas e decepcionei minha mãe e meu Policial Proerd. Foi tudo muito estressante. Então, aprendam com o meu erro e prestem muita atenção na lição da próxima semana, quando vocês aprenderão formas de lidar com a tensão. Vocês vão precisar disso algum dia. Até mais!*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.



**Observação ao Instrutor:** Observar a lição suplementar Conversa em Família nº 3 (página 115)

## LIÇÃO 5

### LIDANDO COM SITUAÇÕES DE TENSÃO

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- Identificar possíveis sinais de tensão.
- Reconhecer os sinais físicos e comportamentais da tensão.
- Usar o **MTDP** para avaliar as situações de tensão.

#### Preparação

- Revise o planejamento.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.

#### Materiais

- Atividade 4: Uma folha impressa para cada categoria: Quase Nunca, Às Vezes, Quase Sempre, Não Sei (Sugere-se plastificar as folhas para maior durabilidade).

#### Palavras-chave

- **Tensão:** Qualquer estresse, pressão, ou agitação sentida sobre uma situação ou acontecimento.

#### Estrutura da Lição

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                   | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: Mateus cai na cantina | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | Como você sabe quando está tenso            | 8 minutos  |
| • Atividade 4 | Quais são as situações de tensão            | 10 minutos |
| • Atividade 5 | Maneiras positivas de lidar com a tensão    | 12 minutos |
| • Atividade 6 | Revisão / Anotações diárias                 | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

Responda a algumas perguntas da **Caixinha Proerd**. Comece pelas perguntas sobre pressão dos colegas, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre pressão dos colegas.

**Possíveis perguntas:**

- *O que aprendemos sobre pressão dos colegas, em nossa última lição?*
- *De que forma a pressão dos colegas pode influenciar suas decisões?*



## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIA DE ABERTURA: MATEUS CAI NA CANTINA

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** *“Na semana passada, aprendemos que algumas vezes outras pessoas podem nos pressionar para fazermos uma escolha. Hoje, vamos reencontrar nossos personagens e aprender mais com o que está acontecendo na vida deles! Como sempre, quero que...”*

Por favor, assistam ao vídeo e reflitam sobre:

- *O que aconteceu com Mateus nesse vídeo?*
- *Como vocês descreveriam os sentimentos ou emoções dele quando isso aconteceu?”*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### MATEUS CAI NA CANTINA

*E aí, qual é? Aqui é o Mateus outra vez! Quero fazer uma pergunta: Vocês já tiveram um dia muito ruim? Bem, hoje eu tive um dia péssimo.*

*Na hora do recreio, eu peguei uma caixinha de leite furada. O leite começou a vazar no chão. Ninguém estava me olhando, por isso, não havia nenhum problema... até que... eu pisei no leite, escorreguei e me espatifei no chão. Então todo mundo olhou para mim! (situação de tensão)*



**OBSERVAÇÕES**

*Meu rosto ficou todo vermelho e minhas mãos começaram a suar (**sinais de tensão**). Tentei levar numaboa, mas escorreguei outra vez tentando me levantar. Acho que foi muito engraçado para quem viu, mas eu queria gritar com todo mundo: “Parem de olhar prá mim!” (**pressão**). Meu amigo Dênis veio e me ajudar a levantar e me disse: “Deixe eles prá lá!” Aquilo me ajudou um pouco, mas, cara, a situação não foi nada legal.*

**Pergunte:** “O que aconteceu com Mateus nesse video?”

**Possíveis respostas:**

- Ele escorregou, caiu e não conseguiu se levantar.
- Todo mundo ficou olhando para ele.
- O amigo dele tentou fazê-lo sentir-se melhor.

**Pergunte:** “Como vocês descreveriam as emoções ou os sentimentos do Mateus quando isso aconteceu com ele?”

**Possíveis respostas:**

- preocupado;
- com medo;
- triste, com vergonha;
- com raiva;
- constrangido, “sem graça”.

**Pergunte:** “Vocês saberiam me dizer uma única palavra para descrever esses sentimentos ou emoções?” (**Tensão**)

### **ATIVIDADE 3 (8 minutos)** **COMO VOCÊ SABE QUANDO ESTÁ TENSO**

**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Em nossas lições, vamos definir tensão da seguinte forma:

**Tensão** é qualquer estresse, pressão, ou agitação sentida sobre uma situação ou um acontecimento.

**Mostre** a definição no *PowerPoint* (ou transparência).

**Pergunte:** “Quais estresses, pressões ou agitações pudemos observar no Mateus e que nos levariam a concluir que ele ficou tenso e se sentindo pressionado nessa história?”



**OBSERVAÇÕES**

**Facilite** uma discussão sobre causas e respostas para a tensão, primeiro referente à história e, depois, em relação às experiências pessoais dos alunos.

**Possíveis Perguntas:**

- Na história de hoje, Mateus caiu na cantina. Por que vocês acham que essa foi uma situação de tensão?
- O que vocês acham da forma como Mateus lidou com essa situação?

**Fale:** *“Pensem em uma ocasião na qual vocês se sentiram tensos ou chateados com uma situação ou acontecimento. Conte-nos uma rápida história sobre como vocês se sentiram.”*

Escolha um aluno para compartilhar; o tempo é limitado, portanto, selecione o aluno com cuidado.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 17 e respondam às questões sobre os “Sinais de Tensão”.



**Facilite** uma discussão sobre cada questão:

- *“Primeiramente, o que você sente e como seu corpo fica quando está tenso?”*

**Possíveis respostas:**

- *frustração;*
- *dor de cabeça;*
- *vermelhidão no rosto;*
- *suor nas mãos;*
- *coração batendo acelerado;*
- *raiva;*
- *medo;*
- *nervosismo;*
- *tristeza.*

**Fale:** *“Isso é o que **sentimos** quando ficamos tensos.”*

- *“Quais seriam os comportamentos que demonstram que você está tenso?”*
- *“Quais são algumas possíveis maneiras para aliviar os sentimentos tensos?”*



**OBSERVAÇÕES****Possíveis respostas:**

- *gritar com alguém;*
- *chorar;*
- *agir de forma diferente do normal;*
- *dizer coisas rudes, ruins;*
- *jogar as coisas.*

**Fale:** “Essas são **alterações de comportamento** que podem ocorrer quando você está tenso.”

**ATIVIDADE 4 (10 minutos)****OBSERVAÇÕES****QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES DE TENSÃO**

**Observação ao Instrutor:** Antes de iniciar a aula, afixe cada uma das folhas (Quase Nunca, Às Vezes, Quase Sempre, Não Sei) em um dos cantos da sala, em uma parede ou no quadro. Certifique-se de que haja espaço suficiente entre as folhas para que os alunos se agrupem em torno delas.

**Fale:** “Nós vamos conversar sobre possíveis situações de tensão. Vou ler para vocês uma lista de situações que podem causar tensão.”

**Explique** aos alunos que você vai ler cada trecho para que eles escolham qual das quatro categorias melhor se adequa à forma como eles lidam com a tensão, posicionando-se próximo à categoria escolhida. Explique o significado de cada categoria:

Quase Nunca - Dificilmente ficaria tenso.

Às Vezes - Ocasionalmente ficaria tenso.

Quase Sempre - Isso me deixaria tenso na maioria das vezes.

Não Sei - Nunca passei por uma situação como essa.

(Modelo de categorias para afixação previsto na atividade, observe a p. 55)

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “*Vou lhes mostrar como essa atividade funciona.*”

*“A situação é: fazer meu dever de casa assim que eu chegar em casa.”*

*“Terei que decidir qual categoria melhor descreve a maneira como me sinto e porque eu escolhi aquela categoria. Para este exemplo, vou escolher ‘Às Vezes’ e, então, caminhar para a respectiva folha. Ao fazer isso, devo estar preparado para dizer aos meus colegas, porque eu, às vezes, poderia ficar tenso nessa situação.”*

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com as situações. Clique para avançar por cada situação enquanto os alunos se movimentam de uma categoria para outra.



**Observação ao Instrutor:** Faça com que os alunos se movimentem para a categoria que indica o nível de tensão de cada um deles. Depois que todos tiverem se identificado com uma das categorias, chame um ou dois alunos para compartilhar as razões de sua escolha (por que a situação poderia deixá-lo tenso e se isso é positivo ou negativo.).

Leia as seguintes situações para os alunos:

- sofrer pressão para se sair bem em uma competição;
- ter de se levantar para responder a uma pergunta em frente a toda a turma;
- sofrer pressão dos colegas para fazer algo que você não quer fazer;
- mudar-se para uma nova escola.



**Facilite** uma breve discussão sobre as situações que causam tensão.

**Possíveis perguntas:**

- *Na opinião de vocês, por que uma situação pode causar tensão em um momento, mas não em outro?*
- *Qual das situações causa maior tensão e qual causa menor tensão? Por quê?*

**ATIVIDADE 5 (12 minutos)****OBSERVAÇÕES****MANEIRAS POSITIVAS DE LIDAR COM A TENSÃO (MTDP)**

**Fale:** “Acabamos de falar sobre algumas situações que podem lhes deixar tensos. Todo mundo fica tenso em alguns momentos. Existem maneiras positivas e negativas de lidarmos com a tensão.”

**Pergunte:** “Quais seriam algumas maneiras positivas com as quais vocês poderiam lidar com situações de tensão?”

**Escreva** as respostas dos alunos no quadro.

**Fale:** “Essas são ótimas ideias. Nós vamos praticar maneiras positivas de lidar com nossas tensões.”

“A primeira coisa que precisam fazer é **parar** e pensar sobre a situação que fez você ficar tenso. É como apertar o botão de ‘pause’ no controle remoto do DVD. Você vai parar por um momento para se controlar e se acalmar. Agora, pensem nas situações de tensão das quais acabamos de falar.”

**Pergunte:** “O que vocês devem fazer para conseguir parar uma situação de tensão?”

**Possíveis respostas:**

- Contar até 5 e ir mais devagar.
- Sair do local e dar um tempo para se acalmar.
- Dizer a si próprio que você pode fazer isso (autodiálogo positivo).
- Abaixar sua cabeça e respirar.

**Fale:** “Precisamos **pensar** no que devemos fazer, à medida que já estivermos calmos. Existe alguma coisa que já aprendemos nas lições anteriores e que pode nos ajudar a tomar decisões seguras e responsáveis?”

**Possível resposta:**

- Modelo de Tomada de Decisão Proerd.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Depois que tiverem parado e se acalmado, vocês devem usar o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd para fazerem uma escolha segura e responsável.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 18, para as situações do “Avaliando sua Decisão”, e **usem a aba do MTDP**, na capa do livro.



**Observação ao Instrutor:** Demonstre a primeira situação com a classe, usando a pausa (**parar**) e o **MTDP**.

**Situação n.º 1:**

Você está querendo participar de um time ou de uma competição. Você está preocupado com a possibilidade de não preencher os requisitos. Como lidar com essa situação?

- **Pare**
  - Conte até 5 e vá mais devagar.
  - Diga a si mesmo: “ Eu posso fazer isso. Eu consigo fazer parte do time.”

**Revise o MTDP****Defina**

- Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.
  - Tenho medo de não conseguir entrar para o time ou de perder na competição.

**Analise**

- Quais são suas opções?
  - Tentar ou não tentar participar do time.
  - Participar ou não da competição.
  - Praticar mais e se preparar melhor antes de participar da competição ou do teste no time.
  - Perguntar aos meus pais ou ao treinador do time o que eles acham.

**Atue**

- Faça uma escolha.
  - Fazer o teste no time e dar o meu melhor.

**Avalie**

- Revise sua decisão.
  - Você fez uma boa escolha?

**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** *“Trabalhem em duplas (ou em grupos), usem a Pausa (parar) e o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para decidirem como responder às situações de tensão, de maneira segura e responsável. Levem em consideração as razões pelas quais vocês acreditam terem feito uma escolha positiva ou negativa. Tentem usar maneiras positivas de lidar com a tensão.”*



**Observação ao Instrutor:** Designe uma das três situações restantes para cada grupo.

**Situação n.º 2:**

Você e outros jovens vão para a casa de um amigo para se divertir. Esse amigo sugere pegar uns remédios dos pais dele, que estão no armário do banheiro, para vocês tomarem. Se um adulto descobrir, você vai estar em apuros, mesmo não tendo tomado os remédios. Seu amigo está indo para o banheiro.

**Situação n.º 3:**

Você e seu melhor amigo tiveram uma discussão na hora do recreio porque ele disse coisas que magoaram você. Você se sentiu mal com a discussão e está preocupado de vocês não voltarem a ser amigos novamente. Outro amigo quer que você comece a dizer coisas ruins sobre o seu melhor amigo.

**Situação n.º 4:**

Amanhã você terá que ler o seu resumo do livro paratoda a sala. Você está preocupado, com medo de que seus colegas riam de você.



**Facilite** uma rápida discussão sobre as respostas dadas a cada situação.

**Pergunte:** *“O que nós aprendemos sobre as maneiras positivas de lidar com as situações de tensão?”*

## ATIVIDADE 6 (5 minutos) REVISÃO / ANOTAÇÕES DIÁRIAS

## OBSERVAÇÕES

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **40** e completem a definição do glossário com a palavra-chave dessa lição.

Palavra-chave: Tensão.

Após completar a definição com a palavra-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



Facilite uma discussão sobre os principais conceitos da lição.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **37** e respondam às questões do “Meu Diário”:

- Três sinais de tensão que eu aprendi hoje são:...
- Nas próximas semanas, vou utilizar duas maneiras positivas para lidar com a tensão:...



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.



## OBSERVAÇÕES

### HISTÓRIA DE FECHAMENTO: SEJA CONFIANTE, MESMO QUANDO ESTIVER TENSO

*Mateus: Às vezes, eu não sou muito bom em lidar com a tensão. Mas estou tentando melhorar. Vejo vocês na semana que vem, quando aprenderemos mais sobre como ser confiante, mesmo quando estamos tensos. E lembrem-se: fiquem seguros e sejam responsáveis!*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.



APÊNDICE À ATIVIDADE 4 DA LIÇÃO Nº 5

(Modelo de categorias para afixação)

**QUASE SEMPRE**

**ÀS VEZES**

**QUASE NUNCA**

**NÃO SEI**

## LIÇÃO 6

### BASES DA COMUNICAÇÃO

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- definir e explicar a importância da comunicação na vida diária.
- demonstrar a comunicação confiante.
- usar o **MTDP** para avaliar e criar opções alternativas de comunicação eficiente.

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.
- Leia a história de hoje e observe os conceitos que serão discutidos.

#### Palavras-chave

- **Comunicação:** Quando as pessoas expressam seus pensamentos ou sentimentos uns com os outros.
- **Confiante:** Agir da maneira que expressa sua opinião, respeitando a opinião dos outros.
- **Inseguro:** Não ter certeza sobre algo ou ser teimoso em manter sua opinião.
- **Exigente:** Agir de forma hostil; atacar ou prejudicar os outros sem se preocupar com os sentimentos deles.

#### Estrutura da Lição

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                               | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: Animal de estimação da professora | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | O que é comunicação?                                    | 5 minutos  |
| • Atividade 4 | Comunicação confiante                                   | 5 minutos  |
| • Atividade 5 | Praticando a comunicação confiante                      | 10 minutos |
| • Atividade 6 | Avaliando minhas decisões com o MTDP                    | 10 minutos |
| • Atividade 7 | Revisão / Anotações diárias                             | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

Responda a algumas perguntas da **Caixinha Proerd**. Comece pelas perguntas sobre tensão, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre tensão.



### Possíveis perguntas:

- “Quais são algumas formas de sabermos quando estamos tensos?”
- Como vocês lidariam com essas situações de uma maneira positiva?”

## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

## OBSERVAÇÕES

### HISTÓRIA DE ABERTURA: O ANIMAL DE ESTIMAÇÃO DA PROFESSORA

**Fale:** “Na semana passada, Mateus caiu na cantina e se sentiu tenso. Então, nós conversamos sobre como lidar com a tensão. Hoje, vamos ver uma situação na qual a Sofia se sentiu tensa. Como sempre...”

Por favor, assistam ao vídeo e reflitam sobre:

- Quais os tipos de pressão vocês acham que a Sofia sentiu?
- Como Sofia lidou com seu sentimento de tensão?
- Vocês acham que a comunicação da Sofia com os colegas de sala foi eficiente?”



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.



**OBSERVAÇÕES****O ANIMAL DE ESTIMAÇÃO DA PROFESSORA**

*Bem-vindos ao meu mundo! Eu sou a Sofia e as coisas ficaram meio malucas desde a última vez que nos vimos.*

*Outro dia eu estava na aula e minha professora, a Srta. Lopes me pediu para ajudá-la a limpar algumas carteiras. Eu quis ser responsável e ajudar, estava tudo bem. Até que dois colegas, a Lily e o Mateus, começaram a me provocar, dizendo que eu era o animalzinho de estimação da professora (**pressão dos colegas**). Tentei explicar porque eu estava ajudando, mas eles nem quiseram ouvir (**comunicação passiva**).*

*Eu fiquei constrangida (**pressão dos colegas, tensão**). Tentei conversar com eles (**comunicação**) e disse: “Por que vocês estão me tratando assim?” Os dois só gargalhavam então eu fiquei irritada e gritei: “Calem a boca!” (**estilo exigente de resposta**).*

*Bem, consegui fazer com que eles parassem, mas, a Lily fechou a cara para mim e o Mateus cruzou os braços e saiu andando (**comunicação não verbal**). Eu mantive minha postura e eles ficaram ainda mais emburrados. Eu não sabia o que fazer. Depois que a Lily saiu, eu contei tudo para a Srta. Lopes, mas ela disse que, provavelmente, eu não me comuniquei de forma clara. Eu achei que falar fosse a mesma coisa que comunicar. Ué?! Estou confusa.*



**Facilite** uma breve discussão.

**Pergunte:** “Quais tipos de pressão Sofia sentiu?”

**Possíveis respostas:**

- Pressão pessoal.
- Pressão dos colegas.

**Pergunte:** “Como Sofia lidou com os sentimentos de tensão?”

**Possível resposta:**

- Ela gritou com os colegas.

**Pergunte:** “O que vocês acham que a Srta. Lopes quis dizer quando falou que a comunicação de Sofia não foi clara?”

**Possíveis respostas:**

- Existem outras maneiras de se comunicar.
- Sofia não foi clara.

**ATIVIDADE (5 minutos)**  
**O QUE É COMUNICAÇÃO?**
**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “A lição de hoje é sobre comunicação. Nós vamos ajudar Sofia a compreender:

- O que significa comunicação;
- Como ser eficiente em sua comunicação.”

**Pergunte:** “O que vocês acham que significa comunicação?”

**Mostre** a definição no PowerPoint (ou transparência).

**Comunicação** é quando as pessoas expressam seus pensamentos ou seus sentimentos uns com os outros.

**Fale:** “Algumas vezes nós queremos apenas compartilhar algo que sabemos ou o modo como nos sentimos. Outras vezes, queremos influenciar a outra pessoa. Conseguimos isso por meio das coisas que falamos e fazemos.”

“Vamos ver o que podemos fazer para ajudar Sofia a se comunicar. Trabalhem em duplas para responder às seguintes perguntas e preparem-se para compartilhar suas respostas com toda a turma.”

“Vamos refletir sobre a experiência de hoje da Sofia e examinar:

- O que ela estava pensando e sentindo? Como ela demonstrou isso para os colegas dela?
- O que ela queria que os colegas dela fizessem?
- O que vocês sugerem para que Sofia melhore a comunicação?”

**Faça** com que os alunos compartilhem com a classe as ideias deles sobre como comunicar-se com eficiência.



## ATIVIDADE 4 (5 minutos) COMUNICAÇÃO CONFIANTE

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Nós estamos conversando sobre comunicação eficiente. Para ser eficiente, é importante que nos comuniquemos de forma confiante com os outros.”

**Mostre** as definições no *PowerPoint* (ou transparência).

**Confiante:** Agir de maneira que expressa sua opinião, respeitando a opinião dos outros.

**Inseguro:** Não ter certeza sobre algo ou ser teimoso em manter sua opinião.

**Exigente:** Agir de maneira hostil; atacar ou prejudicar os outros sem se preocupar com os sentimentos deles.



**Observação ao Instrutor:** Por ora, mostre as três palavras apenas. Faça com que os alunos compartilhem as ideias deles antes de mostrar a descrição dos estilos de comunicação.

**Pergunte:** “O que vocês acham que uma pessoa diz ou faz quando está insegura?” (Selecione um ou dois alunos para compartilharem as ideias.)

**Mostre,** no *PowerPoint* (ou transparência), as descrições de cada estilo de comunicação, à medida que forem discutidas.

### INSEGURO

- Fala com voz baixa e fraca.
- Tem medo de falar.
- Tem postura retraída.
- Aparenta estar nervoso.

**Pergunte:** “O que vocês acham que uma pessoa diz ou faz quando é exigente?” (Selecione um ou dois alunos para compartilharem as ideias.)

### EXIGENTE

- Fala com um tom de voz alto e furioso.
- Tem postura rígida e se inclina para frente.
- É ameaçador e olha para o rosto do outro.
- Faz “cara fechada” e aponta o dedo para o outro.

**Pergunte:** “O que vocês acham que uma pessoa diz ou faz quando está confiante?” (Selecione um ou dois alunos para compartilharem as ideias.)



**OBSERVAÇÕES****CONFIANTE**

- Fala de maneira clara e respeitosa.
- Mantém-se de pé, ereto e com os ombros para trás.
- Mantém contato visual, “olho no olho”.
- Aparenta estar calmo.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **20** e vejam os “Estilos de Comunicação”.



**Observação ao Instrutor:** Verifique se na comunidade local é culturalmente apropriado olhar as pessoas dentro dos olhos.

**Fale:** *“Como um Instrutor Proerd, eu frequentemente dou orientações a vocês em nossas aulas. Eu vou fornecer as mesmas orientações usando cada uma das três maneiras de se comunicar. Quando eu fizer, digam-me qual estilo de comunicação estarei usando.”*

Apresente um estilo (Exigente, Inseguro ou Confiante) e, então, peça aos alunos que identifiquem o estilo e descrevam como eles observaram isso. Solicite que lhes digam:

- *“Qual estilo de comunicação foi usado?”*
- *“O que fiz para vocês perceberem que usei este estilo de comunicação?”*

Então, continue demonstrando os outros dois estilos.

Exemplo:

- Diga em tom alto e agressivo: *“Abram os Livros do Estudante na página 20!”*
- Diga de maneira quieta e olhando para baixo: *“Vocês poderiam, por favor, quem sabe, abrir seus Livros do Estudante um pouquinho para podermos fazer uma atividade.”*
- De forma calma e olhando os alunos diretamente nos olhos, diga: *“Quero que vocês abram os Livros do Estudante na página 20”.*

## ATIVIDADE 5 (10 minutos) PRATICANDO A COMUNICAÇÃO CONFIANTE

## OBSERVAÇÕES DUPLAS

**Fale:** “Vamos praticar nossa comunicação confiante.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 21 e vejam as instruções para a “Comunicação Confiante.”



**Observação ao Instrutor:** Selecione um voluntário para auxiliá-lo enquanto você demonstra a comunicação confiante para a Situação n.º 1. De forma rápida, prepare o voluntário para a demonstração. Mantenha o foco nas maneiras confiantes de comunicar a mensagem.

**Fale:** “Leiam a primeira situação em silêncio enquanto eu leio em voz alta.”

**Mostre** a definição no *PowerPoint* (ou transparência).

- **Confiante** é agir de maneira que expressa sua opinião, respeitando a opinião dos outros.

### Situação n.º 1

Você precisa muito de ajuda para um trabalho da escola. Você quer fazer um bom trabalho e serão necessárias duas pessoas para realizá-lo. Peça seu amigo que lhe ajude neste trabalho.

**Fale:** “Prestem atenção enquanto encenamos a situação e procurem identificar os sinais da comunicação confiante.”

Possíveis exemplos de um Estilo Confiante:

- Falar com clareza e respeito.
- Posicionar-se ereto, com os ombros para trás.
- Manter contato com os olhos.
- Aparentar calma.

**Diga** aos alunos que eles trabalharão em duplas nas situações 2 e 3. Designe alunos para ser tanto o Parceiro A quanto o Parceiro B. Na Situação n.º 2, o Parceiro A será o amigo que pegou o cigarro e o Parceiro B demonstrará a comunicação confiante em resposta. Na Situação n.º 3, inverta os papéis.



**Observação ao Instrutor:** Monitore os alunos para verificar se compreenderam os conceitos.



**OBSERVAÇÕES****Situação n.º 2**

Seu amigo pegou um maço de cigarros dos pais delessem que eles soubessem. Ele quer fumar depois da escola no parque e lhe pergunta se quer ir também. De maneira confiante, dê ao seu amigo uma razão para você não ir fumar.

**Situação n.º 3**

Está um dia lindo lá fora, mas seu amigo só quer jogar *video game*. De maneira confiante, convença seu amigo a sair de casa para brincar.



**Observação ao Instrutor:** Depois que os alunos tiverem a oportunidade de praticar a comunicação confiante, selecione algumas duplas para apresentar cada situação à frente da classe.

**ATIVIDADE 6 (10 minutos)****OBSERVAÇÕES****AVALIANDO MINHAS DECISÕES COM O MTDP**

**Observação ao Instrutor:** O objetivo dessa atividade é usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para avaliar as respostas em uma situação de comunicação.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 22 para as situações do “O que eles deveriam fazer?”, e **usem a aba do MTDP**.



**Observação ao Instrutor:** Se você sentir que a turma precisa de um exemplo, demonstre para toda a classe a Situação n.º 1, usando o **MTDP**.

Caso contrário, apenas designe as quatro situações.

**Situação nº 1:**

As colegas de Bárbara estão enviando *e-mails* maliciosos sobre ela. Elas dizem que ela não usa roupas bonitas. Uma amiga mostrou para Bárbara estes *e-mails*. No dia seguinte, no pátio da escola, Bárbara percebeu as garotas a observando e cochichando. O que ela deveria fazer?

---

**OBSERVAÇÕES**

---

**Defina**

- Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.

**Analise**

- Quais são as suas opções?
- Quais são as consequências?

**Atue**

- Faça uma escolha.
- Use os fatos e as informações.

**Avalie**

- Revise sua decisão.
- Foi uma boa escolha?
- Por quê?

**Designe** uma das três situações restantes para cada grupo.

**Situação n.º 2:**

Roberto acabou de se mudar e está frequentando uma escola nova. Ele não conhece ninguém. O que ele pode fazer para ter novos amigos?

**Situação n.º 3:**

A mãe de Gustavo começou a trabalhar e ele terá que ficar sozinho em casa. Primeiramente, ele achou que seria legal ficar por conta própria, mas, na primeira tarde, ele se sentiu desconfortável. Como Gustavo poderia dizer à mãe dele que está com medo de ficar sozinho?

**Situação n.º 4:**

Ana e sua amiga estão com outras garotas mais velhas que estão fumando. Ela está preocupada, pois, ao chegar em casa, estará com cheiro de cigarro. Sua mãe ficará muito brava. Como ela poderá explicar o cheiro de cigarro para a mãe dela?



**Facilite** uma discussão sobre as respostas dos alunos.

## ATIVIDADE 7 (5 minutos) REVISÃO / ANOTAÇÕES DIARIAS

## OBSERVAÇÕES

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **40 e 41** e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

Palavras-chave: Comunicação, Confiante, Inseguro, Exigente.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. **37** e respondam às questões do “Meu Diário”:

- *Para comunicar com confiança, eu irei...*
- *As habilidades necessárias para uma comunicação confiante que irei praticar nesta semana são...*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### HISTÓRIA DE FECHAMENTO: ELES VÃO ESCUTAR?

*Sofia: Lily, Mateus e eu ainda estamos chateados uns com os outros e eu não sei o que fazer. Eu acho que deveria ir falar com eles, mas eles vão me escutar? Acho que todos nós teremos que esperar até a próxima vez em que estivermos juntos para descobrir. Fiquem seguros!*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.



## LIÇÃO 7

### COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL E ESCUTA ENFÁTICA

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- definir comportamentos eficazes de escuta enfática;
- demonstrar escuta efetiva usando comportamentos verbais e não verbais;
- usar o **MTDP** para avaliar e criar opções alternativas de comunicação eficiente.

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.
- Consulte o professor e, havendo acordo, inicie os preparativos para o Ensaio e o Encerramento. Faça cópias do “Organizador Pré-redação”, se necessário.

#### Palavras-chave

- **Comunicação não verbal:** Ações físicas ou linguagem corporal que acompanham o que está sendo dito.
- **Escuta Enfática:** Mostrar à outra pessoa, por meio de comunicação verbal ou não verbal, que você está prestando atenção.
- **Empatia:** Compreender como o outro se sente.

#### Estrutura da Lição

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão   | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: Animal de estimação da professora (continuação) | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | Comunicação não verbal  | 5 minutos  |
| • Atividade 4 | Escuta enfática   | 13 minutos |
| • Atividade 5 | MTDP  | 12 minutos |
| • Atividade 6 | Revisão / Anotações diárias   | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

**Responda** a algumas perguntas da Caixinha Proerd. Comece pelas perguntas sobre comunicação, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre comunicação confiante.

### Possíveis perguntas:

- O que significa comunicar-se de maneira confiante?
- Quais características podemos ver e ouvir em uma comunicação confiante?



## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIA DE ABERTURA: ANIMAL DE ESTIMAÇÃO DA PROFESSORA (CONTINUAÇÃO)

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Na semana passada, Lily e Mateus provocaram a Sofia e ela gritou com eles. Mas, lembrem-se de que Sofia disse que queria se comunicar com eles para resolver esse desentendimento. Vocês acham que ela já conversou com eles ou será que ela ainda está pensando no que fazer? Vamos ver...”

Por favor, assistam ao vídeo e reflitam sobre:

- Qual foi a decisão de Sofia para resolver o desentendimento?
- Qual é a principal questão para a qual ela quer ajuda?



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### ANIMAL DE ESTIMAÇÃO DA PROFESSORA (CONTINUAÇÃO)

Oi, (acenando) é a Sofia de novo. Ainda estou mal com aquela discussão que tive com a Lily e o Mateus. Eu achei que estivesse sendo confiante quando perguntei a eles por que estavam agindo daquela forma. Depois da nossa última aula, eu compreendi que, na verdade, eu estava sendo exigente (**comunicação exigente**). Mas, quero dizer, eles não iriam mesmo me escutar (**comunicação passiva; escuta**) e, então, eles saíram andando (**comunicação não verbal**).



**OBSERVAÇÕES**

*Fiquei a semana toda pensando no que fazer. Sintomuita falta de brincar com eles. Então, eu falei com minha amiga Emília e ela disse que eu poderia ter me comunicado de maneira mais eficiente. Bem, eu decidi que vou conversar com Lily e Mateus amanhã, na escola. Mas, o que eu deveria dizer para fazer com que eles me escutem? (**comunicação confiante, escuta**).*



**Facilite** uma breve discussão:

**Pergunte:** “Qual foi a decisão de Sofia para resolver o desentendimento?”

**Possíveis respostas:**

- Ela quer conversar com eles.
- Ela quer se comunicar de maneira eficiente.

**Pergunte:** “Qual é a principal questão para a qual ela quer ajuda?”

**Possíveis respostas:**

- Como conversar com eles.
- Como fazer com que eles a escutem.

**ATIVIDADE 3 (5 minutos)**  
**COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL**
**OBSERVAÇÕES**

**Observação ao Instrutor:** O objetivo desta atividade é fazer com que os alunos demonstrem o uso da linguagem corporal para comunicar seus sentimentos, emoções e pensamentos. Por várias vezes, durante essa atividade, peça aos alunos que façam uma pausa, olhem para os colegas de sala e observem a comunicação não verbal deles.

**Fale:** “Quando nos comunicamos, a **maneira** como nós dizemos algo é tão importante quanto **aquilo** que falamos.”

“Agora vamos ver a comunicação não verbal. O que vocês acham que significa comunicação não verbal?”



## OBSERVAÇÕES

**Possíveis respostas:**

- Comunicação não verbal é demonstrada por nossas ações ou pela linguagem corporal.
- Essas ações mostram como estamos nos sentindo ou o que estamos pensando, independentemente das palavras que dizemos.
- Essas ações corporais são chamadas de comunicação não verbal.

**Sintetize** a discussão dizendo que a comunicação não verbal são ações ou linguagem corporal, que acompanham o que estamos dizendo. A comunicação não verbal deve corresponder às nossas palavras e ações.

**Fale:** “Agora, vocês terão a oportunidade de praticar a comunicação não verbal usando linguagem corporal e sem usar palavras.

- *Levantem-se da carteira e virem-se de frente para o colega ao lado.*
- *Comuniquem ao colega cada uma das emoções que eu vou dizer, mas sem falar nenhuma palavra.”*

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com uma listade emoções.

**Fale:** “Mostre ao seu colega como aparentamos quando...

- *estamos felizes;*
- *estamos tristes;*
- *estamos furiosos;*
- *estamos confusos;*
- *discordamos.”*

**Pergunte:** “O que vocês observaram no colega enquanto eles usavam a comunicação não verbal?”

**Possíveis respostas:**

- caretas;
- inclinou-se para frente;
- ombros relaxados;
- contato visual, “olho no olho”;
- olhar cabisbaixo;
- braços cruzados;
- balançar de cabeça.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** *“A comunicação não verbal é importante porque ela tem um forte efeito nos outros. Devemos pensar sobre como nossa comunicação não verbal faz as outras pessoas se sentirem.”*

**Selecione** um voluntário para vir à frente da sala. Solicite a ele: *“Mostre para a turma, sem usar palavras, como você se sentiria se*

- *eu ofender seus sentimentos.*
- *eu fizer você ficar irritado.*
- *you tiver tirado nota máxima em uma prova.*
- 

**Fale:** *“Para entender como nossa comunicação afeta as outras pessoas, precisamos nos colocar no lugar do outro e tentar compreender o que ele está sentindo. Isso se chama **empatia**.”*



**Observação ao Instrutor:** Dê um exemplo de como mostrar empatia por alguém que está triste e com medo. Use a demonstração anterior para diferenciar como você deve responder a alguém que esteja magoado ou feliz.

**Fale:** *“Podemos dizer como uma pessoa está se sentindo baseados em sua comunicação não verbal, em seu comportamento e naquilo que está dizendo. Então, nós poderemos decidir como sermos eficientes ao nos comunicarmos com essa pessoa.”*



## ATIVIDADE 4 (13 minutos)

### ESCUA ENFÁTICA

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Hoje, estamos falando sobre comunicação não verbal. Na semana passada, nós conversamos sobre comunicação confiante. Lembrem-se de que, quando nós definimos comunicação, dissemos que ela geralmente ocorre entre duas pessoas e tem dois sentidos. Ela vai e volta, envolvendo tanto falar quanto escutar.”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com o diagrama da comunicação.

**Fale:** “Agora, nós teremos a oportunidade de praticar nossas habilidades de escuta. Vocês vão trabalhar em duplas Proerd.”



**Observação ao Instrutor:** Siga os passos a seguir. Certifique-se de que cada aluno não saiba qual é o papel do outro nessa atividade. Conceda 30 segundos para cada tópico.

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) da atividade.

1º Passo. A pessoa com os cabelos mais longos escolherá um tópico da lista e, em seguida, deverá virar-se de costas para a tela.

2º Passo. Mostre o PowerPoint (ou transparência) para instruir o aluno de cabelos mais curtos a NÃO ESCUTAR. Retorne para a tela com os tópicos.

3º Passo. Então, o aluno de cabelos mais longos fala para sua dupla sobre o tópico, durante 30 segundos.

4º Passo. Ambos os alunos, então, viram-se para frente da sala. O aluno de cabelos curtos escolherá outro tópico da lista e, em seguida, deverá virar-se de costas para a tela.

5º Passo. Mostre o PowerPoint (ou transparência) para instruir o aluno de cabelos compridos a NÃO ESCUTAR. Retorne para a tela com os tópicos.

6º Passo. O aluno de cabelos curtos vira-se para sua dupla e fala sobre o tópico durante 30 segundos.



**OBSERVAÇÕES**

7º Passo. Facilite uma discussão com o grande grupo a respeito de como cada aluno soube que o outro não estava ouvindo e como ele se sentiu ao não ser ouvido pelo colega.

8º Passo. Faça com que as duplas escolham um terceiro tópico, em comum acordo, e falem sobre ele ouvindo e prestando atenção uns aos outros.

9º Passo. Facilite uma breve discussão para comparar e confrontar o que aconteceu em cada atividade e sobre a importância dos sinais não verbais da comunicação.

**Possíveis tópicos:**

- O que eu fiz no fim de semana.
- Minhas férias favoritas.
- Quando um amigo vem me visitar, eu gosto de...
- Hoje, depois da escola eu vou...
- Uma pessoa que eu admiro é...
- O que eu mais gosto de fazer é...

**Fale:** *“Podemos ver que é muito importante usar suas habilidades não verbais para mostrar que você é um bom ouvinte quando se comunicar com alguém.”*



**ATIVIDADE (12 minutos)**  
**MTDP**
**OBSERVAÇÕES**


**Observação ao Instrutor:** O objetivo dessa atividade é praticar a utilização do **MTDP** para tomar decisões em uma situação de comunicação. Designe uma situação para cada grupo.

**Mostre o PowerPoint (ou transparência) com o MTDP.**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 25 e vejam as situações de “Comunicação Eficaz”. Designe uma situação para cada grupo e faça com que eles utilizem o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para decidir o que fazer.

**Situação n.º 1:**

Marcela enviou um *e-mail* para suas amigas convidando-as para ir ao *shopping* no sábado. Todas responderam que iriam. Na resposta de Isabel, ela disse que gostaria que Marta não fosse, pois ela fuma. Por engano, Isabel enviou essa resposta para todas, incluindo Marta.

**Situação n.º 2:**

Roberto precisa conversar com Carlos sobre seu dever de casa que é para amanhã. Enquanto Roberto está falando, Carlos está enviando mensagem de texto pelo celular. Roberto está irritado porque Carlos não o está escutando.

**Situação n.º 3:**

Um trabalho da aula de ciências necessita de um relatório e de uma pesquisa na Internet. Débora, Flávia e Henrique o farão juntos e receberão a mesma nota. Débora se esqueceu de pesquisar a parte dela e, agora, Flávia e Henrique precisam conversar com ela sobre isso.



**Facilite** uma discussão sobre as respostas dos alunos.



## ATIVIDADE 6 (5 minutos) REVISÃO / ANOTAÇÕES DIARIAS

## OBSERVAÇÕES

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 41 e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** Comunicação não Verbal, Escuta Enfática, Empatia.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma breve discussão sobre os principais conceitos da lição.

- Comunicação não verbal
- Escuta enfática
- Empatia

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 38 e respondam às questões do “Meu Diário”.

- *Comunicação não verbal é...*
- *Na próxima semana, eu irei demonstrar que estou escutando por meio de ações como...*

## PREPARANDO-SE PARA SUA REDAÇÃO DO PROERD



**Observação ao Instrutor:** A redação pode ser introduzida neste momento ou em uma lição futura. Antes de definir sobre essa atividade, discuta as opções com o professor da turma.

**Fale:** “Vamos usar alguns minutos para revisar algumas das informações e habilidades que já aprendemos em nossas aulas do Proerd.”

**Pergunte:** “Sobre quais assuntos nós temos discutido?”

Escreva no quadro as respostas dos alunos. Algumas respostas possíveis são:

- escolhas seguras e responsáveis;
- Modelo de Tomada de Decisão Proerd;
- informações (fatos) sobre álcool e cigarro;



**OBSERVAÇÕES**

- riscos e consequências;
- pressão dos colegas;
- como lidar com a tensão;
- comunicação confiante;
- comunicação não verbal;
- escuta enfática.

**Fale:** *“Nas próximas semanas, nós vamos aprender sobre:*

- formas de relatar o *bullying*;
- como ser um bom cidadão;
- como ajudar os outros e como obter ajuda.”

**Fale:** *“Em um minuto, pensem nas decisões que vocês já tomaram usando o Modelo de Tomada de Decisão Proerd. Consultem as anotações diárias em seus Livros do Estudante.”*

*“Vocês vão escrever uma pequena redação ou rascunho, para descrever:*

- *O que vocês já aprenderam.*
- *Como já usaram o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd.*
- *Como vocês pretendem fazer escolhas seguras e responsáveis.”*



**Observação ao Instrutor:** Essa é a introdução com o objetivo de preparar os alunos para a Redação do Proerd que será parte do encerramento do programa. Discuta com o professor acerca dos procedimentos e do tempo destinados à redação. Caso o professor já adote um padrão de redação aplicado aos alunos, por favor, ajuste esta atividade para seguir o mesmo padrão. Caso contrário, utilize as instruções do “Planejando e Escrevendo Minha Redação do Proerd”, constantes no final desta lição.

Se for utilizar esse formulário, faça cópias para serem distribuídas aos alunos. Rapidamente, discuta cada um dos pontos e verifique se os alunos compreenderam o que eles deverão fazer.

**Instrua** os alunos a usarem o formulário “Planejando e Escrevendo Minha Redação do Proerd” para primeiramente organizar as ideias deles e, somente depois disso, comecem a escrever a redação final em uma folha separada.

**OBSERVAÇÕES**

**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### HISTÓRIA DE FECHAMENTO: A LINGUAGEM CORPORAL PODE OFENDER OS SENTIMENTOS DAS PESSOAS

*Mateus:* Como vocês podem ver, a Sofia acabou falando com a gente e ficamos amigos outra vez. Eu sinto muito por ter caminhado para longe dela, principalmente agora que eu sei o quanto aquele tipo de linguagem corporal pode ofender os sentimentos de alguém. É meio estranho o quanto a linguagem corporal é importante para mostrar que você está escutando e que está interessado no que outra pessoa está dizendo... Sofia? Lily? Olá!

*Lily:* [Ainda enviando mensagem de texto e olhando para baixo] Sim, eu estou ouvindo.

*Mateus:* Está mesmo?

*Sofia:* Você tem razão, me desculpe! Tudo bem, agora eu estou ouvindo.

*Lily:* Sou toda ouvidos. Agora, o que você estava dizendo?

*Mateus:* Deixa prá lá! Vocês acham que o nosso desentendimento foi grave, esperem até a próxima semana, quando vocês vão ouvir uma história sobre alguém que é muito mau, de verdade. Às vezes uma comunicação clara apenas não é o suficiente. Adeus!

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.





## Planejando e Escrevendo Minha Redação Proerd

Este é o momento para você revisar suas anotações no “Meu Diário” e pensar sobre tudo o que já aprendeu no Proerd. Use alguns minutos para dar uma olhada no seu Livro do Estudante e ler suas anotações diárias. Pense nas coisas que seu Policial lhe ensinou e no que você aprendeu sobre ser seguro e responsável. Pense sobre como você tem utilizado as coisas que aprendeu para fazer suas próprias decisões seguras e responsáveis. Você já aprendeu muito!

Agora, você vai escrever uma redação ou só o rascunho sobre sua própria experiência no Proerd.

Expresse todos os seus pensamentos e ideias:

- 1- *O que eu aprendi no Proerd?*
- 2- *Como eu tenho usado o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd?*
- 3- *Como pretendo usar o que aprendi para fazer escolhas seguras e responsáveis?*

As diretrizes abaixo vão ajudar você a preparar sua Redação do Proerd. A redação deve ter três partes:

### **Introdução:**

Comece com uma boa primeira frase. Sua primeira frase deve despertar interesse no seu leitor para que ele queira continuar a leitura. Você pode começar com um pensamento, uma pergunta ou dando uma informação/fato surpreendente.

### **Desenvolvimento:**

Use as respostas aos tópicos de 1 a 3, mencionados acima na tarefa de expressar seus pensamentos e ideias, para desenvolver três parágrafos bem organizados. Dê exemplos e detalhes específicos sobre o que você aprendeu, como está utilizando essas habilidades e como pretende usá-las no futuro.

### **Conclusão:**

Resuma ou reafirme suas ideias e pensamentos. Esse é um bom momento para escrever uma consideração pessoal sobre o assunto.



**Observação ao Instrutor:** Observar a lição suplementar Conversa em Família nº 4 (página 116)

## LIÇÃO 8

### BULLYING

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- Definir e reconhecer as características do *bullying*.
- Identificar comportamentos de *bullying*.
- Diferenciar fococar de confidenciar.
- Usar o **MTDP** para praticar maneiras seguras de relatar o *bullying*.

#### Preparação

- Você deve revisar as observações instrutivas sobre prevenção ao *bullying* antes de ensinar essa lição.
- Leia a história de hoje e observe os conceitos que serão discutidos.
- Revise a política da escola sobre o *bullying*.
- Esteja preparado para instituir a “Minha Entrevista.” Faça cópias da folha “Minha Entrevista”, constante no final desta lição.

#### Palavras-chave

- **Bullying:** Um comportamento agressivo ou indesejado, praticado repetidas vezes, para isolar, prejudicar ou controlar outra pessoa.
- **Espectador:** Alguém que testemunha o *bullying* e tem a oportunidade de ajudar.
- **Fococar:** Quando você coloca alguém em problemas por um comportamento inofensivo.
- **Relatar:** Fornecer informações a um adulto de confiança para ajudar alguém ou para manter todos seguros.
- **Confidenciar:** Quando você precisa da ajuda de um adulto de confiança para manter alguém a salvo de ser intimidado e de sofrer *bullying*.

#### Estrutura da Lição

- |               |  |            |
|---------------|--|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                        | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | História de abertura: A história de Pedro        | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | O que é <i>bullying</i> ?                        | 8 minutos  |
| • Atividade 4 | O que podemos fazer para parar o <i>bullying</i> | 12 minutos |
| • Atividade 5 | <b>MTDP</b>                                      | 8 minutos  |
| • Atividade 6 | Revisão / Anotações diárias                      | 5 minutos  |
| • Atividade 7 | Atividade extraclasse                            | 2 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

**Responda** a algumas perguntas da Caixinha Proerd. Comece pelas perguntas sobre comunicação, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre comunicação.



### Possíveis perguntas:

- Na semana passada, o que nós aprendemos sobre as diferenças entre comunicação verbal e não verbal?
- Por que é importante usar habilidades de escuta enfática quando nos comunicamos?

## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIA DE ABERTURA: A HISTÓRIA DE PEDRO

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** *“Nós temos conversado sobre comunicação e sobre como as pessoas podem conviver umas com as outras. Às vezes, as pessoas não se dão bem umas com as outras. Hoje vamos conhecer o Pedro e descobrir como ela está sendo influenciada pelos colegas de uma maneira diferente.*



Por favor, assistam ao video e reflitam sobre:

- Quais foram as situações de tensão?
- Por que o Pedro não quer mais voltar à escola?



**Observação ao Instrutor:** Execute o video.

### A HISTÓRIA DE PEDRO

*Ei, eu sou o Pedro. Não quero ir para a escola hoje. Vocês já se sentiram assim? Na verdade, eu começo a sentir náuseas e dor de cabeça (**sinais de tensão**) só de pensar em ir à escola e ver o Tião. Eu nem consigo dormir direito à noite porque fico pensando o que ele vai fazer na próxima vez.*

**OBSERVAÇÕES**

Sabem, o Tião é um menino da escola que não gosta de mim. Semana passada, no recreio, estávamos formando times para jogar bola. O Tião estava escolhendo colegas para o time dele e o Mateus escolhia para o outro time. Eu fiquei para ser escolhida por último e deveria ficar no time do Tião. Aí o Tião ficou furioso porque eu ia jogar no time dele e falou para o Mateus: “Vamos tirar no „cara ou coroa” e quem perder fica com o Pedro.” O Tião ganhou no “cara ou coroa” e, então, me empurrou para longe dos outros colegas – Eu não podia acreditar naquilo! (**situação de tensão, bullying**) O Mateus e todos os outros apenas ficaram parados olhando e não fizeram nada (**espectadores**). O Tião me deixou tão irritada que eu nem quis mais jogar bola com eles e fui embora.

As coisas continuaram muito mal depois do recreio. O Tião ficou trombando em mim e me chamando pelo apelido de “fracote”. (**bullying**) Essa semana tem sido horrível para mim. Detesto a escola e não quero voltar lá nunca mais!



**Facilite** uma discussão sobre o que aconteceu nessa história e porque Pedro não quer mais voltar à escola.

**Possíveis respostas:**

- Ela tem medo que outros colegas se juntem ao Tião e também comecem a lhe provocar e a colocar apelidos.
- Ela está chateada porque ninguém enfrentou o Tião no recreio, na semana passada.
- Está constrangida por ter sido escolhida por último para jogar bola, na semana passada.
- Está com raiva porque as professoras não viram o que aconteceu na semana passada.

**ATIVIDADE 3 (8 minutos)****OBSERVAÇÕES****O QUE É BULLYING?**

**Fale:** “Na história, nós vimos que o Pedro ficou muito triste depois de passar uma semana sendo provocada, chamada por apelidos e levando empurrões do Tião. Como vocês acham que podemos chamar esse comportamento do Tião em relação a Pedro?”

**Possível resposta:** *Bullying*

## OBSERVAÇÕES

**Pergunte:** “O que ele fez que caracteriza o bullying?”

**Possível resposta:** Empurrou, provocou, colocou apelido, excluiu ou isolou do grupo.

**Pergunte:** “Como vocês definiriam bullying?”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com a definição.

**Explique** que o bullying é:

- um comportamento repetitivo com a intenção de e destinado a prejudicar ou machucar outra pessoa;
- a pessoa que sofre o bullying geralmente não está disposta ou não consegue se proteger.

**Fale:** “Então, podemos ver que existem diversas formas de bullying, mas ele geralmente acontece quando alguém tenta usar a própria força ou poder para prejudicar ou controlar outra pessoa que não é capaz de se defender.”



**Facilite** uma discussão sobre as diferentes formas pelas quais o bullying pode ser praticado.

**Possíveis respostas:**

- colocando apelidos;
- provocando;
- realizando ações físicas - empurrões e trombadas;
- espalhando rumores, fofocas;
- rompendo a amizade;
- agindo pela Internet ou pelo telefone.

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com as quatro formas de bullying.

**Fale:** “Existem quatro formas principais de bullying:

- **Verbal**
  - O que significa bullying verbal?
  - **Possíveis respostas:** colocar apelidos, fazer provocações.
- **Social**
  - O que significa bullying social?
  - **Possíveis respostas:** excluir ou isolar alguém, fazer fofocas.



**OBSERVAÇÕES**

- *Físico*
  - *O que é bullying físico?*
  - **Possíveis respostas:** dar empurrões ou trombadas.
- *Bullying cibernético*
  - *O que é bullying cibernético?*
  - **Possíveis respostas:** praticado com envio de mensagens de celular, e-mail, em redes sociais, etc.



**Facilite** uma breve discussão sobre as quatro formas.

**ATIVIDADE 4 (12 minutos)****OBSERVAÇÕES****O QUE PODEMOS FAZER PARA PARAR O BULLYING?**

**Fale:** “*Vocês sabiam que o bullying quase sempre acontece na frente de outras pessoas? Sabiam que a maioria das pessoas que vê alguém sendo vítima de bullying quer fazer alguma coisa para ajudar, mas não faz?*”

“*Na história de hoje, Mateus viu Pedro sofrendo bullying. Ele era um **espectador**, pois, viu tudo acontecendo, mas não fez nada.*”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com a definição:

**Espectador** - Alguém que testemunha o bullying e tem a oportunidade de ajudar.

**Fale:** “*Ainda que os espectadores tenham a oportunidade de ajudar, muitos não o fazem.*”



**Observação ao Instrutor:** Faça com que os alunos juntem-se ao colega ao lado e dê a eles um minuto para elaborarem um motivo pelo qual os espectadores não ajudam as vítimas.



**Facilite** uma breve discussão sobre os motivos por que os espectadores não ajudam. Solicite a participação de dois ou três alunos.

**Possíveis respostas:**

- Eles têm medo que outros façam chacota deles.
- Eles acham que outra pessoa terá a iniciativa de ajudar.
- Eles têm medo de piorar a situação.
- Eles não sabem o que fazer.
- Eles têm medo de perder amigos.



## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Algumas pessoas têm medo de relatar o bullying porque eles não querem contar fofoca sobre os outros, mas existe uma diferença entre fofocar e relatar. Qual é a diferença?”

**Mostre** as definições no PowerPoint (ou transparência).

**Fale:** “Nossas definições serão:”

- **Fofoca** é quando você quer colocar alguém em problemas por um comportamento inofensivo.
- **Relatar** é fornecer informações a um adulto de confiança para ajudar alguém ou manter todos seguros.

**Leia** as situações a seguir para os alunos e faça com que eles votem com o polegar para cima se for um RELATO e com o polegar para baixo se for uma FOFOCA.

### Situação n.º 1:

Tereza colocou um bilhete na Caixinha do Proerd dizendo que todas as manhãs, no recreio, um grupo de alunos ficam dando socos em Júnior e chamando-o por apelidos.

### Situação n.º 2:

Larissa diz para a professora que a Maria está conversando durante as aulas.

### Situação n.º 3:

Cristiano deixa um bilhete anônimo para o disciplinário da escola dizendo que Bruno está triste e não quer mais vir à escola porque algumas pessoas estão colocando lixo dentro da mochila dele todos os dias.

**Pergunte:** “Agora que conhecemos algumas diferenças entre relatar e fofocar, sabemos que relatar o bullying para alguém não é fazer fofoca. Quais são as maneiras pelas quais as pessoas podem confidenciar ou relatar o bullying?”

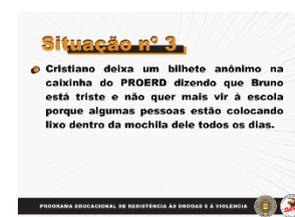
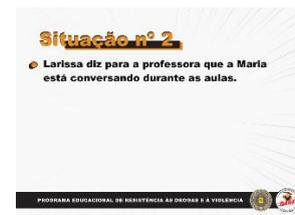
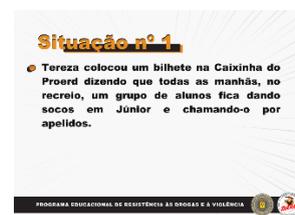
**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 28 e proponham “Maneiras Seguras e Responsáveis de Relatar o Bullying”.



**Observação ao Instrutor:** Antes da lição, o Policial deve **REVISAR** a política da escola sobre as formas de relatar o bullying.

**Fale:** “É importante fornecer o máximo de informações possíveis a um adulto de confiança quando tomamos conhecimento da prática de bullying. Um termo que devemos utilizar é confidenciar.”

**Mostre** a definição no PowerPoint (ou transparência).



## OBSERVAÇÕES

**Confidenciar/denunciar:** Quando você precisa da ajuda de um adulto de confiança para manter alguém a salvo de ser intimidado, de sofrer *bullying*.



**Facilite** uma breve discussão. Discuta sobre a política da escola de como relatar ou confidenciar/denunciar o *bullying*. Faça com que eles adicionem itens à lista no Livro do Estudante.

**Possíveis respostas:**

- Colocar um bilhete na Caixinha Proerd ou junto com um livro que será devolvido à biblioteca da escola.
- Enviar um *e-mail* ao diretor da escola ou ao professor.
- Escrever um recado para o professor no diário dele.
- Deixar um bilhete para o disciplinário da escola.
- Dizer para um adulto de confiança.

**Fale:** “Agora que nós conhecemos maneiras seguras e responsáveis para relatar e confidenciar o *bullying*, as “Cinco Perguntas” podem nos ajudar a decidir o que relatar.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 28 e conduza uma breve discussão sobre cada uma das “Cinco Perguntas para Relatar o *Bullying*”.

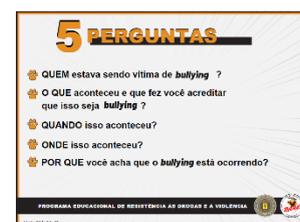


**Facilite** uma discussão sobre como relatar o *bullying* usando as **5 Perguntas**.

**Fale:** “Lembrem-se da nossa história sobre o Pedro e o Tião. Se o Mateus quisesse fazer alguma coisa, ele precisaria descrever o que aconteceu para um adulto. Ele deveria relatar ou confidenciar sobre:

- **Quem** estava sendo vítima de *bullying* na história?
- **O que** aconteceu e que fez você acreditar que isso seja *bullying*?
- **Quando** isso aconteceu?
- **Onde** isso aconteceu?
- **Por que** você acha que o Tião está praticando *bullying* contra Pedro?

**Fale:** “Escrevam suas respostas para a ‘História de Pedro’ no quadro das **Cinco Perguntas**, no Livro do Estudante.”



**OBSERVAÇÕES**

**Facilite** uma discussão bem rápida sobre essas respostas.

**Fale:** “Quando você vê o bullying acontecendo, é importante ser responsável e relatar isso a um adulto, para que você fique seguro e a vítima possa ser ajudada. Quando for confidenciar sobre o bullying a um adulto, será muito útil que você saiba o máximo de respostas possíveis para as **Cinco Perguntas**. Essas respostas ajudarão o adulto a definir como parar o bullying.”

**Fale:** “Vamos pensar sobre como podemos usar o **MTDP** para ajudar alguém nessa situação.”

**ATIVIDADE 5 (8 minutos)****OBSERVAÇÕES****MTDP**

**Observação ao Instrutor:** O objetivo dessa atividade é praticar o uso do **MTDP** para tomar decisões sobre como relatar uma situação de bullying. Relembre os alunos de que o primeiro passo é escolher um adulto seguro e responsável para quem relatar ou confidenciar.

**Mostre as 5 Perguntas** no *PowerPoint* (ou transparência).

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 29 para as situações do “Relatando o *Bullying* com Responsabilidade”. Designe uma situação para cada grupo e use o **MTDP** pra decidir o que fazer. **Usar a aba do MTDP.**

**Situação n.º 1:**

Um grupo de garotas decidiu não gostar mais de Aline porque ela joga bola com os meninos. Elas riem de Aline quando ela passa e não a deixam entrar no grupo de meninas.

**Situação n.º 2:**

Sidney recebeu um *e-mail* de alguém que ele conhece da sala de aula. A mensagem convida-o para um acampamento na casa do Antônio no final de semana. Sidney sabe que alguns dos garotos que estarão lá debocham dele constantemente na escola.

**OBSERVAÇÕES****Situação n.º 3:**

Todas as vezes que Hudson vai à lanchonete da escola, os alunos falam para ele que todos os assentos da mesa estão ocupados. Ele pergunta a um garoto que está sentado sozinho se pode sentar-se junto dele. O garoto diz: “Eu não quero você na minha mesa, vá encontrar outro lugar para se sentar”.

**Situação n.º 4:**

Rose é novata na escola e quer fazer amigos. Ela descobriu que algumas garotas estão enviando *e-mails* dizendo coisas ruins sobre ela. Agora, elas começaram a enviar *e-mails* desagradáveis e mensagens de texto para Rose, dizendo que não querem conversar com ela na escola.



**Facilite** uma discussão sobre as respostas. Faça com que os alunos descrevam o adulto que receberá o relato, porque eles escolheram essa pessoa e quais são as respostas para as 5

**Perguntas.**

**ATIVIDADE 6 (5 minutos)**  
**REVISÃO / ANOTAÇÕES DIÁRIAS**
**OBSERVAÇÕES**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 41 e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** *Bullying*, Espectador, Fofocar, Relatar e Confidenciar.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 38 e respondam às questões do “Meu Diário”.

- As **5 Perguntas** para relatar de maneira segura são...
- Se eu vir alguém sofrendo bullying, lembrarei-me de...



**OBSERVAÇÕES**

**Observação ao Instrutor:** Execute o video.

### HISTÓRIA DE FECHAMENTO: O DESAFIO DE AJUDAR OS OUTROS

**MATEUS:** *Eu me sinto muito mal por não ter sido capaz de ajudar o Pedro naquele dia. Mas hoje, eu vou ajudar minha mãe a limpar a casa. Sinto-me bem melhor quando sou capaz de ajudar alguém.*

*Ei, eu tive uma ideia! Vamos fazer uma brincadeira: eu desafio vocês a encontrar pelo menos uma maneira de ajudar alguém. Eu também vou fazer isso e, depois, vamos ver quem ajudou melhor!*



### ATIVIDADE 7 (2 minutos)

**OBSERVAÇÕES**

#### ATIVIDADE EXTRACLASSE – ENTREVISTAR UMA PESSOA QUE PODE AJUDAR



**Observação ao Instrutor:** Essa atividade **DEVE** ser completada antes da lição 9. Trata-se de uma atividade de revisão e transição para a próxima lição. Distribua as folhas da “Minha Entrevista”.

**Fale:** *“Nesta semana nós vamos entrevistar um adulto de confiança para descobrir como outras pessoas o têm ajudado. Quero que vocês conversem com um adulto sobre uma ocasião em que ele foi ajudado por alguém. Pode ser em qualquer momento da vida deles, do qual se recordem”.*

*“Lembrem-se de usar as **5 Perguntas** para descobrir o máximo possível sobre a história. No início da nossa aula da próxima semana, cada um de vocês vai ler a história que o adulto lhe contar.”*

*“Para ajudar vocês a se prepararem, quero que cada um de vocês pense em quem entrevistarão e escrevam o nome dessa pessoa em seus Livros do Estudante. (Se a pessoa que você escrever não puder ser entrevistada, vocês poderão escolher outra pessoa, sem problemas.)”*



**Observação ao Instrutor:** Use a folha “Minha Entrevista”, constante na próxima página, ou faça com que os alunos escrevam as respostas para as **5 Perguntas** em uma folha destacada do caderno.

**Agradeça** aos alunos pela atenção e, novamente, lembre-os que é importante que a atividade extraclasse esteja pronta para ser compartilhada com a turma no início da aula, na próxima semana.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.





## Minha Entrevista

### Orientações:

Sua atividade extraclasse consiste em entrevistar um adulto, em casa, sobre uma ocasião na qual ele foi ajudado por alguém. Utilize as “5 Perguntas” para descobrir como ele ou ela foi ajudado naquele momento da vida. Seu trabalho será reunir as informações e escrever uma pequena redação que possa ser compartilhada com a sua turma. Sua redação deve ser escrita com base nas anotações que você fizer durante a sua entrevista.

Em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, eu entrevistei \_\_\_\_\_

Perguntei se ele(a) já foi ajudado por um bom cidadão. E Isso foi o que aprendi:

O que aconteceu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quem ajudou nessa história? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando isso aconteceu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onde isso aconteceu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por que aquela pessoa quis ajudar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Conclusão:

De que maneira reportar uma situação de *bullying* na escola torna você um bom cidadão?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Participação dos Policiais na Prevenção ao *Bullying*

Autor: Randy J. Wiler, diretor do Programa de Prevenção ao *Bullying* do Estado de Kansas/EUA, para inclusão na campanha nacional de prevenção ao *bullying* do HRSA *Stop Bullying Now*.

Com um sólido relacionamento forjado pelo Programa Educacional de Resistência às Drogas (Proerd) e o Policiamento Escolar (policia de referência da escola - SRO), os encarregados de aplicação da lei (policiais) estão em posição privilegiada para identificar e eliminar os comportamentos de *bullying* nas escolas - comportamentos estes que interferem de maneira grave na habilidade dos estudantes em assimilar uma educação de qualidade.

### O que é o *bullying*?

Entre as crianças e adolescentes, o *bullying* caracteriza-se por ser um comportamento agressivo, intencional e que envolve uma desigualdade de poder ou força entre o agressor e a vítima. Normalmente, o comportamento é repetido ao longo do tempo. O *bullying* pode assumir diversas formas, tais como: bater ou dar empurrões (*bullying* físico); fazer provocações ou colocar apelidos (*bullying* verbal); intimidação por gestos ou exclusão de um grupo social (*bullying* não verbal ou *bullying* emocional); ou enviar mensagens de ameaças ou insultos por *e-mail* ou outros meios eletrônicos (*bullying* cibernético).

### O que é Agressão Relacional?

Consiste em Agressão Relacional qualquer comportamento que tenha por objetivo prejudicar alguém por meio de exigências ou manipulação do relacionamento com outros (CRICK; GROTPETER, 1995). Diferentemente dos outros tipos de *bullying*, a agressão relacional não é tão evidente e perceptível como o *bullying* físico. Os efeitos da agressão relacional podem ser muito graves e com consequências duradouras.

### Por que os Policiais devem ajudar a parar o *bullying*?

- Os profissionais encarregados da aplicação da lei, assim como os demais adultos, devem se preocupar com os efeitos do *bullying* sobre as crianças. Pesquisas apontam que o *bullying* pode causar problemas à saúde física, psicológica e educacional das crianças que são vítimas dele. Crianças e adolescentes que sofrem *bullying* têm maior probabilidade de desenvolverem depressão, isolamento, ansiedade, baixa autoestima, ausentar-se da escola, sentir-se mal e pensar em suicídio.
- Os Policiais também devem se empenhar na prevenção ao *bullying* porque as pesquisas mostram que praticar *bullying* pode ser um indicativo de outros comportamentos antissociais e/ou violentos ainda mais graves. Crianças e adolescentes que praticam *bullying* contra seus colegas têm maior probabilidade de:

- |   |  |
|---|--|
| • envolver-se em brigas frequentes;               | • ingerir bebidas alcoólicas;          |
| • ser lesionado em uma briga;                     | • tornar-se tabagista;                 |
| • cometer atos de vandalismo contra o patrimônio; | • faltar às aulas na escola;           |
| • cometer furtos;                                 | • abandonar a escola (evasão escolar); |
|   | • portar armas.                        |

Crianças e adolescentes que praticam *bullying* são mais propensas a relatar que portariam armas por razões de risco, tais como: para obter respeito ou intimidar outros (CUNNINGHAM, et al.).

Em um estudo, jovens matriculados entre o 7º e o 9º ano do Ensino Fundamental e identificados como praticantes de *bullying* apresentaram uma probabilidade quatro vezes maior de possuírem 3 ou mais condenações criminais aos 24 anos de idade, quando comparados aos colegas não praticantes de *bullying* (OLWEUS, 1993).

## Como os policiais podem contribuir para o sucesso de um programa de prevenção ao *bullying* na escola?

Mudar os comportamentos de *bullying* nas escolas requer uma ação coordenada. Os policiais podem ajudar a interromper a difusão do medo e da violência nas escolas por meio do auxílio na implementação de um programa de prevenção ao *bullying* que seja compreensível.

### 1. Conquistar o apoio dos administradores da escola.

O plano de implementação da iniciativa de prevenção ao *bullying* somente terá sucesso se houver apoio da maior autoridade da escola. Infelizmente, muitos gestores escolares não acreditam que o *bullying* seja um problema em sua respectiva escola.

- Para convencê-los sobre a gravidade do *bullying*, compartilhe com eles os resultados de pesquisas sobre natureza, prevalência e efeitos do *bullying*.

- Considere a possibilidade de coletar dados sobre a ocorrência de *bullying* na própria escola para apresentar aos diretores e demais membros da administração escolar. Você pode aplicar um questionário aos alunos (do 3º ano do Ensino Fundamental em diante) para ser respondido de forma anônima. Uma quantidade expressiva dos programas de prevenção ao *bullying* utiliza esse tipo de questionário.

- Considere a possibilidade de coletar e mapear incidentes de *bullying* relatados naquela escola. Programas de computador, disponíveis gratuitamente em [www.schoolcopsoftware.com](http://www.schoolcopsoftware.com), podem ajudar você a analisar e a mapear os incidentes que ocorrem dentro e no entorno da escola.

### 2. Selecione e implemente um programa de prevenção ao *bullying* fundamentado em pesquisas científicas.

#### 3. Esteja disponível e acessível a alunos e funcionários da escola.

Conheça os alunos pelo nome e trabalhe para desenvolver uma relação de confiança com eles. Estimule os alunos a procurarem você para tratar de problemas relacionados ao *bullying*, bem como outros assuntos.

#### 4. Crie um sistema de denúncia anônima na escola.

Muitos alunos são espectadores do *bullying*, mas a maioria não atua contra o *bullying* que presencia ou toma conhecimento. Criar um sistema que promova a denúncia anônima das ocorrências de *bullying* fornece aos espectadores passivos uma oportunidade para se tornarem espectadores ativos. Considere instalar uma caixa lacrada para coletar relatos anônimos sobre *bullying*. Instale a caixa em uma área da escola que seja discreta e reservada, porém de fácil acesso. Investigue os relatos com cuidado e sensibilidade. Alertar os adultos responsáveis sobre as ocorrências de *bullying* e aumentar o nível de supervisão pode reduzir significativamente a frequência desses incidentes.

#### 5. Institua a vigilância passiva.

Em outras palavras, fique “de olho”. Observe por detrás das cortinas de uma janela com vista para o pátio ou para a cantina da escola. Use as informações obtidas nos relatos anônimos para traçar a estratégia de onde e quando você deverá aumentar o nível de supervisão.

#### 6. Trabalhe com a orientação pedagógica da escola para criar um plano de segurança destinado às crianças que são vítimas de *bullying*.

Considere a possibilidade de estabelecer um código ou frase que possa ser usada pela criança vítima de *bullying* para alertar o professor ou outro adulto a respeito do comportamento de *bullying*, sem que isso chame a atenção para ela.

#### 7. Sugira a instituição de uma Instrução Conjunta com o Ministério Público.

Para os casos em que um comportamento de *bullying* configura a prática de ato infracional (crime praticado por menor), procure o representante do Ministério Público e verifique a possibilidade de desenvolver um plano de intervenção para o aluno que pratica o *bullying*. Considere o tratamento legal dispensado aos crimes de menor potencial ofensivo/contravenções penais e proponha uma flexibilização, de forma a conceder alguma discricionariedade ao policial e à escola para decidirem quais medidas serão aplicadas a essas crianças e adolescentes quando a prática do *bullying* configurar uma violação à lei penal. Desenvolva a Instrução Conjunta com o auxílio do Promotor de Justiça e ofereça-se para monitorar o comportamento desses alunos por alguns meses. Obtendo-se

sucesso na medida alternativa, a criança ou adolescente que praticou *bullying* ficará livre de uma persecução criminal (semelhante ao acordo que é feito em audiência de conciliação para evitar o oferecimento da Denúncia pelo Ministério Público), reduzindo as demandas no Poder Judiciário. Caso não se obtenha sucesso com a medida alternativa, a criança ou adolescente praticante do *bullying* sofrerá normalmente a persecução criminal, como resultado de ter continuado com o comportamento ilícito de *bullying*.

**Mais informações sobre prevenção ao *bullying* podem ser encontradas em:**  
[www.StopBullyingNow.hrsa.gov](http://www.StopBullyingNow.hrsa.gov).

### Referências

ABT ASSOCIATES. *School crime operations package* (School COP). Disponível em: [www.schoolcopsoftware.com](http://www.schoolcopsoftware.com).

BYRNE, B. J. Bullies and victims in school settings with reference to some Dublin schools. *Irish Journal of Psychology*, 15, 574-586, 1994.

CRAIG, W.M. The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality & Individual Differences*, 24, 123-130, 1998.

ERON, L.D.; HUESMANN, L. R.; DUBOW, E.; ROMANOFF, R.; YARMEL, P. Aggression and its correlates over 22 Years. *Childhood aggression and violence: Sources of influence prevention and control*. New York: Plenum, 1987.

FARRINGTON, D.P. Understanding and preventing bullying. In: M. TORNY (Org.), *Crime and justice: A review of research*, Vol. 17. Chicago: University of Chicago Press, 1993.

HODGES, E.V.E.; PERRY, D.G. Victims of peer abuse: An overview. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*. 5, 23-28, 1996.

MELTON, G. B.; LIMBER, S.; FLERX, V.; CUNNINGHAM, P.; OSGOOD, D.W.; CHAMBERS, J.; HENGGLER, S.; NATION, M. *Violence among rural youth*. Final report to the Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, 1998.

NANSEL, T. R.; OVERPECK, M.D.; HAYNIE, D. L.; RUAN, W. J.; SCHEIDT, P. C. Relationships between bullying and violence among US youth. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 157, 348-353, 2003.

NANSEL, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P.. Bullying Behaviors Among US Youth: Prevalence and Association with Psychosocial Adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285, 2094-2100, 2001

OLWEUS, Dan. *Bullying at School: what we know and we can do*. Blackwell Publishing Ltd, 1993.

OLWEUS, D.; Limber, S.; Mihalic, S. *The Bullying Prevention Program. Blueprints for Violence Prevention*. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence, 1999.

## LIÇÃO 9

### AJUDANDO OS OUTROS

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- identificar a importância de ser um bom cidadão;
- reconhecer a importância de relatar o *bullying* a um adulto na escola ou em casa;
- demonstrar o uso do **MTDP** para relatar comportamentos de *bullying*;
- reforçar a sabedoria e os comportamentos positivos como meios de parar o *bullying*.

#### Preparação

- Os Policiais Proerd devem revisar as observações instrutivas sobre prevenção ao *bullying* antes de ensinar essa lição.
- Familiarize-se com a atividade do caça-palavras.
- O Policial precisará estar preparado para contar uma história referente a uma ocasião na qual alguém o ajudou.
- Pergunte ao professor da turma se ele permitirá que os alunos restantes compartilhem suas histórias antes da próxima aula do Proerd, durante a semana.
- Faça cópias do “Meu compromisso de parar o *bullying*” (Atividade Opcional), pág 89.

#### Palavras-chave

- **Bom cidadão:** alguém que age com responsabilidade, ajudando alguém que está em necessidade.
- **Anônimo:** Não revela seu nome. Ninguém vai saber quem fez o relato ou a denúncia.

#### Estrutura da Lição

- |               |  |            |
|---------------|--|------------|
| • Atividade 1 | Caixinha Proerd / Revisão                            | 5 minutos  |
| • Atividade 2 | Histórias de bons cidadãos                           | 5 minutos  |
| • Atividade 3 | Caça-palavras  | 10 minutos |
| • Atividade 4 | Tornando-se um bom cidadão                           | 10 minutos |
| • Atividade 5 | <b>MTDP</b>  | 5 minutos  |
| • Opcional    | Meu compromisso de parar o <i>bullying</i> na escola | 5 minutos  |
| • Atividade 6 | Revisão / Anotações diárias                          | 5 minutos  |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / REVISÃO

## OBSERVAÇÕES

**Responda** a algumas perguntas da Caixinha Proerd. Comece pelas perguntas sobre conflito e *bullying*, se houver.



**Facilite** uma revisão da lição anterior sobre *bullying*.

**Possíveis perguntas:**

- *Do que vocês se lembram da nossa última aula sobre o bullying?*
- *O que aprenderam sobre como relatar o bullying?*



## ATIVIDADE 2 (5 minutos)

### HISTÓRIAS DAS ENTREVISTAS

## OBSERVAÇÕES



**Observação ao Instrutor:** Hoje não há história de abertura. Os alunos contarão as próprias histórias sobre uma ocasião em que alguém ajudou um adulto.

Possível extensão da atividade: pergunte ao professor da turma se ele permitirá que os alunos restantes compartilhem suas histórias antes da próxima aula do Proerd, durante a semana.

**Fale:** *“Hoje nossas histórias serão contadas por vocês, em vez de assistirmos ao Mateus e aos amigos dele. Na semana passada vocês receberam a tarefa de entrevistar um adulto de confiança sobre uma ocasião em que alguém o ajudou.”*

**Faça** com que os alunos compartilhem as histórias com um colega ao lado.

Chame dois ou três alunos para compartilhar com toda a turma.



**Observação ao Instrutor:** Se nenhum aluno quiser vir à frente, esteja pronto para contar uma história sobre uma ocasião em que você foi ajudado por alguém.



**Facilite** uma discussão sobre a maneira como as pessoas ajudaram os outros em cada uma das histórias.

**Faça** as seguintes perguntas:

- *Teria sido mais fácil para a pessoa apenas ir cuidar das coisas dela em vez de ajudar o outro?*
- *Por que vocês acham que eles se lembram dessas histórias?*



**Observação ao Instrutor:** Verifique com o professor a possibilidade de guardar as histórias para usar futuramente em outras aulas. Se o professor não for utilizá-las, não há necessidade de recolher dos alunos.

**Fale:** “Hoje vamos focar em maneiras importantes de sermos bons cidadãos e sermos responsáveis ajudando os outros.”

### ATIVIDADE 3 (10 minutos) CAÇA-PALAVRAS

### OBSERVAÇÕES

Faça com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 31 e façam o “Caça-palavras Proerd”.

1º Passo: Cada aluno trabalhará sozinho por dois minutos para encontrar o máximo de palavras que conseguir.

2º Passo: Pare a atividade ao final dos dois minutos para que escrevam o número de palavras que encontraram sozinhos.

3º Passo: Trabalhem em duplas por mais dois minutos para encontrar mais palavras, o máximo que conseguirem.

4º Passo: Pare a atividade ao final dos dois minutos para que escrevam o número de palavras que encontraram juntos.

### ATIVIDADE DO CAÇA-PALAVRAS

**PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA ÀS DROGAS E À VIOLÊNCIA**

Lição 09 | slide 03



**OBSERVAÇÕES**

**Facilite** uma discussão sobre o “Caça-palavras”.

**Pergunte:**

- *Porque essas palavras são importantes?*
- *Quantas palavras vocês encontraram sozinhos?*
- *Quantas palavras vocês encontraram em dupla?*
  - *Levante a mão quem encontrou todas as doze palavras junto com o colega de dupla.*

**Fale:** “A maioria dos trabalhos se tornam mais fáceis quando você tem uma ajuda e eu vou ajudar vocês a encontrarem o restante das palavras projetando a resposta no PowerPoint (ou transparência).”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com as respostas e dê um tempo para que os alunos completem a atividade.



**Observação ao Instrutor:** Quase todos terão terminado dentro de um minuto, mas pode ser que alguns alunos não consigam. Deixe o PowerPoint (ou transparência) sendo exibido enquanto você fala sobre como tornar-se um bom cidadão.

**Fale:** “Em nossa atividade do Caça-palavras, a ajuda do colega de dupla tornou a tarefa mais fácil. Vamos conversar mais sobre ajudar os outros, para ser um bom cidadão.”



#### **ATIVIDADE 4 (10 minutos)** **TORNANDO-SE UM BOM CIDADÃO**

**OBSERVAÇÕES**

**Pergunte:** “Nas entrevistas, vocês conversaram com um adulto sobre uma ocasião na qual ele foi ajudado por alguém. O que a pessoa fez para ajudá-lo? Por que vocês acham que o adulto se lembra dessa pessoa?”

**Fale:** “As pessoas que ajudam os outros, geralmente, são chamadas de bons cidadãos.”

**Mostre** o PowerPoint (ou transparência) com a definição de bom cidadão.

**BOM CIDADÃO:** Alguém que age com responsabilidade, ajudando alguém que está em necessidade.



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Na semana passada, o Mateus desafiou vocês a serem bons cidadãos, encontrando maneiras de ajudar alguém.”

**Pergunte:** “Nessa última semana, o que vocês fizeram, ou observaram alguém fazer, que o tornasse um bom cidadão?”

**Possíveis respostas:**

- Ajudar alguém com o dever de casa.
- Conversar com alguém que estava triste.
- Ajudar alguém a apanhar livros ou papéis que tinham caído.
- Sentar-se com alguém que estava merendando sozinho.

**Pergunte:** “Por que vocês consideram essas ações importantes?”



**Facilite** uma discussão sobre bons cidadãos e porque é importante ajudar os outros.

**Fale:** “Na semana passada conversamos sobre bullying. Como chamamos as pessoas que veem o bullying acontecendo?”

**Possível resposta:** espectadores.

**Fale:** “Espectadores geralmente não relatam o que eles veem e a vítima não obtém a ajuda de que precisa. Isso só piora as coisas para a vítima.”

“Quais são as maneiras seguras que aprendemos para que um espectador possa ajudar quem está sofrendo bullying?”

**Possível resposta:** relatar/confidenciar a um adulto.

**Fale:** “Precisamos nos lembrar de que a maneira de ajudar ou de relatar também pode ser anônima. **Anônimo** significa que ninguém saberá que você fez aquele relato ou denúncia.”

“Por que isso é importante e como isso pode ajudar a manter em segurança a pessoa que fez o relato?”

**Pergunte:** “Ao relatar para um adulto, quais são as 5 Perguntas que podem ajudar vocês a se lembrarem dos detalhes sobre a situação que aconteceu?”

**Fale:** “Enfrentar o praticante de bullying e defender a vítima provavelmente não vai mudar o comportamento de bullying, MAS vai fazer a vítima se sentir valorizada e apoiada.”



**OBSERVAÇÕES**

“Então, se você for um espectador, a primeira coisa que deverá fazer é **parar** e pensar sobre suas opções e escolhas para ajudar naquela situação. Depois que tiver feito uma pausa, vocês deverão usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para fazer uma escolha segura e responsável sobre como relatar a situação.”

**ATIVIDADE 5 (5 minutos)****OBSERVAÇÕES****MTDP**

**Observação ao Instrutor:** O objetivo desta atividade é praticar o uso do Modelo de Tomada de Decisão Proerd para tomar decisões sobre como relatar a situação de *bullying* constante no Livro do Estudante.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 32 para lerem a situação do “*Bullying* no Ônibus Escolar”. Faça com que eles utilizem o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para decidirem maneiras seguras de relatar o *bullying*.

***Bullying* no Ônibus**

Todos os dias, nos últimos meses, quando Lucas entra no ônibus escolar, os outros estudantes mais velhos o empurram para o assento. Hoje, ele entrou atrasado no escolar e um dos garotos o fez tropeçar, cair no corredor e bater seu rosto no chão. Os garotos começaram a rir dele.



**Facilite** uma discussão sobre as respostas dos alunos.

OPCIONAL (5 minutos)

OBSERVAÇÕES

**MEU COMPROMISSO DE PARAR O BULLYING**

(ATIVIDADE OPCIONAL)



**Observação ao Instrutor:** Essa é uma atividade opcional. Se você não for utilizar o Compromisso, prossiga para a Atividade 6.

**Pergunte:** “Vocês estão prontos para tornar sua escola mais segura para todos? Por quê?”

**Fale:** “Nossa próxima atividade é uma oportunidade para aqueles que estão interessados em ajudar os outros assumindo um compromisso.”

“O que é um COMPROMISSO?”

“Quais são os compromissos com os quais vocês já estão familiarizados?”

“Se vocês estiverem interessados em assumir um compromisso, essa próxima atividade destina-se somente àqueles alunos que estão prontos para tomar uma posição e estender a mão para ajudar aqueles que estão sofrendo bullying.”

Por favor, escolham palavras do rodapé da página para completar o seu COMPROMISSO, mas só assinem se vocês concordarem com tudo que está escrito nele. Quando as pessoas estão sofrendo bullying e nós dizemos que vamos ajudar, mas, então não fazemos nada, isso torna as coisas ainda piores!”

**Distribua** cópias do compromisso.

**Solicite** um voluntário para ler o compromisso para toda a turma.

**UM COMPROMISSO DE AJUDAR OS OUTROS**

Eu, \_\_\_\_\_, vou fazer o melhor que puder para ser um \_\_\_\_\_ aluno acadêmico em minha escola. Eu vou ajudar a manter a \_\_\_\_\_ que acontece na minha escola.

Para conseguir isso:

- Não vou praticar bullying contra ninguém.
- Se eu vir o bullying acontecer, vou me juntar a alguém para ajudar a parar o bullying na escola.
- Não vou contar ninguém, se eu vir alguém sendo excluído de um grupo, vou convidá-lo para fazer parte do meu. Assim, ele ficará seguro.
- Também vou relatar a um adulto em casa sobre o que eu vi na escola, para que ele me ajude a entender sobre o que fazer se ajudar alguém de bullying não parar.

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA AO ENDOX E À VIOLENCIA

130117 00112



## Um Compromisso de ajudar os outros

Eu,

\_\_\_\_\_ ,  
(Escreva seu nome completo)

vou fazer o melhor que puder para seu um  
\_\_\_\_\_. Estou aceitando um desafio no Proerd  
ao assumir este \_\_\_\_\_ de ajudar a parar o  
\_\_\_\_\_ que acontece na minha escola.

Para conseguir isso:

- Não vou praticar *bullying* contra ninguém.
- Se eu vir o *bullying* acontecendo, utilizarei uma maneira segura para \_\_\_\_\_ o *bullying* a um(a) \_\_\_\_\_ na escola.
- Não vou isolar ninguém. Se eu vir alguém sendo excluído de um grupo, vou convidá-lo para fazer parte do meu. Assim, ele ficará \_\_\_\_\_ contra o *bullying*.
- Também vou relatar a um adulto em casa sobre o que eu vi na escola, para que ele me apoie e oriente sobre o que fazer se aquela situação de *bullying* não parar.

\_\_\_\_\_  
(Assine aqui se você concorda com esse compromisso)

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.  
(Data)

Use as palavras abaixo para completar seu compromisso:

Bom Cidadão, Compromisso, *Bullying*, Relatar, Professor, Seguro.

## ATIVIDADE 6 (5 minutos)

### REVISÃO / ANOTAÇÕES DIARIAS

## OBSERVAÇÕES

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 41 e completem a definição do glossário com a palavra-chave dessa lição.

**Palavra-chave:** Bom Cidadão.

Após completar a definição com a palavra-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.



**Facilite** uma discussão sobre os principais conceitos da lição.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 39 e respondam às questões do “Meu Diário”.

- *Quando meus amigos me ajudam, eu me sinto...*
- *Como um bom cidadão, eu devo...*



**Observação ao Instrutor:** Execute o vídeo.

### HISTÓRIA DE FECHAMENTO: DESPEDIDA DE MATEUS E SEUS AMIGOS

**MATEUS:** Lembram-se do meu desafio de ficarmos seguros e responsáveis? O que **VOCÊS** fizeram essa semana para ajudar os outros?

**SOFIA:** *Eu levei o lixo para fora e o coloquei na lixeira para o meu pai.*

**DÊNIS:** *Ajudei minha irmã com o dever de casa dela.*

**PINGO:** *Au au! (isso significa: Dei um beijo de boa noite no Mateus)*

**JOÃO:** *Levei uma xícara de chá para a mamãe.*

**MATEUS:** *Eu protegi um amigo meu.*

**MATEUS:** *Quer saber? Acho que todos nós nos sentimos melhor por termos ajudado alguém.*

**DÊNIS:** *Uau, que jornada!*



**OBSERVAÇÕES**

- JOÃO: *Foi engraçado!*
- SOFIA: *Eu não diria que foi engraçado o tempo todo, João.*
- MATEUS: *Eu sei que aprendemos muito. Vocês também acham?*
- JOÃO: *Pensem em tudo sobre o que conversamos.*
- DÊNIS: *Boas escolhas!*
- JOÃO: *Consequências positivas!*
- SOFIA: *Pressão dos colegas!*
- MATEUS: *Lidar com a tensão!*
- SOFIA: *Comunicar-se de maneira confiante!*
- DÊNIS: *Escutar.*
- JOÃO: *Bullying também.*
- SOFIA: *Ajudar os outros.*
- MATEUS: *Ser responsáveis com nós mesmos e com os outros. É o que tudo isso significa.*
- PINGO: *Au au!*
- MATEUS: *Foi muito legal. Parabéns por chegarem até aqui. Agora, vamos lá! E lembrem-se de ficarem seguros e serem responsáveis.*
- TODOS: *Tchaaaau!!!*

**Agradeça** aos alunos e ao professor pelo tempo e pela participação deles.

**Relembre os alunos:** Fiquem seguros, saudáveis e sejam responsáveis.



## LIÇÃO 10

### OBTENDO AJUDA DOS OUTROS E REVISÃO

---

#### Objetivos

Os alunos serão capazes de:

- identificar pessoas do relacionamento do aluno às quais ele pode recorrer se precisar de ajuda;
- lembrar os termos chave que foram aprendidos anteriormente.

#### Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição.
- Prepare os cartões para o Jogo das Palavras-chave.

#### Materiais

- Cartões do Jogo das Palavras-chave.
- Vídeo de introdução ao Currículo de 7º ano “Caindo na REAL”.

#### Palavras-chave

- **Anônimo:** Ninguém vai saber quem fez o relato ou a denúncia.
- **Redes de ajuda:** Uma pessoa ou um grupo de pessoas a quem você pode recorrer para obter conselhos, ajuda, apoio, proteção ou orientação.

#### Estrutura da Lição

- |                                       |  |            |
|---------------------------------------|--|------------|
| • Atividade 1                         | Caixinha Proerd / A história do Mateus | 5 minutos  |
| • Atividade 2                         | Redes de ajuda                         | 15 minutos |
| • Atividade 3                         | Revisão                                | 15 minutos |
| • Atividade 4                         | Vídeo do 7º ano - Caindo na REAL       | 10 minutos |
| • Anexo nº 1 - Cerimônia de Formatura |  |            |

## ATIVIDADE 1 (5 minutos)

### CAIXINHA PROERD / HISTÓRIA

## OBSERVAÇÕES

Responda a algumas perguntas da Caixinha Proerd.



**Facilite** uma revisão da lição anterior.

**Possíveis perguntas:**

- O que vocês aprenderam sobre a importância de ser um bom cidadão e de ajudar os outros?
- O que vocês devem fazer se virem alguém sofrendo bullying?



## ATIVIDADE 2 (15 minutos)

### REDES DE AJUDA

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Na última lição, nós apresentamos as entrevistas com um adulto e discutimos a importância de ajudar os outros. Também falamos sobre como vocês podem ajudar seus amigos. Mas, algumas vezes vocês também vão precisar de ajuda.”

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 33 e respondam às três primeiras perguntas do “Precisando de Ajuda”.



**Facilite** uma discussão sobre as respostas dos alunos referentes às quatro questões a seguir.

*Lembrem-se de uma ocasião na qual vocês precisaram da ajuda de alguém.*

- O que estava acontecendo na situação?
- De que tipo de ajuda você precisou?
- Como você conseguiu ajuda?
- Quais são as características das pessoas que podem ajudar você? Por que essas características são importantes?



**Observação ao Instrutor:** Ao responder a última pergunta, enfatize características como confiável, honesto, leal e em condições de ajudar.

**Fale:** “Acabamos de falar sobre momentos nos quais precisamos de ajuda. As pessoas com quem podemos contar para nos ajudar formam a nossa **rede de ajuda**. Em nossa aula do Proerd, **rede de ajuda** será definida como sendo uma pessoa ou um grupo de pessoas a quem você pode recorrer para obter conselho, ajuda, apoio, proteção ou orientação.”



**OBSERVAÇÕES**

**Fale:** “Quais pessoas vocês poderiam incluir em sua rede de ajuda?”

Conceda algum tempo para os alunos falarem suas respostas antes de escreverem-nas no Livro do Estudante.

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 34 para o “Minha Rede de Ajuda”.

Instrua os alunos a:

- Escrever seus respectivos nomes no círculo central.
- Identificar diferentes pessoas dos grupos sociais deles a quem eles possam recorrer quando precisarem de ajuda.
- Escrever os nomes dessas pessoas nos círculos restantes da Rede de Ajuda.

**Solicite** alguns alunos para compartilharem as respostas com a turma.

**Fale:** “Vocês identificaram muitas pessoas boas às quais vocês podem pedir ajuda. É importante usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd e a comunicação confiante para pedir ajuda.”



### **ATIVIDADE 3 (15 minutos)**

#### **REVISÃO**

**OBSERVAÇÕES**

**Faça** com que os alunos abram os Livros do Estudante na pág. 41 e completem as definições do glossário com as palavras-chave dessa lição.

**Palavras-chave:** Anônimo, Rede de Ajuda.

Após completar as definições com as palavras-chave, solicite aos alunos que compartilhem suas respostas e verifique se responderam corretamente.

**Fale:** “Da última vez que Mateus e os amigos dele nos visitaram, eles falaram sobre todas as coisas que nós aprendemos. **Agora é a nossa vez de revisar tudo o que vocês já aprenderam.**”

“**Vamos fazer um jogo** para revisar as palavras-chave que vocês aprenderam em nossas lições. Antes de começarmos, vou explicar as diretrizes e orientações que deveremos seguir.”



**OBSERVAÇÕES**

**Observação ao Instrutor:** Explique as orientações aos alunos e estabeleça as regras antes do jogo começar.

- Forme 4 ou 5 equipes. Dê um número a cada uma (1, 2, 3 etc.). Se possível, o professor deverá ajudar.
- Os cartões deverão estar preparados, com as palavras-chave de um lado e a definição do outro.
- As equipes não poderão usar os Livros do Estudante, nem qualquer outro material para essa atividade.
- Os cartões serão escolhidos aleatoriamente. A definição será lida em voz alta e a equipe escolhida terá 15 segundos para responder qual é a palavra-chave.
- As equipes podem discutir as possíveis respostas. Um representante pronunciará a resposta da equipe.
- A primeira pergunta será para a equipe n.º 1. Se responderem corretamente, a equipe receberá o cartão ou um ponto.
- Se a equipe errar a resposta, a mesma pergunta passará para a próxima equipe, na sequência (primeiro a n.º 2, depois a n.º 3, n.º 4 e, por fim a n.º 5) até que alguém dê a resposta certa.
- A segunda pergunta será direcionada à equipe n.º 2. Se errarem, segue a regra acima (passando para a n.º 3, depois, n.º 4, n.º 5 e terminando na n.º 1).
- Continue o processo até que todos os cartões sejam respondidos ou até completar 10 minutos de jogo, o que ocorrer primeiro.
- Vence o jogo a equipe que tiver mais cartões ou pontos. Dê parabéns aos vencedores e reconheça a participação de todos os demais.



**Fale:** “Essa foi uma ótima maneira de revisar as palavras-chave que aprendemos no Proerd. Também tivemos a oportunidade de praticar muitas habilidades que podemos aplicar no nosso dia a dia. Quais são algumas dessas habilidades e como vocês podem usá-las quando precisarem tomar decisões importantes?”

**Possíveis respostas:**

- **MTDP;**
- estratégias de resistência;
- habilidades de comunicação;
- formas de lidar com a tensão.

**Fale:** “Parabéns por tudo o que vocês aprenderam! É importante lembrar-se de usar essas habilidades para tomarem decisões seguras e responsáveis em seu dia a dia.”



## ATIVIDADE 4 (10 minutos)

### CAINDO NA REAL

## OBSERVAÇÕES

**Fale:** “Chegamos ao final do nosso programa *Caindo na REAL do Proerd*. Mas *Cair na REAL* não acaba por aqui. No 7º ano, o *Proerd* continua!”

**Facilite** uma discussão sobre o Currículo do 7º ano.

### Possíveis perguntas:

- O que vocês acham que vão aprender no programa *Proerd Caindo na REAL* do 7º ano?
- O que vocês acham que seria importante saber ou aprender no Currículo *Proerd* do 7º ano?



**Fale:** “Assim como no programa *Proerd Caindo na REAL* que vocês fizeram, as lições para o 7º ano vão dar continuidade a muitos conceitos que vocês aprenderam, sobre escolhas seguras e responsáveis e que ajudam vocês a tomarem boas decisões. Isso incluirá lições sobre comunicação e relacionamentos. Quando estiverem no 7º ano, vocês enfrentarão novos riscos e consequências e o *Caindo na REAL* também vai ajudar vocês a compreendê-los melhor. Mas da mesma forma que o *Caindo na REAL* do 5º ano, as lições do 7º ano serão sobre vocês e suas próprias histórias. Vamos ver algumas dessas histórias agora. Enquanto vocês assistem ao vídeo, pensem em algumas lições que nós estudamos juntos. Vejam se conseguem encontrar exemplos do que aprendemos nesse ano e pensem no que vocês acham que vão aprender no 7º ano.”

**Mostre o vídeo.**



**Facilite** uma discussão sobre o vídeo.

### Possíveis perguntas:

- Quais exemplos de coisas que vocês aprenderam este ano e que os jovens no vídeo falaram a respeito?
- Por que vocês acham que esses jovens fizeram esse vídeo?



**Observação ao Instrutor:** Observar a lição suplementar *Conversa em Família nº 5* (página 117)



**Observação ao Instrutor:** Diga aos estudantes o quanto você gostou de ensinar a eles o **Currículo Proerd “Caindo na REAL” do 5º ano** e dê os parabéns por eles terem completado o programa. Diga aos alunos que seria muito legal eles levarem os Livros do Estudante para casa e compartilharem com a família deles os conceitos-chave que aprenderam para ficarem seguros e serem responsáveis.

---

### **OBSERVAÇÕES**

**Opcional:** Se a escola houver concordado com a realização de uma cerimônia de formatura, conte aos alunos sobre a formatura neste momento. As instruções são as seguintes:

## Roteiro de Formatura

### Primeiros passos

- ❑ Discuta a formatura com o diretor da escola.
  - Marque o dia e o horário para a cerimônia.
  - Reserve um auditório ou outro local (insira no calendário oficial da escola).
- ❑ Informe a(s) data(s) aos professores e outros funcionários envolvidos.
- ❑ Encontre-se com o responsável pelo local da formatura. Organize-o e limpe-o.
- ❑ Verifique se há grupo de pais voluntários (Amigos da Escola, etc.)
  - para ajudar na decoração do auditório.
  - para ajudar a conseguir água ou refrescos.
- ❑ Marque datas para os ensaios (insira no calendário oficial da escola).
- ❑ Convide autoridades e pessoas importantes (faça um planejamento prévio).
- ❑ Solicite apoio de seu chefe direto, se ele estiver disponível.

### Preparativos finais

- ❑ Reúna-se com os formandos e respectivos professores para discutir possíveis atividades a serem incluídas na cerimônia.
- ❑ Relembre os alunos as exigências para a formatura.
- ❑ Selecione alunos para:
  - leitura do juramento ou compromisso com o Proerd;
  - apresentação de dramatizações ou poesias;
  - canções, dança ou música;
  - outros.
- ❑ Ensaie com os alunos a organização: lugares onde deverão se sentar e o planejamento básico para o dia da formatura.
- ❑ Trabalhe na elaboração de uma pauta completa da cerimônia de formatura.
  - Obtenha aprovação do diretor da escola.
- ❑ Verifique as decorações.
- ❑ Verifique a disponibilidade de água ou refrescos.
- ❑ Obtenha a relação nominal dos alunos formandos e prepare os certificados.
- ❑ Envie convites aos pais e outros convidados.
  - Se for necessário transporte para as crianças e/ou familiares, coordene junto à pessoa responsável por conseguir o transporte.
- ❑ Confirme a presença das autoridades e pessoas importantes.

### Cerimônia

- ❑ Chegue cedo para preparar tudo.
  - Organize o auditório.
  - Organize a disponibilidade de água ou refrescos.
  - Coloque os certificados na ordem de distribuição. Pratique a leitura dos nomes.
- ❑ Dê início à cerimônia.
  - Os Monitores dos alunos os conduzem e acompanham a pauta.
  - Os Monitores dos alunos orientam os convidados para assentarem-se.
- ❑ *Performance* das atividades. Apresente as **Equipes Proerd**.
- ❑ Divirtam-se!!
- ❑ Convide os presentes para tomarem refrescos.

### Pós-evento

- ❑ Entregue ao professor os certificados dos alunos ausentes.
- ❑ Gerencie para que o auditório seja limpo.
  - Envie agradecimentos aos profissionais e gestores que apoiaram a formatura.
  - Reúna os Monitores dos alunos.
- ❑ Relaxe. Você ganhou 4 estrelas!

# **Anexos ao Currículo Proerd para o 5º Ano do Ensino Fundamental**

## **Lição Proerd Suplementar 1 Conversas em Família**

## LIÇÃO PROERD SUPLEMENTAR 1 – 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

### Conversas em família

#### Tabulação dos Conceitos das Lições

CONCEITOS	LIÇÕES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Responsabilidade	X	X	X	X	X	X			X	X
Tomada de decisão	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informações sobre drogas		X	X							X
Riscos e consequências			X	X				X	X	X
Pressão dos colegas				X	X	X			X	X
Tensão					X	X		X	X	X
Comunicação confiante						X	X	X	X	X
Comunicação não verbal							X	X	X	X
Escuta Ativa							X	X	X	X
<i>Bullying</i>								X	X	X
Ajudando os outros									X	X
Obtendo ajuda										X

#### Estrutura da Lição

A mesma estrutura básica em todas as lições promove maior consistência na aplicação de cada uma delas:

- Revisão da lição anterior;
- Desenho animado introdutório para conectar e revisar a lição anterior, além de introduzir a lição da semana atual;
- Explicação dos conceitos básicos;
- Descrição dos conceitos e habilidades;
- Prática das habilidades;
- Aplicação do Modelo de Tomada de Decisão Proerd;
- Revisão e anotações diárias;
- História de encerramento.

#### Videos Proerd

O novo currículo usa vídeos próprios para introduzir e resumir as lições. As histórias foram criadas com base em entrevistas realizadas junto a alunos Proerd em todos os Estados Unidos. Começando pela Lição 1, os alunos conhecerão o Mateus e os amigos dele em um vídeo que resume esta lição e introduz a Lição 2. As demais lições se iniciam com histórias de abertura que revisam a lição anterior e apresentam o principal conceito a ser trabalhado na lição seguinte. Essas histórias são contadas pela versão em desenho animado de Mateus e seus amigos.

## LIÇÃO PROERD SUPLEMENTAR 1 – 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

### Conversas em família

#### Atividades por Lição

As atividades de Conversa em Família Proerd têm o objetivo de promover o envolvimento dos adultos nas atividades do programa e, para que eles também ajudem suas crianças a resistirem ao apelo das drogas.

As tarefas apresentadas, que deverão ser feitas em casa, potencializam as lições, uma vez que incentivam os alunos a ensinar às famílias aquilo que aprenderam.

As folhas de atividade devem ser entregues aos alunos no final da aula, com a instrução de que eles compartilhem a lição com suas famílias.

Cada atividade de Conversa em família Proerd complementa os objetivos das lições de acordo com a tabela relacionada abaixo:

Conversa em Família	Temas das Conversas	Número da Lição
1	Introdução e MTDP	1
2	Drogas, responsabilidade, riscos e consequências	3
3	Pressão dos colegas	4
4	Comunicação confidante e não verbal	7
5	<i>Bullying</i> , ajudar os outros, bom cidadão	10

A devolução das folhas, em princípio, não é obrigatória, mas os instrutores e as escolas podem definir de maneira diferente, sempre levando em conta o que for melhor para todos.

Veja a seguir os textos para cada Conversa em Família.

**Bem vindo ao Proerd!**

Seu filho está se juntando a milhões de outros jovens que já foram beneficiados pelo programa. O **Proerd “Caíndo na REAL”** é completamente novo, fundamentado em pesquisas científicas e tem por objetivo ensinar aos jovens as habilidades para conduzirem suas vidas de maneira responsável e livre de drogas.

Pesquisas confirmam ser extremamente importante o diálogo em família com orientação adequada dos jovens sobre situações que os alunos enfrentam em seu dia a dia, ou podem vir a se deparar no futuro, como o abuso de drogas. Convidamos você a participar das atividades do **Conversa em Família**, que fazem uma conexão com o que o aluno aprendeu em sala de aula e possibilitam uma conversa, em casa, sobre esses importantes assuntos.

Na aula de hoje, foi apresentado o **Modelo de Tomada de Decisão Proerd**, que será utilizado em todas as lições para praticar como se deve pensar nas situações, fazer escolhas seguras e responsáveis e tornar-se um bom cidadão.

Os passos do Modelo de Tomada de Decisão Proerd são:

**D - DEFINA:** Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.

**A - ANALISE:** Quais são suas opções?

**A - ATUE:** Faça uma escolha. Use os fatos e informações que você adquiriu.

**A - AVALIE:** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

Também conversamos sobre a importância de ser **RESPONSÁVEL**. Discuta com seu filho o que significa ser responsável, tanto na escola quanto em casa. Dê alguns exemplos dessas responsabilidades:

**RESPONSABILIDADES****Em casa:**

---

---

---

**Na escola:**

---

---

---

**Senhores Pais/Responsáveis!**

Na sala de aula, nós discutimos sobre a importância de sermos seguros e responsáveis nas escolhas que fazemos em relação à nossa saúde e também conversamos sobre os riscos e as consequências das nossas escolhas. Os fatos e as informações nos ajudam a conhecer os possíveis **efeitos das drogas** no nosso corpo.

Peça ao seu filho para lhe diga um ou dois **fatos** sobre as bebidas alcoólicas e o tabaco. Solicite também que ele diga um ou dois **efeitos sobre a saúde**, provocados por essas duas drogas.

**Fato:** é algo que pode ser provado como sendo verdade. É uma certeza.

**Efeito sobre a Saúde:** é o que acontece quando se usa drogas. São as consequências.

**Bebida Alcoólica:**

Fatos:

---

---

Efeitos sobre a Saúde:

---

---

**Tabaco:**

Fatos:

---

---

Efeitos sobre a Saúde:

---

---

Nós também conversamos sobre os **riscos e as consequências** das nossas escolhas, para aprendermos a tomar decisões seguras e responsáveis. Peça seu filho que compartilhe com você o que aprendeu sobre correr riscos e as possíveis consequências positivas ou negativas.

Cite duas situações, em casa e na escola, nas quais o uso do **Modelo de Tomada de Decisão Proerd** pode ajudá-lo. Pense em como você poderia fazer escolhas sábias.

---

---

**Senhores Pais/Responsáveis!**

Algumas vezes as crianças sofrem pressão dos colegas em relação às escolhas que fazem.

A **Pressão dos Colegas** pode ser tanto positiva quanto negativa.

- 1) Peça ao seu filho para lhe dê um exemplo de uma situação na qual ele se sentiu pressionado por alguém da mesma idade e como ele agiu naquela ocasião.
- 2) Compartilhe com seu filho uma situação na qual você ou alguém que você conhece foi pressionado a fazer algo arriscado e o que aconteceu como resultado da decisão tomada.

Quando sofremos pressões, é importante pensar nas **maneiras positivas** de agir e fazer escolhas **sábias** e **responsáveis**.

As cinco maneiras que compartilhamos na sala de aula são:

- ✓ **Evitar a situação;**
- ✓ **Força em grupo;**
- ✓ **Sair do local;**
- ✓ **Dizer não, explicando o motivo ou dando uma desculpa;**
- ✓ **Mudar de assunto.**

Cite algumas formas ou exemplos de como isso pode ser utilizado no futuro, em situações da vida real.

---

---

---

---

As crianças e os adultos também podem enfrentar situações ou eventos que causam ansiedade ou tensão. Discuta com seu filho as possíveis **maneiras positivas** de lidar com os **sentimentos** para ajudá-lo a se manter saudável e seguro.

**Senhores Pais/Responsáveis!**

Durante as aulas do Proerd, nós aprendemos sobre a importância da **comunicação** em nossa vida diária.

Nós discutimos que **comunicação confiante** significa expressar pensamentos ou sentimentos com as pessoas, de forma a comunicar sua opinião respeitando a do outro.

Também aprendemos sobre **comunicação não verbal** e como escutar ativamente o que os outros estão dizendo.

Peça ao seu filho que dê um exemplo de uma situação na qual ele precise usar a comunicação confiante.

Peça que ele demonstre como agiria e discuta sobre como você soube que ele estava empregando boas habilidades de comunicação.

Como você mostrou que estava escutando ativamente ao que estava sendo dito? Quais são algumas formas não verbais de comunicarmos nossos sentimentos?

Pense em um momento ou uma situação em que o Modelo de Tomada de Decisão Proerd possa ajudar a resolver um problema e melhorar a comunicação.

**Defina, Analise, Atue e Avalie**

**D - DEFINA:** Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.

**A - ANALISE:** Quais são suas opções?

**A - ATUE:** Faça uma escolha. Use os fatos e informações que você adquiriu.

**A - AVALIE:** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

Como uma família, compartilhe diversas maneiras de vocês praticarem habilidades de boa comunicação nas situações da vida diária, tanto em casa quanto na escola.

**Senhores Pais/Responsáveis!**

Em nossas aulas do Proerd, nós conversamos sobre **bullying**, **ajudar aos outros**, **ser um bom cidadão** e **saber onde procurar ajuda**, quando precisarmos.

Uma forma de sermos bons cidadãos é ajudando a parar o *bullying*. Na sala de aula, nós aprendemos como usar as **Cinco Perguntas** para relatar o *bullying*.

Conversar regularmente com seu filho vai ajudá-lo a aprender maneiras seguras e responsáveis de lidar com as situações que ele enfrentará em seu dia a dia. As perguntas abaixo vão ajudar a iniciar uma conversa sobre maneiras de ajudar a parar o bullying:

1. **Quais** são duas maneiras de você saber que alguém está sofrendo *bullying*?
2. **Quem** são as pessoas que apenas “assistem” e não fazem nada, quando observam o *bullying* acontecer?
3. **Quando** você deve agir e o que você deve fazer, se observar o *bullying* acontecendo ou se você for vítima de *bullying*?
4. **Onde** ou como você pode relatar o *bullying* com segurança?
5. Por que é importante **relatar/denunciar** o *bullying* para um adulto de confiança?
6. Cite o nome de alguém a quem você pode recorrer se precisar de ajuda, conselho, proteção ou orientação.

**Muito obrigado por participar das atividades do  
Conversa em Família Proerd “Caindo na REAL”!**