



MANUAL DO INSTRUTOR

Currículo Proerd Caindo na REAL para o 7º 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
Renato Vieira de Souza, Cel PM

Chefe do Estado-Maior da PMMG
Márcio Martins Sant'ana

Direção de adaptação e revisão:
Eduardo de Oliveira Chiari Campolina, Cel PM
Neuza Maria Aparecida Mendes, Cel PM
Leonardo Filgueiras de Paula, Ten Cel PM
Hudson Matos Ferraz Junior, Maj PM
Alexandre Magno de Oliveira, Maj PM
Cleverson Natal de Oliveira, Maj PM

Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd:
Hudson Matos Ferraz Junior, Maj PM

Assessoria pedagógica:
Gleisa Calixto Antunes

Tradução:
Bárbara Giovanni Jorge Miranda
Silas Tiago Oliveira de Melo, 2º Sgt PM
Justin Kane Cherry

Revisão ortográfica:
1º Ten PM Sérgio Luzia Rodrigues
1º Sgt PM Osnir José dos Santos
Heloísa Evangelista
Racicheyli de Oliveira

Revisão ortográfica 2013:
Fundação Pitágoras

Revisão científica:
Dra. Geisa Fermamdes Calvert
Dra. Fabiane Alessandra Rodrigues Oliveira

Adaptação gráfica:
Maj PM Gedir Christian Rocha
Junio Leal de Abreu, 3º Sgt PM
Anderson Aparecida da C. Roberto

Título Original:
Keepin' It REAL - Instructors Manual for Middle School

© The University of Arizona

Text: Copyright © 2009 D.A.R.E. America
Design and Illustrations: Copyright © 2009 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

Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. International e aos facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica e curricular:
Michael Kuhlman, Gene Ayers, Bobby Robinson, Scott Gillian, Leonard Moudy e Rodger Hogan.

Colaboração:
Sexta Região da Polícia Militar de Minas Gerais
Centro de Treinamento DARE/Proerd da PMSC

Apoio:
Secretaria de Estado de Defesa Social – SEDS
Subsecretaria de Políticas Antidrogas – SUBPAD/MG
Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas – CONEAD/MG
Conselho Nacional dos Comandantes-Gerais das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares – CNEC
Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd

Manual do Instrutor do 7º Ano: Caindo na REAL / University of Arizona ; PMMG;
tradução coordenada por Bárbara G. J. Miranda. – Belo Horizonte: PMMG, 2011.

Título original: *Keepin' It REAL - Instructors Manual for Middle School*
Contém: Cinco vídeos usados no currículo *Caindo na REAL*, Livro do Estudante Proerd do 7º Ano, Livreto do Dever de Casa e 10 segmentos de slides.

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. Miller-Day, Michelle. II. Hecht, Michael. III. D.A.R.E. América. IV. Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd - PMMG. IV. Título.

CDU 355.233
CDD 355.2

2ª Edição – Revisão 2013

Edição original, cedida para esta reprodução pelos autores

AGRADECIMENTOS

Este currículo foi projetado, desenvolvido e formatado sob a direção e especialidade de inúmeras pessoas. Agradecimentos especiais e demonstração de apreço pela elaboração da presente obra são direcionados à seguinte equipe de experientes autores:

Equipe de Desenvolvimento do Currículo:

Michael L. Hecht
Penn State University

Michelle Miller-Day
Penn State University

Margaret A. Colby
Penn State University

Elvira Elek
RTI International

Monica Gosin
Universidade da Califórnia
San Diego

Amy Drapeau Dumaliang
Phoenix Arizona

Professores e estudantes dos níveis *middle school*
e high school, em Phoenix, Arizona

Sarah Amira De La Garza e nossos Colegas
da Universidade do Estado de Arizona

Comissão de Consultores do Currículo:

Frank Pegueros
Diretor Executivo & COO
D.A.R.E. America

Scott Gilliam
Diretor de Treinamento
D.A.R.E. America

Anita Bryan
Diretora Educacional
D.A.R.E. America

Elizabeth McConnell
Diretora Educacional,
D.A.R.E. America

Bobby Robinson
Comandante
Calcasieu Parish Sheriff

Rosaida “Peachy”
Assistente Administrativa
D.A.R.E. America

SUMÁRIO

Proerd e o Currículo Educacional Caindo na REAL	04
Quadro curricular das lições	10
 AS LIÇÕES:	
LIÇÃO 1 – Opções e escolhas	11
LIÇÃO 2 – Riscos e consequências	19
LIÇÃO 3 – Comunicação e conflito	31
LIÇÃO 4 – Recusar	39
LIÇÃO 5 – Explicar	45
LIÇÃO 6 – Abster-se	51
LIÇÃO 7 – Livrar-se	57
LIÇÃO 8 – Senso comum	63
LIÇÃO 9 – Sentimentos	71
LIÇÃO 10 – Redes de suporte	77

PROERD E O CURRÍCULO EDUCACIONAL *CAINDO NA REAL*

Dos adolescentes ... por adolescentes ... para os adolescentes

O currículo educacional PROERD, intitulado *Caindo na REAL*, representa mais de 20 anos de pesquisa do Projeto de Estratégias de Resistência às Drogas (*Drug Resistance Strategies – DRS*) sobre o porquê do consumo de drogas por jovens. Além da orientação promovida pela citada pesquisa, o Programa de Prevenção ao Abuso de Substâncias no Ensino Fundamental foi desenvolvido com a colaboração da Universidade Estadual de Penn, Universidade Estadual do Arizona, D.A.R.E. América e escolas ao redor dos Estados Unidos da América. Fundamentado em normas culturais, o programa ensina os jovens como viver livre do consumo das drogas, de maneira confiante, utilizando como recursos a mobilização de estudantes, suas famílias e comunidades.

O acróstico “REAL” é a mensagem central do currículo e ensina aos jovens as quatro maneiras de recusar a oferta de drogas: **R**ecusar, **E**xplicar, **A**bster-se e **L**ivrar-se. Essas estratégias ajudam os jovens a se manterem longe das drogas, preparando-os para agirem decisiva e responsabilmente diante de situações difíceis. O currículo ensina aos estudantes maneiras de resistir à oferta de drogas por intermédio de estratégias práticas e fáceis de serem lembradas e utilizadas.

Filosofia

O currículo interativo *Caindo na REAL* é baseado em teorias e práticas preventivas. A pesquisa que, originalmente teve início no fim da década de 80, foi desenvolvida em função da necessidade de compreender a perspectiva dos adolescentes sobre a demanda e oferta de drogas, avaliação de riscos e tomada de decisão. O método “de adolescentes, por intermédio de adolescentes, e para adolescentes” começou com essa pesquisa, abordando como os estudantes podem tomar decisões sadias, comunicando-se de maneira clara e efetiva.

Ao aplicar o método de prevenção desenvolvida por Michelle Miller-Day e Michael Hecht, milhares de histórias de jovens foram coletadas e transformadas num Programa de Prevenção Multimídia e Multicultural, no caso, o *Caindo na REAL*. O currículo fornece aos estudantes maneiras efetivas para tomarem decisões e recusarem a oferta de drogas, oferecidas diretamente por outros adolescentes.

O currículo consiste em dez lições direcionadas a alunos do 7º Ano do Ensino Fundamental, orientando quanto a habilidades de resistência, avaliação de riscos, tomada de decisões, suporte social e resolução de conflitos, além de esclarecer questões legais e de condutas diante do fenômeno “drogas”. Uma série de cinco vídeos são elementares ao currículo *Caindo na REAL*, organizada de modo sequencial, sendo o primeiro um vídeo de introdução e os demais exemplificam as habilidades de resistência às drogas.

O currículo *Caindo na REAL* foi testado inicialmente numa pesquisa aleatória em 35 escolas de Ensino Fundamental em Phoenix, Arizona. Mais de 6.700 estudantes participaram da avaliação, foi demonstrado que o currículo *Caindo na REAL* reduz o consumo de álcool, maconha, tabaco, ensina sobre padrões de comportamentos saudáveis, muda atitudes e expectativas dos jovens sobre o consumo de drogas. Como resultado, o *Caindo na REAL* foi reconhecido como um Programa baseado em evidências pela *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) e está listado no Registro Nacional de Práticas e

Programas baseados em Evidências (*National Registry of Evidence-based Programs and Practices – NREPP*).

Baseado em sua eficácia, o programa *Drug Abuse Resistance Educational* agora trabalha em parceria com a Universidade Estadual de Penn para trazer o currículo para sua sala de aula.

O Currículo

O currículo escolar *Caindo na REAL* é organizado como um programa de 10 lições e duração de 10 semanas. Cada lição requer um período de aula de no mínimo 45 minutos e é planejado para promover a interação entre instrutores Proerd e estudantes. Ao compartilhar suas próprias histórias, praticar a tomada de decisão e encenar as situações das estratégias de resistência do “**REAL**”, o currículo fará com que os estudantes tenham domínio de novas habilidades. A ferramenta chave do programa é uma série de vídeos que mostram jovens do Ensino Fundamental e histórias reais sobre a demanda e oferta de drogas. Os vídeos demonstram como os estudantes usam as estratégias do “**REAL**” para resistir às drogas em situações reais vividas em comunidades rurais, suburbanas e urbanas.

A sustentação do programa são as estratégias do “**REAL**” para resistir às ofertas de drogas: **Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se**. Ao enfatizar essas quatro estratégias, o programa auxilia o estudante a aprender como tomar decisões efetivas e desenvolver habilidades de comunicação, ajudando-os a resistir ao impulso para o consumo de drogas.

Lições

As lições do *Caindo na REAL* incorporam histórias pessoais e uma linguagem familiar aos jovens. Ensinam avaliações de riscos, tomadas de decisões, comunicação e habilidades cotidianas, incluindo as estratégias do *REAL*. As lições são desenvolvidas para promover a interação dentre os estudantes, assim como entre os estudantes e o instrutor Proerd. As lições do *Caindo na REAL* incluem modalidades de ensino que objetivam a participação ativa do estudante, tais como:

- atividades de aprendizagem em grupos cooperativos;
- questionamentos elaborados de modo a promover um nível mais elevado de pensamento;
- encenações sobre situações e fatos;
- método “pensar/formar duplas/compartilhar” durante as discussões.

Cada lição inclui:

- orientação curricular e instruções;
- transparências ou *slides*;
- termos chave;
- páginas do Livro do Estudante;
- páginas do Livreto de Dever de Casa.

O desempenho dos estudantes nos deveres de casa repassados permitirá ao instrutor Proerd avaliar como estão se saindo ao aprender as habilidades e conhecimentos ensinados em sala de aula.

Síntese das lições

Lição 1: Opções e escolhas

Nesta lição os estudantes identificarão as estratégias de resistência do *Caindo na REAL* para “**Recusar**, **Explicar**, **Abster-se** e **Livrar-se**”. Um vídeo introdutório apresenta uma visão geral dessas estratégias centrais de resistência. Os conceitos de opções, escolhas e consequências são definidos por intermédio de discussões e atividades em classe, com a ideia de que para todas escolhas existem consequências. Os estudantes aprendem a diferenciar uma simples escolha de uma escolha sábia.

Lição 2: Riscos

Os estudantes definirão o termo “risco” e identificarão os riscos que podem ser potencialmente nocivos a eles. A atividade “jogo da adivinhação” é uma oportunidade para se explicar como o risco pode afetar suas escolhas. Por intermédio do jogo da adivinhação, serão fornecidas aos estudantes informações relativas aos fatos concernentes ao real número de estudantes atualmente envolvidos com o uso de drogas.

Lição 3: Comunicação e conflito

Os estudantes identificarão e descreverão os componentes do Modelo de Tomada de Decisão Proerd para que façam escolhas sábias e tomem decisões sadias. Eles articularão o significado de “concordar que discordam” e explicarão a diferença entre comportamentos assertivos, agressivos e passivos. Uma atividade em grupo dará oportunidade aos estudantes de trabalhar de forma cooperativa, utilizando, para tanto, o *Modelo de Tomada de Decisão Proerd* como forma de solucionar cenários de conflitos.

Lição 4: Recusar

Os estudantes estarão aptos a explicar a estratégia *REAL* para “**Recusar**”, assim como para articular o “**não**” de maneira clara e assertiva. Um vídeo será exibido para exemplificar essa estratégia. Por meio de discussões e compartilhando suas próprias histórias, os estudantes aprenderão técnicas assertivas, verbais e não verbais para recusar.

Lição 5: Explicar

Os estudantes demonstrarão a estratégia *REAL* para “**Explicar**” e estarão aptos a expressar as razões de suas ações de forma clara. Um vídeo será exibido, exemplificando a estratégia. Estudantes usarão frases afirmativas, iniciadas com o pronome EU, de forma a articular suas preferências pessoais e compartilhar suas opiniões e crenças.

Lição 6: Abster-se

Os estudantes definirão a estratégia *REAL* para “Abster-se” e estarão aptos a listar três formas de como se abster de uma situação. Um vídeo será exibido, exemplificando a estratégia. Por meio de discussões, compartilhando as próprias histórias e encenando situações, os estudantes aprendem como usar o *Modelo de Tomada de Decisão Proerd*, praticando formas para se abster de situações potencialmente nocivas.

Lição 7: Livrar-se

Os estudantes estarão aptos a explicar a estratégia *REAL* para “Livrar-se”. Um vídeo será exibido, exemplificando a estratégia. Por meio de discussões, compartilhando as próprias histórias e encenando situações, os estudantes aprendem a identificar situações nas quais possam usar a estratégia para “Livrar-se”.

Lição 8: Senso comum

Os estudantes serão apresentados ao conceito de comportamento segundo o senso comum e serão capazes de definir os termos “senso comum” e o “senso comum entre os colegas”. Eles identificarão corretamente o senso comum do uso de drogas entre seus colegas. Os alunos aprendem que, ao contrário do que acreditam, a maioria dos estudantes da sua idade não usa drogas. Eles estarão aptos a explicarem com o “senso comum” pode influenciar suas decisões.

Lição 9: Sentimentos

Os estudantes identificarão como as pessoas expressam suas emoções de formas diferentes e que têm sentimentos e reações distintas para cada situação. Cenários para encenações são usados para ajudar os estudantes a resolverem situações de conflito e a expressarem seus sentimentos de maneira positiva. Eles aprenderão a reconhecer o valor de seus sentimentos e do próximo.

Lição 10: Redes de suporte (conclusão)

Os estudantes aprenderão como as habilidades assimiladas na estratégia *REAL* podem ser usadas em sua rede de amigos, familiares e colegas. Eles utilizarão o ECOMAPA para explicar o conceito de uma rede de suporte social e a identificar membros de sua rede pessoal de suporte social, os quais podem solicitar auxílio caso necessitem. A lição final do *Caindo na REAL* fornece aos estudantes a oportunidade de revisar os conceitos e habilidades que aprenderam nas lições anteriores.

Vídeos

Cinco vídeos são usados no currículo *Caíndo na REAL*. O primeiro vídeo, que acompanha a Lição 1, é uma introdução ao currículo. Foram desenvolvidos para entusiasmar os estudantes sobre o programa, com uma visão geral das estratégias e habilidades de tomada de decisão usadas por estudantes que compartilharam suas histórias. Os outros quatro vídeos fornecem aos estudantes a oportunidade de observarem a demonstração das habilidades da estratégia *REAL*. Apresentado estudantes reais, similares a eles, os vídeos explicam como esses resistem exitosamente à oferta de drogas e como estão capacitados a usar essas estratégias em suas próprias vidas. Cada vídeo dramatiza uma ou mais situações de consumo e oferta enfrentadas por estudantes e termina com a resistência deles às drogas.

Nota ao instrutor

As habilidades do currículo *Caíndo na REAL* que você ensinará aos estudantes são ferramentas que os ajudarão a administrar com sucesso as experiências com as quais se depararão ao longo da vida. Muitos estudantes desconhecem o poder de suas próprias palavras e ações, bem como do papel desempenhado pelas escolhas que assumirem na vida. Ao auxiliar na conscientização dos estudantes sobre riscos, ensinando-os como tomar decisões efetivas, usando as estratégias de resistência do *Caíndo na REAL* para “**Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se**”, irá capacitá-los para que sejam proativos ao responder às situações que poderiam, de outra forma, ser difíceis para eles.

Cada uma das estratégias do *REAL* é ensinada em caráter individual, com auxílio dos vídeos, para que os estudantes possam explorar as mais diversas facetas de uma estratégia em particular. Após cada vídeo, há questões que foram elaboradas para oportunizar uma discussão orientada. Além disso, as atividades com auxílio de vídeos foram criadas para auxiliarem os estudantes na prática de estratégias mais adiante. Os estudantes terão a oportunidade de aprender como e quando utilizar as estratégias “Recusar”, “Explicar”, “Abster-se” e “Livrar-se”.

O currículo foi desenvolvido de maneira padronizada para ser utilizado por todos (de maneira universal), porém os problemas específicos, os materiais e as estratégias devem ser adaptáveis ao contexto sociocultural de cada escola. Há três âmbitos de vídeos – urbano, suburbano e rural – dentre os quais os instrutores Proerd podem selecionar aquele que será apresentado em classe.

Tenha os seguintes pontos em mente enquanto prepara, cuidadosamente, cada lição:

- cada lição contém instruções, páginas correspondentes no Livro do Estudante, transparências/slides e deveres de casa;
- seja um bom ouvinte. Facilite discussões que chamem a atenção do estudante e estimulem ativamente a reflexão sobre as formas de solucionar seus próprios problemas;
- encoraje os estudantes a compartilharem suas ideias;
- use exemplos dos estudantes, suas palavras e suas experiências nas discussões;
- estimule os estudantes a buscar e assimilar novas habilidades;

- seja inclusivo: use o pronome “nós” ao descrever como, quando, o que e o porquê de uma estratégia;
- familiarize-se com o glossário de termos chaves localizado na página final do Livro do Estudante. Esses termos foram desenvolvidos para uso do estudante e também estão mencionados no currículo;
- decida quais os vídeos (urbano, suburbano e rural) que melhor refletem a realidade da comunidade em que atua e são apropriados aos estudantes que estão aprendendo.

Lembre-se de que o currículo é desenvolvido para o ensino de estratégias que capacitarão os estudantes a refletirem melhor sobre suas decisões e fazerem escolhas apropriadas para levar uma vida mais saudável. As pesquisas apontam que este é o método mais efetivo para atingir esse objetivo.

Currículo Proerd <i>Caindo na REAL</i> Ênfase do conteúdo por lição							
Lição	Habilidades de Comunicação	Habilidades de Resistência	Consequências	Crenças do Senso Comum	Competência Social	Tomada de Decisões	Pensamento Crítico
1: Opções e escolhas	X	X	X		X	X	X
2: Riscos	X		X	X		X	X
3: Comunicação e conflito	X	X	X		X	X	X
4: Recusar	X	X	X		X	X	X
5: Explicar	X	X	X		X	X	X
6: Abster-se	X	X	X		X	X	X
7: Livrar-se	X	X	X		X	X	X
8: Senso comum	X	X		X	X	X	X
9: Sentimentos	X	X	X		X	X	X
10: Redes de suporte	X	X	X	X	X	X	X

LIÇÃO 1

OPÇÕES E ESCOLHAS

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- identificar as estratégias de resistência para “Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se” do currículo Proerd *Caíndo na REAL*;
- definir os termos “opção”, “escolha” e “consequência”;
- explicar como as escolhas geram consequências;
- diferenciar entre uma simples escolha e uma escolha sábia.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise o vídeo de Introdução.
- Familiarize-se com os objetivos da Lição 1.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - vídeo de introdução do *Caíndo na REAL*;
 - atividade de Introdução ao *REAL*.

Materiais

- Vídeo de introdução *Caíndo na REAL*.
- Transparência/slide: PERGUNTAS DAS ESTRATÉGIAS *REAL*.
- Transparência/slide: OPÇÃO, ESCOLHA E CONSEQUÊNCIA.
- Transparência/slide: ESCOLHAS.
- Livro do Estudante Proerd.
- Livreto de Dever de Casa: ESCOLHAS.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Introdução ao Proerd | 10 minutos |
| • Atividade 2 | Vídeo de Introdução | 7 minutos |
| • Atividade 3 | Introdução ao <i>REAL</i> | 5 minutos |
| • Atividade 4 | Opções, Escolhas e Consequências | 5 minutos |
| • Atividade 5 | Simple Escolha e Escolha Sábia | 6 minutos |
| • Atividade 6 | Revisão dos Cenários | 7 minutos |
| • Atividade 7 | Revisão da Lição | 3 minutos |
| • Atividade 8 | Dever de Casa | 2 minutos |

ATIVIDADE 1 (10 minutos)

Introdução ao Proerd

Apresente-se aos estudantes, dando-lhes boas-vindas ao programa Proerd e ao currículo *Caindo na REAL*; distribua os livros dos estudantes e peça que escrevam seus respectivos nomes na capa.

Nota ao instrutor: Converse com o professor antes do início da aula a fim de obter conselhos e assistência para decidir quais estudantes devem trabalhar juntos.

Diga: *O propósito principal das lições é aprender habilidades que podem ser usadas quando nos encontrarmos em uma situação relacionada às drogas ou em quaisquer outras situações da vida que exigem sábias tomadas de decisões.*

- Explique que estas lições têm o propósito de ensinar habilidades sociais que podem ser usadas em diversas áreas de nossas vidas, tais como lidar com pais, amigos, namorados(as), instrutores, etc.
- Essas habilidades podem nos ajudar a sermos confiantes nas decisões que tomamos, especialmente quando tivermos que tomar decisões difíceis. Instrua os estudantes a manterem isso em mente durante as atividades do programa.
- Há no currículo Proerd 10 lições, e estas serão significantes e agradáveis.

Deixe claro aos estudantes que as lições irão encorajá-los à participação ativa nas aulas.

Explique aos estudantes que eles irão participar de diversas atividades durante as lições. A disciplina em sala de aula é importante para que todos possam participar. Nesse sentido, será necessário estabelecer algumas regras para facilitar o desenvolvimento dos trabalhos.

Revise as **regras** junto aos estudantes:

- levante a mão para que fale apenas um por vez;
- seja positivo e respeitoso. Uma atitude inapropriada pode ferir sentimentos alheios;
- observe e atenda ao sinal de silêncio;
- use a frase “alguém que eu conheço” em vez de nomes ao relatar uma história;
- apenas responda às perguntas às quais se sinta à vontade para responder.

OBSERVAÇÕES



Caindo na REAL

R = Recusar

OBSERVAÇÕES

Diga: *Respeitar todos na sala de aula é muito importante quando trabalhamos em grupos. Na atividade seguinte, vocês terão a oportunidade de trabalharem juntos para decidirem o que vocês fariam em certas situações ou cenários.*

Divida os estudantes em grupos de três a seis pessoas cada:

- peça aos alunos para abrir o Livro do Estudante na INTRODUÇÃO AO REAL, disposta na página 4;
- designe um cenário para cada grupo;
- cada grupo deve escrever o que faria caso estivesse nessa situação. Certifique-se de que os alunos escrevam o que de fato fariam e lhes diga que não há respostas certas ou erradas;
- informe aos estudantes que eles irão compartilhar suas respostas com o restante da classe.



A seguir, diga aos estudantes que a realização desse exercício é para iniciá-los nas habilidades que aprenderão no currículo *Caindo na REAL*. Nós discutiremos os cenários novamente, mais tarde, ainda nessa lição.

ATIVIDADE 2 (7 minutos)

Vídeo de Introdução

Nota ao instrutor: Os vídeos são partes essenciais do currículo. Eles nos dão modelos ou exemplos a respeito do que estamos ensinando e são uma das principais razões pelas quais o currículo Proerd *Caindo na REAL* funciona. Pesquisas indicam que ao assistir aos vídeos, o aluno pode optar em não consumir drogas.

Inicie o vídeo de Introdução *Caindo na REAL*.

Após assistirem ao vídeo, os alunos farão correlações entre si e os jovens presentes nas imagens; portanto, explique que os jovens são pessoas reais, não atores encenando.

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES

Informe aos alunos que as cinco lições incluem vídeos, os quais foram feitos de estudantes para estudantes. Eles relatam histórias de jovens reais e o que fizeram para resistir ao uso de drogas.

ATIVIDADE 3 (5 minutos)

Introdução ao REAL

Apresente as estratégias de resistência do REAL, que podem ser utilizadas em situações nas quais eles tomam decisões sobre coisas que não querem fazer, ou que poderiam ser nocivas ou perigosas.

Peça aos alunos que sigam para a página 5 do Livro do Estudante, intitulada REAL. Exiba a transparência/slide da atividade ESTRATÉGIAS PARA RECUSAR. Discuta com o grupo os conceitos apresentados e peça que preencham as lacunas com a palavra que define esse conceito:

- **R – Recusar:** Dizer não, eu não quero fazer algo.
- **E – Explicar:** Dizer por que eu não quero fazer algo.
- **A – Abster-se:** Manter-me distante de uma situação na qual não quero me envolver.
- **L – Livrar-se:** Sair de uma situação da qual não quero fazer parte.

Diga: As palavras do acróstico REAL nos ajudam a entender que há pelo menos quatro escolhas de comportamento. Podemos usar esses comportamentos quando nos encontrarmos em uma situação difícil, na qual não queremos estar, como uma situação de oferta de drogas.

Peça aos alunos para retornarem à INTRODUÇÃO AO REAL (página 4) e compartilhem com a classe qual de suas respostas foram estratégias de resistência do REAL, se houver alguma.

Siga para próxima atividade, dizendo aos alunos que, naquele momento, aprenderão mais sobre escolhas.

OBSERVAÇÕES

REAL
Estratégias Para Recusar

R — dizendo não, eu não quero fazer algo.
E — dizendo por que eu não quero fazer algo.
A — manter-me distante de uma situação na qual não quero me envolver.
L — sair de uma situação da qual não quero fazer parte.

PERGUNTAS do REAL

1. O que você fará nesta situação?
2. Por que?
3. O que você acha que acontecerá como resultado de sua escolha? Quais as possíveis consequências?
4. Como suas escolhas afetarão as outras pessoas?
5. A escolha que você fez foi uma simples escolha ou uma escolha difícil?

Introdução ao REAL

Orientação: Leia o cenário que foi determinado abaixo e responda o que você faria.

Cenário #1 Você está no seu grupo de amigos e uma garota nova na escola parece por você. Instantaneamente seus amigos começam a falar dela, porque acham que ela é bonita e mede, se acha melhor. Você percebe que ela está, porque ela está em cima do grupo. Você gostaria de participar de uma coisa com a garota e achou que ela era simpática. O professor pediu que ela fosse seu par em sala de aula para fazer um exercício, e ela o ajudou. Você não quer que ela pense que você está gostando dela, mas não é um grupo que tenha outra vida.

Cenário #2 Você está no shopping com sua mãe quando encontra um grupo de alunos mais velhos. Eles sabem que você está com dinheiro e os três seguem para sua loja e vão com você por 10 minutos. Você diz a eles que não quer mais dinheiro, mas eles dizem para não contar a sua mãe que tem dinheiro. Você não quer ir, mas eles continuam a pressionar.

Cenário #3 Um garoto no seu grupo de quem você estava a fim por todo o ano o convence para sair e ir a uma festa. Lá dentro há muita bebida e música. Você conhece alguém lá dentro. Depois de sair e a sua amiga o convence a não ir, mas você já está lá dentro. Você não quer ir, mas você já está lá dentro. Você não quer ir, mas você já está lá dentro. Você não quer ir, mas você já está lá dentro.

Cenário #4 Você e seu amigo estão se brincando para a aula de Educação Física. Você percebeu um grupo de garotas brincando e você sabia que elas eram bonitas. Você não quer ir, mas você já está lá dentro. Você não quer ir, mas você já está lá dentro. Você não quer ir, mas você já está lá dentro.

Cenário #5 Alguns amigos mostram uma mensagem instantânea dizendo sobre um amigo que está com problemas. Eles pediram para que você passasse a mensagem instantânea para todos os seus amigos. É para que não ande por aí no meio com essa pessoa mais. Você sabe que eles não estão falando a verdade.

Então, o que você faria?

ATIVIDADE 4 (5 minutos)

Opções, Escolhas e Consequências

Mostre individualmente cada uma das seguintes palavras: **opção, escolha e consequência**:

Pergunte aos estudantes o que acham que cada palavra significa. Considere todas as respostas.

Mostre a transparência/slide **OPÇÃO, ESCOLHA E CONSEQUÊNCIA** com as definições corretas (abaixo) ou escreva no quadro as respostas dos estudantes que sejam similares a essas definições:

- **opção** - Uma possível escolha; o poder ou direito de escolha; uma decisão a ser tomada.
- **escolha** - Tomar uma decisão para fazer uma coisa em vez de outra.
- **consequência** - É o que acontece após uma escolha feita.

Discuta o fato de que nos deparamos com **opções e escolhas** todos os dias e que para todas as escolhas que fazemos há **consequências**. **Reforce**: não escolher é também uma escolha.

Explique o conceito de “propósito”, que está relacionado às escolhas que fazemos.

- Esse conceito faz referência ao fato de que temos certos objetivos em nossas vidas; portanto, muitas das escolhas são feitas por uma razão específica. Assim sendo, nossas escolhas têm um propósito.
- Nossas escolhas têm consequências. E essas consequências podem nos impedir de alcançar nossos objetivos.

Pergunte: *Quais são alguns dos seus objetivos para o futuro?*

OBSERVAÇÕES

Opção: uma possível escolha.

Escolha: tomar uma decisão para fazer uma coisa em vez de outra.

OBSERVAÇÕES

Facilite uma discussão sobre a ideia de que suas escolhas também podem afetar outras pessoas.

Exemplo: Se vocês decidirem não dar um recado importante sobre um telefonema que atenderam, vocês podem causar um grande problema à pessoa a quem era endereçado o recado.

Pergunte:

- *Vocês se recordam de alguma vez em que suas escolhas afetaram outras pessoas, tais como membros da família ou amigos?*
- *Qual foi o resultado da escolha que vocês fizeram?*
- *Como vocês se sentiram após terem feito suas escolhas?*

ATIVIDADE 5 (6 minutos)

Simple Escolha e Escolha Sábia

Discuta a diferença entre uma **simple escolha** e uma **escolha sábia**.

- Explique que uma **simple escolha** é aquela que fazemos quando as consequências não são tão grandes ou impactantes.
 - Exemplo: Escolher entre vestir uma camiseta azul ou uma camiseta verde é uma simple escolha; portanto, não traz sérias consequências.
- Explique que uma **escolha sábia** precisa ser feita quando as consequências são maiores ou mais impactantes.
 - Exemplo: Se alguém desejar praticar esportes ou outra atividade sem ter que faltar às aulas escolares, seria então uma sábia escolha, já que “matar aula” poderia afetar suas OBSERVAÇÕES na escola.

Pergunte: *Quais as questões importantes a se considerar?*

Solicite que os alunos expliquem suas respostas.

OBSERVAÇÕES

Simple escolha:
uma escolha que você não pensa muito à respeito, porque não envolve consequências mais sérias.

OBSERVAÇÕES

Algumas considerações a serem feitas junto aos alunos:

- como nossas escolhas poderão afetar outras pessoas?
- como nossas escolhas afetarão nossos próprios objetivos no futuro?
- como vamos nos sentir futuramente sobre nossas escolhas?
- quais são as consequências envolvidas?

ATIVIDADE 6 (7 minutos)

Revisão dos Cenários

Diga: Nós discutimos a importância de se fazer escolhas sábias e as possíveis consequências de nossas decisões. Agora vamos fazer uma breve revisão dos cenários que trabalhamos hoje em nossa lição.

Diga aos estudantes para retornarem à página 4 do Livro do Estudante intitulada INTRODUÇÃO AO REAL, e peça que, analisando os cenários com que trabalharam mais cedo, respondam às questões da atividade PERGUNTAS DO REAL da página 5. Mostre a transparência/slide PERGUNTAS DO REAL e estabeleça um tempo para que todos respondam às perguntas. Isso pode ser feito individualmente ou em grupo. Facilite uma discussão com base em suas respostas.

Mostre a transparência/slide PERGUNTAS DO REAL e estabeleça um tempo para que todos os alunos respondam às perguntas que se encontram na página 5 do Livro do Estudante.

ATIVIDADE 7 (3 minutos)

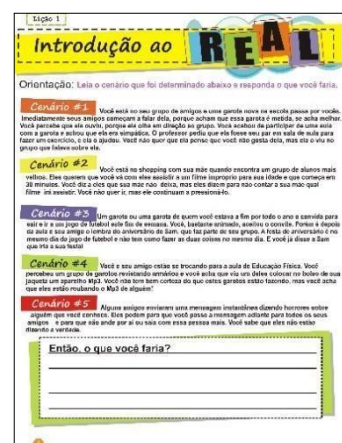
Revisão da Lição

Pergunte aos alunos quais foram as coisas mais importantes que aprenderam hoje e por quê. São possíveis respostas:

- o significado do REAL;
- reconhecer que as escolhas feitas por uma pessoa podem ter consequências favoráveis ou desfavoráveis;
- a diferença entre uma simples escolha e uma escolha sábia.

Agradeça aos alunos pela participação e deixe claro que você os espera na próxima semana para trabalharem juntos.

OBSERVAÇÕES



OBSERVAÇÕES

ATIVIDADE 8 (2 minutos)

OBSERVAÇÕES

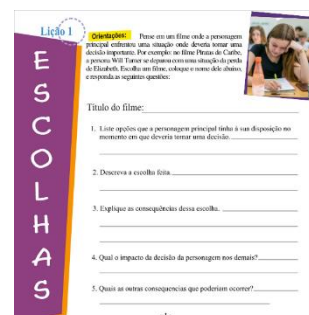
Dever de Casa

Distribua o livreto de Dever de Casa e solicite que os estudantes sigam para a página intitulada ESCOLHAS.

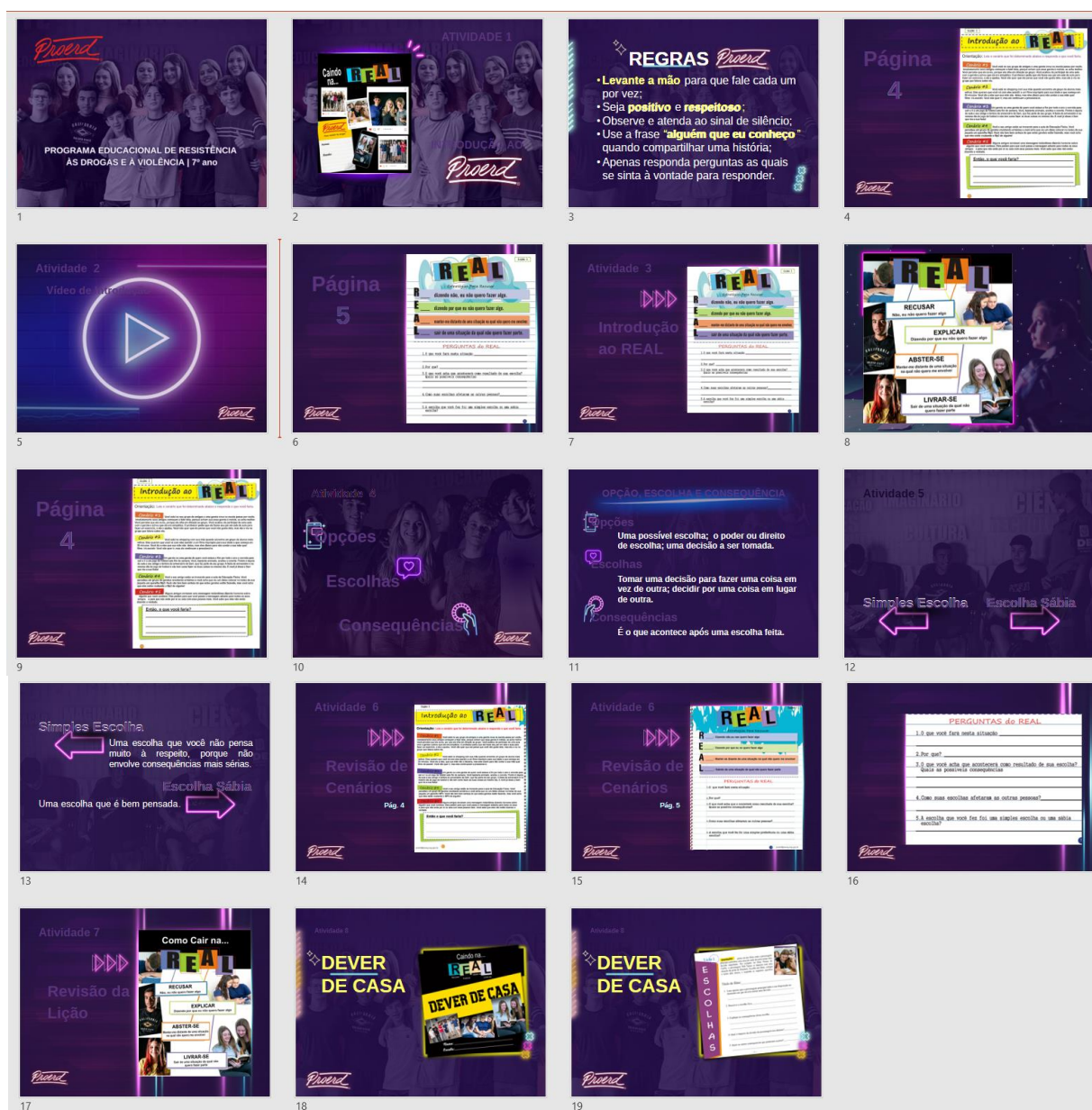
Leia as orientações com os alunos.

Dê exemplos, caso seja necessário.

Explique que o dever de casa designado será discutido durante a próxima lição.



APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 1



LIÇÃO 2

RISCOS

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- definir o significado da palavra “riscos”;
- identificar os riscos que podem ser potencialmente nocivos a eles;
- explicar como um risco pode afetar nossas escolhas.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição 2.
- Antes do início da aula, faça uma revisão da lição com o professor e peça sua ajuda para formar grupos de alunos.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - O JOGO DA ADIVINHAÇÃO - Reveja a página de instruções para a atividade.

Materiais

- Livro do Estudante Proerd.
- Perguntas sobre O JOGO DA ADIVINHAÇÃO.
- Página com as respostas para O JOGO DA ADIVINHAÇÃO.
- Livreto de Dever de Casa: OS RISCOS NA VIDA DIÁRIA.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da lição anterior | 5 minutos |
| • Atividade 2 | Introdução a Riscos e Consequências | 10 minutos |
| • Atividade 3 | O Jogo da Adivinhação | 22 minutos |
| • Atividade 4 | Revisão da Lição | 5 minutos |
| • Atividade 5 | Dever de Casa | 3 minutos |

ATIVIDADE 1 (5 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Revise o dever de casa da lição anterior.

Peça a alguns alunos para compartilharem o filme que escolheram e suas respostas. **Pergunte:** *Como isso se aplica ao que vocês aprenderam na lição anterior?*

Explique a conexão entre a lição anterior e o que os alunos aprenderão nesta lição.

- **Pergunte:** *Qual a diferença entre uma escolha sábia e uma simples escolha? Como vocês podem comparar as duas escolhas?*
- **Explique** que quando fazem algo que tem consequências sérias, podem estar correndo riscos.
- **Enfatize** que os riscos de uma determinada situação poderão afetar o tipo de escolha que fazemos.

ATIVIDADE 2 (10 minutos)

Introdução a Riscos e Consequências

OBSERVAÇÕES

Diga: *Na lição de hoje, iremos aprender a identificar riscos e compreender como eles podem afetar nossas escolhas.*

Pergunte: *O que é um **risco**?* Peça aos alunos que compartilhem suas ideias e considere suas respostas.

Diga: *Para o propósito de nossa lição, iremos utilizar a seguinte definição:*

- **Risco:** fazer algo arriscado, um perigo, uma incerteza, uma aposta. O risco é a possibilidade de algo dar errado.

Risco: tentar algo desafiador, um perigo, uma incerteza, uma aposta. Existe risco quando há a possibilidade de algo dar errado.

Certifique-se de deixar bem claro que os riscos numa situação podem não ser tão sérios, mas há sempre a possibilidade de que as coisas não aconteçam conforme o esperado.

Reveja o conceito de **consequências** da lição anterior.

Pergunte: *Quais os possíveis resultados decorrentes de uma situação na qual corremos risco?*

- Informe aos alunos que um comportamento ou escolha será arriscado se existir um potencial para a produção de consequências negativas.
- Um dos problemas relacionados a correr riscos é não sabermos como a situação realmente terminará. Não podendo, portanto, estar no controle.
- Assumir riscos, quando existe um grande potencial de consequências negativas, significa abrir mão de parte do controle sobre nossas próprias vidas.

Peça aos alunos exemplos de situações que envolvam riscos. Se necessário, dê alguns exemplos, tais como:

- quando uma pessoa caminha por uma rua escura da cidade, existe a possibilidade de ser atacado ou assaltado.
- quando vocês aceitam um trabalho ou assumem um compromisso na véspera de uma determinada prova escolar, vocês podem não obter boas notas caso não tenham tido tempo para estudar ou tenham se cansado muito.
- quando vocês tentam ser escalados em um time da escola, vocês podem não conseguir.

Pergunte aos alunos por que seria bom serem capazes de identificar riscos.

Explique como a aptidão para identificar riscos pode nos ajudar a evitar situações potencialmente perigosas e a fazer sábias escolhas. Diga aos alunos que identificar riscos pode nos ajudar a decidir se queremos ser cautelosos em uma situação ou evitá-la por completo.

- Exemplo: Vocês podem achar que está tudo bem ou que é seguro experimentar drogas uma única vez, mas há riscos envolvidos.

Pergunte: *Quais são alguns dos possíveis riscos e consequências?*

Discuta que em algumas situações, os riscos envolvidos podem ser óbvios. Perguntas possíveis:

- qual o risco existente quando vocês não fazem algo que prometeram a seus amigos?

Risco: seus amigos podem ficar zangados com vocês.

- qual o risco envolvido ao faltar às aulas escolares?

Risco: ser suspenso da escola ou ter problemas com seus pais.

- qual o risco ao convidar alguém de quem você gosta para sair?

Risco: ele(a) pode dizer não.

Explique que, em determinadas situações, os riscos ou perigos podem não ser tão claros (óbvios) e que elesterão que pensar melhor para identificar os possíveis riscos.

Facilite uma discussão sobre os riscos envolvidos em situações do dia a dia que parecem ser seguras. Mostre ao menos duas situações. Alguns exemplos são:

- o que vocês decidiram vestir para vir à escola hoje? Há algum risco envolvido?

Risco: se vestissem uma camisa de manga curta no inverno, poderiam sentir frio.

- como vocês normalmente se deslocam para vir à escola? Há riscos envolvidos?

Risco: vocês poderiam cair da bicicleta caso batessem em alguma coisa na rua ou, se fossem caminhando, poderiam ter que passar por um local perigoso.

ATIVIDADE 3 (22 minutos)

O Jogo da Adivinhação

OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor: Não se atenha a uma discussão demorada acerca das drogas e de seus efeitos, nem discuta a questão moral do uso de drogas. Não tente passar mensagens que causem medo. Use a informação fornecida no manual como uma introdução àquilo que os alunos poderiam acreditar e aos riscos que eles estariam dispostos a correr por seu grupo.

Jogue O JOGO DA ADIVINHAÇÃO localizado nas páginas 6 e 7 do Livro do Estudante. Explique as regras e as instruções do jogo aos alunos, seguindo as **ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE**, contidas na página 27 deste manual.

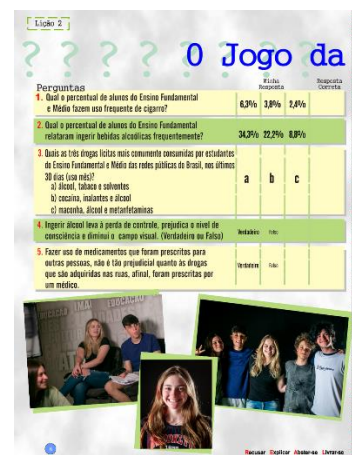
Informe aos alunos que esse jogo irá ilustrar o conceito de risco e de arriscar-se. *Um provável risco é a possibilidade de os alunos apostarem todos os seus pontos antes do término do jogo.*

Após o término do jogo, inicie uma discussão com a classe.

Pergunte aos alunos:

- Como vocês se sentiram ao se arriscarem por seu grupo?
- Quais foram as consequências de se arriscar?
- Como se sentiram quando outras pessoas se arriscaram por vocês?
- Por quê?
- Vocês se lembram de situações em suas vidas em que outras pessoas tiveram que correr riscos evocês tiveram que conviver com as consequências disso? (Exemplo de situação: pegar carona no carro de alguém que acabou de ingerir bebida alcoólica)

Explique que essa foi uma forma divertida de ilustrar o conceito de “risco”. Contudo, na vida, os riscos podem ser muito mais sérios, por isso a importância de se fazer sábias escolhas.



ATIVIDADE 4 (5 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Pergunte: *Quais coisas importantes vocês aprenderam nesta lição?* Solicite aos alunos que expliquem como poderiam aplicar o que aprenderam.

Os seguintes conceitos devem estar incluídos no resumo:

- Há muitos riscos no nosso dia a dia, mesmo em situações aparentemente seguras.
- Quando as consequências de certos riscos são maiores ou mais sérias, é importante refletir melhor sobre nossas decisões ou escolhas nessas situações.
- É sempre muito importante considerar as consequências dos riscos que enfrentamos em diferentes situações.

Agradeça aos alunos pela participação.

ATIVIDADE 5 (3 minutos)

Dever de Casa

OBSERVAÇÕES

Diga aos alunos para localizarem a página sobre OS RISCOS NA VIDA DIÁRIA, no livreto de Dever de Casa.

Leia as orientações com os alunos.

Dê exemplos aos alunos caso sejam necessários. Alguns exemplos são:

- ingerir algum alimento e sentir náuseas;
- no futebol, estando numa chance clara de gol, com o goleiro já fora da jogada, forçar um novo drible para fazer o gol de placa;
- fazer o dever de casa que não foi designado.

Lembre-os de que o dever de casa será discutido na próxima lição.



ORIENTAÇÕES PARA A ATIVIDADE O JOGO DA ADIVINHAÇÃO

- A. Divida os estudantes em grupos/equipes de aproximadamente seis pessoas.
- B. Estabeleça os procedimentos e as regras a serem seguidas durante o jogo. As equipes não deverão saber quem será selecionado para responder aos questionamentos até que todos os estudantes tenham assinalado suas respostas e respectivas apostas.
- C. Explique que o objetivo do jogo é que uma equipe marque mais pontos:
- Cada equipe começará com 50 pontos;
 - Cada estudante deverá, individualmente, responder à pergunta no Livro do Estudante Proerd, bem como anotar o número de pontos que irá apostar;
 - Todos os estudantes deverão apostar ao menos um ponto, mas não poderão apostar mais pontos do que a equipe possui disponível para a respectiva rodada.
 - Cada membro da equipe deverá ter a chance de responder ao menos a uma pergunta, sendo que a resposta será dada sem a ajuda dos outros membros da equipe.
 - Se o jogador responder incorretamente, sua equipe perderá os pontos por ele apostados. Reforce que se um integrante apostar todos os pontos disponíveis na rodada e perder, a equipe não terá pontos suficientes para uma nova aposta, portanto, a equipe será desclassificada para as demais rodadas. Se a pergunta for respondida corretamente, a equipe somará o número de pontos ao placar total.

INSTRUTOR: caso uma equipe não disponha em determinada rodada de pontos suficientes para uma nova aposta e seja desclassificada, essa deverá permanecer em silêncio até o término do jogo, podendo, apenas, proceder à correção individual do exercício no respectivo Livro do Estudante.

- D. Aleatoriamente, chame um membro de cada equipe para responder à pergunta. Todos os alunos deverão ter anotado previamente suas respostas e apostas, pois eles não saberão quem será chamado a responder. Ressalta-se que poderá haver ajuste da aposta individual, conforme a disponibilidade de pontos da equipe na rodada. O jogador não poderá consultar sua respectiva equipe. Eles deverão tomar suas próprias decisões e estar cientes de que suas decisões impactarão na pontuação final da equipe.
- Faça a pergunta. Cada jogador selecionado fornecerá a resposta que anotou para aquela pergunta. Reforce que a ideia não é saber a resposta correta e, sim, fazer a melhor aposta.
- E. Pergunte a cada jogador quanto eles apostaram e peça para que digam suas respostas.
- F. Revele a resposta correta e proceda ao somatório ou a subtração dos pontos apostados à pontuação total da equipe.
- G. Continue este processo até que todos os membros das equipes tenham tido a oportunidade de responder e fazer a aposta sobre a pontuação do time.
- H. Ao final, contabilize o total de pontos de cada equipe e anuncie o vencedor.

O JOGO DA ADIVINHAÇÃO (RESPOSTAS)

1. Qual é o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que fazem uso frequente de cigarro?

Resposta: 6,3%; 3,8%; e 2,4%.

Atualmente, os números de prevalência do uso frequente (ter consumido tabaco em seis ou mais vezes nos últimos 30 dias anteriores ao da pesquisa) de cigarro são de 2,4%.

A última pesquisa no Brasil cita os seguintes índices sobre consumo
6,3% (vida), 3,8% (12 meses), 2,4% (30 dias)

Fonte: FIOCRUZ, 2017.

2. Qual é o percentual de alunos do Ensino Fundamental que relataram ingerir bebidas alcoólicas frequentemente?

Resposta: 34,3%; 22,2%; e 8,8%.

A prevalência de ingestão frequente de álcool (ter bebido bebida alcoólica em seis ou mais vezes nos últimos 30 dias anteriores ao da pesquisa) entre jovens estudantes foi de 8,8%.

A última pesquisa no Brasil cita os seguintes índices sobre consumo

34,3% (vida), 22,2% (12 meses), 8,8% (30 dias)

Fonte: FIOCRUZ, 2017.

3. Quais são as três drogas lícitas mais comumente consumidas por estudantes do Ensino Fundamental e Médio das redes públicas do Brasil, nos últimos 30 dias (uso mês)?

a) álcool, tabaco e solventes;

b) cocaína, inalantes, álcool;

c) maconha, álcool e metanfetaminas.

Resposta: Álcool, tabaco e solventes.

De acordo com o VI Levantamento Nacional Sobre o Consumo de Drogas Psicotrópicas Entre Estudantes do Ensino Fundamental e Médio da Rede Pública de Ensino nas 27 capitais brasileiras, as substâncias mais comumente consumidas por jovens estudantes, no uso mês (quando a pessoa utilizou droga pelo menos uma vez nos trinta dias que antecederam à pesquisa são: o álcool, seguida pelo consumo de tabaco e solventes. Entre as drogas ilícitas, a maconha é a droga mais comumente usada. O total de estudantes com relato de uso no ano de qualquer droga (exceto álcool e tabaco) foi de 9,9% para a rede pública e 13,6% na rede particular. As drogas mais citadas pelos estudantes foram bebidas alcoólicas e tabaco, respectivamente 42,4% e 9,6% para uso no ano. Em relação às demais, para uso no ano, foram: inalantes (5,2%), maconha (3,7%), ansiolíticos (2,6%), cocaína (1,8%) e anfetamínicos.

Entre os anos de 2004 e 2010, foi observado redução no número de estudantes que relataram consumo de bebidas alcoólicas e tabaco, tanto para os parâmetros de uso na vida quanto no ano. Foi observada redução da proporção de estudantes que relataram uso no ano de qualquer das demais drogas. A redução foi observada para uso no ano de inalantes, maconha, ansiolíticos, anfetamínicos e crack. Por outro lado, foi observado aumento para cocaína. As mudanças não foram uniformes entre as 27 capitais.

FONTE: CARLINI, E.A. *et al.* VI Levantamento Nacional sobre o consumo de drogas psicotrópicas entre estudantes do ensino fundamental e médio da rede pública de ensino nas 27 capitais brasileiras. São Paulo: Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas – CEBRID e Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, 2010.

4. Ingerir álcool leva à perda de controle, prejudica o nível de consciência e diminui o campo visual. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Verdadeiro.**

Os principais efeitos do álcool ocorrem no sistema nervoso central (SNC), onde suas ações depressoras assemelham-se às dos anestésicos voláteis. Os efeitos da intoxicação aguda incluem: uma fala arrastada, incoordenação motora, aumento da autoconfiança e euforia. O efeito sobre o humor varia de pessoa para pessoa e a maioria delas têm a sensação de estar mais solta e extrovertida. Alguns, contudo, ficam mais lentos e contidos. Em níveis elevados de intoxicação, o humor tende a ficar instável, com picos que oscilam entre alegria e tristeza, agressividade e submissão. O desempenho intelectual, motor e a discriminação sensitiva também são prejudicados, o pensamento fica mais demorado e o campo visual torna-se mais estreitado. Além dos efeitos ditos acima, o álcool gera uma sensação de calor, aumenta a salivagem e o suco gástrico, seu uso frequente pode gerar lesão no estômago e gastrite crônica.

FONTE: RANG, H. P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M. *Farmacologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997. 520p.

5. Fazer uso de medicamentos que foram prescritos para outras pessoas não é tão prejudicial quanto as drogas que são adquiridas nas ruas, afinal, foram prescritas por um médico. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Falso.**

Em 2006, mais 2,1 milhões de adolescentes entre 12 e 17 anos disseram ter abusado de medicamentos prescritos a outras pessoas. Entre os adolescentes de 12 e 13 anos, a escolha é por medicamentos prescritos. Essas drogas são facilmente adquiridas e muitos adolescentes acreditam ser uma forma segura de se drogarem, são jovens que não fariam uso de drogas ilícitas, mas fazem uso de drogas prescritas.

Há sérios problemas à saúde relacionados ao abuso de medicamentos prescritos. Uma superdose de analgésicos ou calmantes, que forem prescritos ou comprados em farmácias, sem receita médica, pode causar até a morte. O abuso de estimulantes pode causar agressividade, paranoia, problemas cardíacos, assim como convulsões fatais. Analgésicos e calmantes, mesmo que ingeridos em pequenas doses, têm efeitos nas habilidades motoras, julgamento e no nível de aprendizagem. O abuso de remédios para a tosse e resfriados vendidos sem receita

médica podem causar visão deturpada, náuseas, vômito, tontura, coma e até mesmo a morte. Muitos adolescentes relatam terem misturado medicamentos prescritos, outras drogas e álcool. Essa mistura pode causar parada respiratória e morte.

FONTE: *Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA, 2007.*

6. Qual é o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que não usam maconha?

Resposta: 50%; 75%; e **92,3%**.

Dados indicam que o percentual de jovens que não usaram maconha anterior à pesquisa está em 92,3%.

A última pesquisa no Brasil cita os seguintes índices sobre consumo

7,7% (vida), 2,2% (12 meses), 1,5% (30 dias)

FONTE: FIOCRUZ, 2017.

7. Alguém que ingere bebida alcoólica ou usa drogas constantemente pode estar passando por algum problema. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Verdadeiro.**

Como vocês sabem, é difícil saber se um amigo tem problemas relacionados à bebida, mas vocês podem perceber alguns sinais disso. Se seu amigo apresenta um ou mais dos seguintes sinais, ele ou ela pode ter problemas com bebidas alcoólicas:

- ficar embriagado regularmente;
- mentir sobre a quantidade de bebida alcoólica ingerida;
- acreditar que para se divertir é preciso ingerir álcool;
- ter ressaca frequentemente;
- sentir-se deprimido ou até mesmo mostrar tendências suicidas;
- ter “amnésia alcoólica” - esquecer o que fez enquanto estava bêbado.

FONTE: *Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA, 2007.*

8. Cerveja e vinho são menos nocivos que outras bebidas alcoólicas. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Falso.**

Não é adequado falarmos de bebidas mais ou menos nocivas, o nível de nocividade está relacionado a uma associação de fatores como a quantidade ingerida, as características do indivíduo e as condições de ingestão. Contudo, sabe-se que 1 copo de cerveja, 1 cálice pequeno de vinho, 1 dose de uísque ou de outra bebida destilada equivalem a uma mesma faixa de alcoolemia, ou seja, 0,2 a 0,3 g de etanol por litro de sangue. Alcoolemia é a quantidade de álcool existente no sangue de um indivíduo, em determinado momento, e se expressa em gramas de álcool por litro de sangue (g/l).

Uma garrafa de cerveja ou uma taça de vinho têm tanto álcool quanto uma dose de bebida alcoólica considerada mais forte. Você pode ficar bêbado e causar problemas, não importa qual a bebida alcoólica que ingerir.

FONTE: RANG, H. P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M., *Farmacologia*, 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997. 520p.

9. É ilegal vender ou fornecer, mesmo que gratuitamente, bebida alcoólica a menores de 18 anos de idade. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Verdadeiro.**

É ilegal vender ou fornecer, mesmo que gratuitamente, segundo o Art. 243 do *Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)*, bebida alcoólica a menores de 18 anos de idade.

FONTE: BRASIL. Lei Federal n. 8069, de 13 de julho de 1990. ECA - *Estatuto da Criança e do Adolescente*

10. O uso do cigarro em ambientes fechados não traz malefício à saúde das pessoas que se encontram próximas de fumantes. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Falso.**

O fato de dividir o mesmo espaço fechado com uma pessoa que está fumando submete o indivíduo (não fumante) à condição de fumante passivo. Define-se tabagismo passivo como a inalação da fumaça de derivados do tabaco (cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo e outros produtores de fumaça) por indivíduos não fumantes, que convivem com fumantes em ambientes fechados. A fumaça dos derivados do tabaco em ambientes fechados é denominada poluição tabagística ambiental (PTA) e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), torna-se ainda mais grave em ambientes fechados. O tabagismo passivo é a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, subsequente ao tabagismo ativo e ao consumo excessivo de álcool.

FONTE: International Agency of Research in Cancer (IARC). *Environmental Carcinogens methods of analysis and exposure measurement*. Passive Smoking. v.9, Scientific Publications, n.31, Lyon, France, 1987.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer - INCA. *Estimativas da Incidência e Mortalidade por Câncer*. Rio de Janeiro: INCA, 2002.

11. O consumo prolongado da maconha não traz prejuízos à saúde. (Verdadeiro ou Falso)

Resposta: **Falso.**

A maconha é o nome popular dado à planta *Cannabis Sativa*, cujo princípio ativo é o Tetraidrocanabinol – THC. O uso crônico da maconha provoca déficit de aprendizagem e memória, diminuição progressiva da motivação (síndrome amotivacional). Em adolescentes, o déficit cognitivo está relacionado à dificuldade de aprendizagem e repetência escolar. O consumo também influencia na piora de distúrbios preexistentes, bronquites e infertilidade (já que reduz a quantidade de testosterona, além da diminuição da libido e da satisfação sexual), está associado a

quadros de depressão, ansiedade, irritabilidade, ataques de pânico, tentativa de suicídio, isolamento social, afastamento do lazer e de outras atividades sociais.

FONTE: RIGONI, Maísa dos Santos; OLIVEIRA, Margareth da Silva; ANDRETTA, Ilana. *Consequências neuropsicológicas do uso da maconha entre adolescentes e jovens-adultos*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Ciência & Cognição. 2006. v.8: p.118-126.

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 2

1 **PROVERB**
PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
AS DROGAS E A VIOLENCIA | 7º ano

2 **Atividade 1**
Revisão
DEVER DE CASA

3 **Atividade 2**
Introdução a
Riscos & Consequências

4 **RISCO**

- Tentar algo desafiador;
- Um perigo;
- Uma incerteza;
- Uma aposta.

5 **RISCO**

- Tentar algo desafiador;
- Um perigo;
- Uma incerteza;
- Uma aposta.

Existe risco quando há a possibilidade de algo dar errado.

6 **CONSEQUÊNCIAS**
É o que acontece após fazermos uma escolha.

7 **Atividade 3**
O Jogo da Adivinhação

8 **Páginas 6 - 7**
O Jogo da Adivinhação

9 **Página 6**
Correção

10 **Página 7**
Correção
Adivinhação

11 **Atividade 4**
Revisão da Lição

12 **Atividade 5**
DEVER DE CASA

13 **Atividade 6**
DEVER DE CASA
OS RISCOS NA VIDA DIÁRIA

14 **PROVERB**
PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
AS DROGAS E A VIOLENCIA | 7º ano

LIÇÃO 3

COMUNICAÇÃO E CONFLITO

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- identificar e explicar os componentes do Modelo de Tomada de Decisão Proerd;
- explicar o que significa “concordar em discordar”;
- esclarecer as diferenças entre comportamento assertivo, agressivo e passivo.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da lição 3.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - HISTÓRIAS DE CONFLITOS;
 - ATIVIDADES ASSERTIVAS.

Materiais

- Livro do Estudante Proerd.
- Transparência/slide: MODELO DE TOMADA DE DECISÃO PROERD.
- Transparência/slide: ASSERTIVIDADE.
- Livreto de Dever de Casa: CANÇÃO SOBRE UM CONFLITO

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|------------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 3 minutos |
| • Atividade 2 | Discussão Concordar em Discordar | 5 minutos |
| • Atividade 3 | Modelo de Tomada de Decisão Proerd | 8 minutos |
| • Atividade 4 | Histórias de Conflitos | 14 minutos |
| • Atividade 5 | Exercício de Assertividade | 8 minutos |
| • Atividade 6 | Revisão da Lição | 5 minutos |
| • Atividade 7 | Dever de Casa | 2 minutos |

ATIVIDADE 1 (3 minutos)**Revisão da Lição Anterior****OBSERVAÇÕES**

Revise o dever de casa da lição anterior.

Peça a dois ou três alunos que relatem os riscos que identificaram pela manhã, à tarde e à noite na semana passada.

Faça a conexão entre a lição anterior e o que os alunos irão aprender a lição de hoje.

Pergunte: *O que conversamos na lição passada?*

Resuma as respostas dos estudantes.

Explique que apesar de correr riscos não ser uma boa ideia, às vezes, precisamos assumi-los no relacionamento com outras pessoas, se quisermos expressar nosso ponto de vista e tomarmos nossas próprias decisões.

ATIVIDADE 2 (5 minutos)**Discussão Concordar em Discordar****OBSERVAÇÕES**

Diga: *Na lição de hoje iremos aprender:*

- *Algumas escolhas que fazemos não são bem aceitas por outras pessoas e não há nada de errado nisso.*
- *Como reconhecer a opinião de outras pessoas sem necessariamente concordarmos com elas.*

Facilite uma discussão, usando algumas das seguintes questões:

- Vocês já tiveram conflitos ou desentendimentos com pessoas que possuíam opiniões diferentes das suas? Como se sentiram a respeito dessa situação?
- Vocês já passaram por situações em que se sentiram como se suas opiniões não fossem aceitas por seus colegas? Explique sua resposta.

ATIVIDADE 2 (Continuação)

- Vocês conhecem alguém que sabe reconhecer bem as opiniões das outras pessoas sem ter que concordar com elas? O que vocês pensam que faz com que essas pessoas consigam isso?
- O que vocês pensam que a frase “concordar em discordar” significa?
- Em que situações vocês consideram que essas habilidades seriam úteis?

Explique que **concordar em discordar** significa não concordar com alguém e não ter problema em relação a isso.

OBSERVAÇÕES

Concordar	em
Discordar:	uma
	decisão tomada entre
	duas ou mais pessoas
	depois de concluírem
	que têm diferentes
	opiniões e não estarão

ATIVIDADE 3 (8 minutos)

Modelo de Tomada de Decisão Proerd

Diga: *Lembrem-se de que quando conversamos sobre fazer sábias escolhas, dissemos ser muito importante pensar com cuidado, em função da seriedade das consequências. Usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd pode nos ajudar a tomar sábias decisões.*

Exiba o **MTDP** e peça aos alunos que abram a página 8 do Livro do Estudante:

Defina - Descreva a situação. Pergunte-se:

- Qual é o problema ou situação?

Análise - Pense nas suas escolhas. Pergunte-se:

- Existem riscos? Caso existam, quais são?
- Quais são as consequências?
- Quais foram minhas escolhas?
- O que posso fazer?

Atue - Escolha uma estratégia do **REAL** e a aplique.

Pergunte-se:

- Qual estratégia do **REAL** poderia ser usada?
- O que posso dizer ou fazer nessa situação?

OBSERVAÇÕES

Modelo de Tomada de Decisão Proerd (MTDP)

É um processo que pode ser usado para se pensar bem acerca de decisões importantes.

OBSERVAÇÕES

Avalie - reveja o que aconteceu e reflita se sua estratégia funcionou. Pergunte-se:

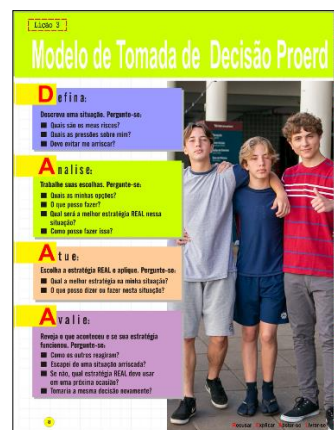
- Como as outras pessoas reagiram?
- Como você se sentiu?
- Eu fiz uma sábia escolha?
- Se não, o que houve?
- Eu tomaria a mesma decisão outra vez?

Nota ao instrutor: Enfatize a importância de se planejar e estabelecer metas ao decidir sobre como lidar com as situações. Os passos “Defina” e “Analise” são especialmente importantes, porque nos ajudam a ter opções e a escolher o melhor plano de ação.

Diga aos alunos para pensarem de que maneira o *Modelo de Tomada de Decisão Proerd* pode ser útil para solucionar problemas ou resolver situações. Leia para a classe o exemplo que se segue e pergunte aos alunos como poderiam usar o **MTDP** na situação:

Exemplo: Alguns estudantes que vocês conhecem estão nas proximidades de determinado parque, o qual se localiza no seu caminho de volta para casa. Eles têm feito vocês passarem por momentos embaraçosos quando transitam por aquele caminho, o que vem lhes deixando muito incomodados.

Pergunte: Como vocês poderiam usar o *Modelo de Tomada de Decisão Proerd* nessa situação?



ATIVIDADE 4 (14 minutos)

Histórias de Conflitos

OBSERVAÇÕES

Diga: Podemos usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd em várias situações. É importante utilizá-lo quando estamos em uma situação de conflito com outra(s) pessoa(s).

Instrua os alunos a seguirem para a página 9 do Livro do Estudante intitulada Histórias de Conflitos. Divida a classe em cinco grupos. Designe a cada grupo uma história de conflito. Instrua os alunos a usarem o Modelo de Tomada de Decisão Proerd para criarem uma maneira mais eficaz para lidar com o conflito contido na história.

OBSERVAÇÕES

Facilite a discussão das respostas em classe.

Possíveis questionamentos para a discussão:

- *Por que eles consideram que uma maneira pode ser mais ou menos efetiva que outra?*
- *Suas respostas demonstraram aceitação às respostas dos outros colegas de forma respeitosa?*
- *Quais são as **consequências** possíveis para cada forma de lidar com uma situação?*
- *Quais consequências seriam positivas e quais consequências seriam negativas?*

Diga aos alunos que eles farão uma revisão das histórias após a próxima atividade desta lição.

Consequências:

o que acontece
depois que uma

ATIVIDADE 5 (8 minutos)

Exercício de Assertividade

Pergunte: *Quantos de vocês acreditam que tomam suas próprias decisões na maioria das vezes? Como se sentem ao tomar suas próprias decisões?*

Explique que, às vezes, terão que comunicar suas decisões aos outros. E nem sempre isso é tarefa fácil.

Nesse sentido, iremos discutir como podemos nos comunicar com os outros de forma assertiva.

Pergunte: *Alguém sabe o significado de “assertivo”?*

Nota ao instrutor: Use a transparência/slide ASSERTIVIDADE para discutir a diferença entre **assertividade**, **passividade** e **agressividade**.

OBSERVAÇÕES

Assertivo:

agir de maneira
confiante ao tentar
comunicar suas
opiniões, sempre
respeitando a opinião
do próximo.

Passivo:

demonstrar dúvidas e
incertezas, ou até
mesmo falta de
coragem ao se

Características do comportamento **Passivo**:

- falta de coragem para sustentar sua própria opinião;
- não dizer o que quer;
- não dizer aos outros como se sente;
- deixar que decidam o que é melhor para você.

Características do comportamento **Agressivo**:

- tentar seguir seu próprio caminho sem observar as considerações dos outros;
- ofender os outros, menosprezando ou praticando o *bullying* contra os colegas.

Características do comportamento **Assertivo**:

- saber sustentar uma opinião própria;
- estar aberto a compartilhar seus sentimentos;
- não violar o direito do próximo intencionalmente.

Explique:

- quando somos **passivos**, não sabemos nos posicionar e não comunicamos ao próximo nossos sentimentos;
- quando somos **agressivos**, agimos de forma hostil ou ofendemos os outros sem respeito ou consideração por seus sentimentos;
- quando nos comunicamos **assertivamente**, tentamos comunicar nossa opinião de forma confiante e sempre respeitando o próximo.

Diga aos alunos que precisamos ser **assertivos** quando estamos lidando com o próximo.

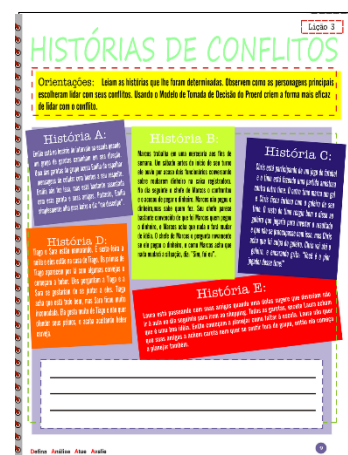
Diga também aos alunos para localizarem a atividade HISTÓRIAS DE CONFLITOS, na página 9 do Livro do Estudante.

Diga: Agora iremos identificar nas HISTÓRIAS DE CONFLITOS, exemplos de **comportamentos passivos, agressivos ou assertivos**.

Pergunte:

- Quais cenários exemplificam comportamentos **passivos, agressivos ou assertivos**?
- A solução criada por seu grupo foi **passiva, agressiva ou assertiva**?
- Houve alguma situação em que vocês desejaram não agir **assertivamente**? Por quê?

Nota ao instrutor: Enfatize que, em algumas situações, ser assertivo pode ser compreendido como inadequado. Assim, oriente quanto ao cuidado e respeito do aluno para com seus pais, professores, líderes religiosos ou outras autoridades, por serem pessoas experientes.



OBSERVAÇÕES

Pergunte: Quando somos **assertivos**, é importante que sejamos respeitosos. Como podemos fazer isso?

Diga: Quando agimos **assertivamente**, posicionamo-nos sempre respeitando a opinião e os direitos do próximo.

ATIVIDADE 6 (5 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Escolha alguns alunos e peça que identifiquem ideias e técnicas importantes que aprenderam na lição de hoje.

Peça aos alunos que identifiquem as técnicas que aprenderam e que possam ajudá-los no processo de “concordar em discordar”. Em outras palavras, dizer não, mas sempre agir de forma a manter a amizade.

Por que ser **assertivo** nos ajuda em situações de conflito?

Agradeça aos alunos pela participação.

ATIVIDADE 7 (2 minutos)

Dever de Casa

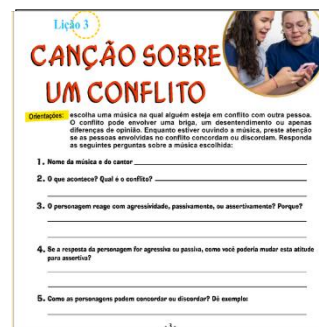
OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor: Escolha um exemplo que se sinta à vontade em utilizá-lo e que ajude os alunos a entenderem a atividade que farão.

Peça aos alunos para localizarem a página CANÇÃO SOBRE UM CONFLITO, no livreto de Dever de Casa.

Leia as orientações com os alunos.

Dê exemplos caso sejam necessários. Veja algumas sugestões de exemplos a seguir:



- (1) “Respeito” de Aretha Franklin.
- (2) Nessa canção Franklin canta sobre sua vontade de ser mais respeitada pelo companheiro. O conflito é que ele não a respeita o suficiente.
- (3) Sua resposta a esse conflito é assertiva, porque ela está expressando seu ponto de vista com clareza e de forma objetiva.
- (4) A resposta dela é assertiva.
- (5) A pessoa que ela descreve, em forma de canção, nessa música poderia aceitar seu ponto

de vista, concordando com ela ao usar frases afirmativas “EU” ou concordando em discordar, como por exemplo: “Eu entendo que ache que não lhe dou o respeito que merece, mas acho que dou. Apesar de achar que não, EU a respeito. Talvez não concordemos com isso.”

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 3

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
ÀS DROGAS E À VIOLENCIA | 7º ano

Atividade 1

Revisão

DEVER DE CASA

Quando REAL

Atividade 2

Concordar em Discordar

discussão

Concordar em Discordar

Uma **decisão tomada** entre duas ou mais pessoas depois de **concluírem** que têm **diferentes opiniões** e **não estão** aptas a concordar.

Atividade 3

MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

DARE

Atividade 3

MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

DARE

Defina:

Descreva uma situação. Pergunte-se:

- Quais são os meus riscos?
- Quais as pressões sobre mim?
- Devo evitar me arriscar?

DARE

Análise:

Trabalhe suas escolhas. Pergunte-se:

- Quais as minhas opções?
- O que posso fazer?
- Qual será a melhor estratégia REAL nessa situação?
- Como posso fazer isso?

DARE

Atue:

Escolha a estratégia REAL e aplique. Pergunte-se:

- Qual a melhor estratégia na minha situação?
- O que posso dizer ou fazer nesta situação?

DARE

Avalie:

Reveja o que aconteceu e se sua estratégia funcionou. Pergunte-se:

- Como os outros reagiram?
- Escapei de uma situação arriscada?
- Se não, qual estratégia REAL devo usar em uma próxima ocasião?
- Tomaria a mesma decisão novamente?

DARE

Atividade 4

Histórias de Conflitos

Pág. 9

CONSEQUÊNCIAS

É o que acontece após fazermos uma escolha.

Atividade 5

Exercícios de Assertividade

Pág. 10

RECUSAR

PASSIVIDADE

AGRESSIVIDADE

ASSERTIVIDADE

PASSIVIDADE

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS:

- Falta de coragem para sustentar sua própria opinião;
- Não dizer o que quer;
- Não dizer aos outros como se sente;
- Deixar que decidam o que é melhor para você.

Proerd

AGRESSIVIDADE

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS:

- Tendência a seguir seu próprio caminho **sem observar** as considerações dos outros;
- Ofender** os outros, menosprezando ou praticando o **bullying**.

Proerd

ASSERTIVIDADE

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS:

- Saber sustentar uma opinião própria;
- Estar aberto a compartilhar seus sentimentos;
- Não violar o direito** do próximo intencionalmente.

Proerd

discussão

Histórias de Conflitos

Atividade 6

Revisão da Lição

Como Cair na... REAL

RECUSAR

EXPLICAR

ABSTER-SE

LIDAR DE

Atividade 7

DEVER DE CASA

Quando REAL

Atividade 7

DEVER DE CASA

CANÇÃO SOBRE UM CONFLITO

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
ÀS DROGAS E À VIOLENCIA | 7º ano

LIÇÃO 4

RECUSAR

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- explicar a estratégia para **Recusar**;
- articular o advérbio “não” de forma clara;
- demonstrar técnicas assertivas verbais e não verbais.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise o vídeo **Recusar**.
- Familiarize-se com as estratégias para **Recusar**.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - RECUSAR ASSERTIVAMENTE;
 - Discussão sobre o vídeo **Recusar**.

Materiais

- Vídeo **Recusar**.
- Transparência/slide: TÉCNICAS ASSERTIVAS.
- Livro do Estudante Proerd.
- Livreto de Dever de Casa: ANALISANDO COMO SE DIZ “NÃO”.

Estrutura da Lição

• Atividade 1	Revisão da Lição Anterior	3 minutos
• Atividade 2	Estratégias para Recusar	5 minutos
• Atividade 3	Técnicas Assertivas	5 minutos
• Atividade 4	Recusar Assertivamente	10 minutos
• Atividade 5	Vídeo e Discussão	17 minutos
• Atividade 6	Revisão da Lição	3 minutos
• Atividade 7	Dever de Casa	2 minutos

ATIVIDADE 1 (3 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Peça a alguns alunos que compartilhem suas respostas do dever de casa da última lição. Pergunte qual a música que ouviram e se as personagens principais da música estavam aptas a reconhecer a opinião do próximo mesmo não concordando.

Explique que nesta lição continuarão a praticar e aprender sobre assertividade.

ATIVIDADE 2 (5 minutos)

Estratégias para Recusar

OBSERVAÇÕES

Apresente o objetivo da lição de hoje, ou seja, a estratégia para **Recusar**.

Recusar: dizer “não, eu não quero fazer algo”.

Diga: *Hoje, discutiremos acerca do significado da letra “R” da estratégia REAL.*

Pergunte: *Alguém se lembra o que representa a letra “R” para a estratégia REAL? O que “recusar” significa para vocês?*

Explique que eles aprenderão como dizer “não”, de forma clara e assertiva, por meio da estratégia para **Recusar**.

Pergunte: *Quando é difícil **recusar**? Por quê?*

Facilite uma discussão com os estudantes, abordando por que é tão difícil dizer não a nossos amigos. A discussão deve incluir:

- pressão por parte dos amigos;
- queremos que nossos amigos gostem de nós e aprovelem nossas condutas;
- existem momentos em que nossos amigos desejam que façamos algo que realmente não queremos fazer.

ATIVIDADE 3 (5 minutos)

Técnicas Assertivas

Diga: *na lição anterior, conversamos sobre como nos comunicarmos assertiva e respeitosamente. Iremos, agora, praticar como **Recusar** de uma maneira assertiva e respeitosa.*

Diga aos estudantes que **técnicas assertivas** são ferramentas que podemos usar para nos auxiliar a comunicar de forma confiante. Existem quatro ferramentas que podemos usar quando precisamos recusar de maneira assertiva.

Use a transparência/slide TÉCNICAS ASSERTIVAS para discutir como dizer não de maneira clara e respeitosa. Discuta cada um dos pontos da transparência.

Peça aos estudantes que exemplifiquem cada uma das técnicas:

- **Formas verbais**
Dizer não, de jeito nenhum, não, obrigado!
- **Formas não verbais**
Olhando para a pessoa que estiver falando, numa postura ereta, movimente a cabeça de forma rápida e clara para indicar sua negativa.
- **Reconheça e mantenha**
Reconheça o sentimento das outras pessoas, mas mantenha sua própria decisão.
- **Repetição**
Diga repetidamente “NÃO” caso alguém continue oferecendo algo, que não queira aceitar.

Mantenha a projeção da transparência de forma a ajudar os estudantes na atividade **RECUSAR ASSERTIVAMENTE**.

OBSERVAÇÕES

Técnicas assertivas:

ferramentas utilizadas para ajudá-lo a se comunicar de uma maneira confiante; as técnicas assertivas devem ser utilizadas para recusar a oferta de drogas.

Formas não verbais:

como comunicarmos por meio de linguagem corporal ou gestos, sem utilizar palavras, para dizer às pessoas como nos sentimos ou o que pensamos. As formas não verbais podem

ATIVIDADE 4 (10 minutos)

Recusando Assertivamente

Nota ao instrutor: Os alunos deverão abrir o Livro do Estudante na atividade RECUSAR ASSERTIVAMENTE (página 10).

Leia as orientações em voz alta para que todos os alunos entendam como completar a atividade.

Os estudantes realizarão a atividade em duplas, alternando-se para perguntarem as questões da página 11 e responderem de maneira assertiva.

Nota ao instrutor: Monitore a atividade circulando pela sala e auxiliando os alunos no processamento da atividade *Recusar Assertivamente*.

Peça aos estudantes que compartilhem com o restante da classe, o que aprenderam por meio dessa atividade.

OBSERVAÇÕES



ATIVIDADE 5 (17 minutos)

Vídeo e Discussão

Nota ao instrutor:

O propósito do vídeo é:

- demonstrar estratégias para **Recusar** por intermédio do modelo proposto;
- demonstrar o modelo de assertividade;
- demonstrar a decisão de fazer escolhas saudáveis, evitando consequências arriscadas;
- estabelecer entre os alunos uma postura adequada de recusa, mostrando-lhes exemplos de alunos que não fazem uso de drogas.

Diga: *Agora, assistiremos a um vídeo para observarmos como os estudantes fizeram uso da estratégia de **Recusa**.*

Conduza os estudantes nas seguintes observações:

- formas que podem ser usadas para *recusar*;
- formas não verbais de recusa;
- comportamentos assertivos, passivos ou agressivos.

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES

Exiba o vídeo **Recusar**.

Facilite uma discussão sobre o vídeo. Alguns pontos para discussão são:

- Cite algumas formas diferentes de **recusa** utilizadas pelos jovens no vídeo.
- Cite as formas não verbais observadas. Quais foram as formas verbais observadas?
- As formas verbais e não verbais utilizadas por cada jovem têm o mesmo significado? Elas se integram? Elas estão comunicando a mesma coisa?
- Quais foram os exemplos observados sobre comportamento **assertivo, passivo e agressivo**?
- A pessoa que procedeu a **recusa** o fez de forma clara e respeitosa?
- Quais, dentre as técnicas de recusa observadas, vocês acreditam que estão aptos a utilizar?

ATIVIDADE 6 (3 minutos)

Revisão da Lição

Peça aos estudantes que identifiquem alguns pontos chave aprendidos nessa lição e por que é importante lembrá-los e praticá-los.

Reveja o objetivo da lição de hoje lembrando aos estudantes que eles praticaram formas efetivas de dizerem “**não**” de maneira clara e respeitosa.

Agradeça aos estudantes pela participação.

ATIVIDADE 7 (2 minutos)

Dever de Casa

Os estudantes devem abrir seus livretos de Dever de Casa na página ANALISANDO COMO SE DIZ “NÃO”.

Leia as orientações com os estudantes.

Dê exemplos para os estudantes, caso sejam necessários, e esclareça-os sobre qualquer dúvida.

Diga aos estudantes que essa atividade será discutida na próxima lição.

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES

Lição 4

ANALISANDO COMO SE DIZ "NÃO"

Orientações: pense sobre as vezes que você ouviu alguém recusar. Preencha o quadro abaixo:

Situação	Como ele/ela disse "NÃO"?	A resposta dada foi assertiva, passiva ou agressiva?

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 4



1



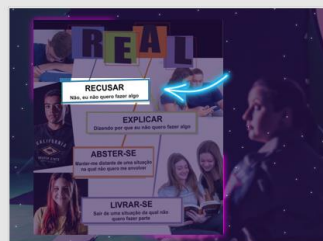
2



3



4



5



6



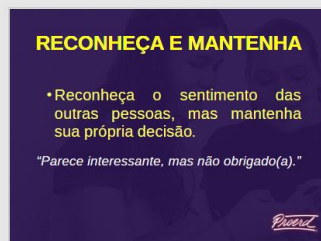
7



8



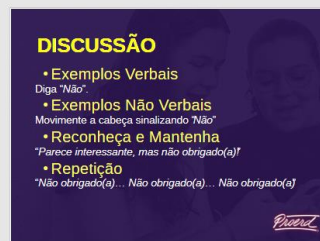
9



10



11



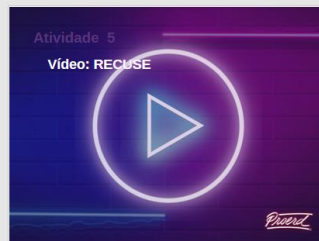
12



13



14



15



16



17



18



19

LIÇÃO 5

EXPLICAR

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes demonstrarão habilidade para:

- definir a estratégia *REAL* para **Explicar**;
- expor suas razões de forma clara e objetiva;
- articular-se verbalmente para expressar suas preferências pessoais, usando frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU”.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise o vídeo **Explicar**.
- Familiarize-se com as estratégias para **Explicar**.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - EXPLIQUE UTILIZANDO FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME “EU”;
 - orientações para Explicar;
 - discussão do vídeo **Explicar**.

Materiais

- Vídeo **Explicar**.
- Livro do Estudante Proerd.
- Transparência/slide: FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME “EU”. Transparência/slide: ORIENTAÇÕES PARA *EXPLICAR*.
- Livreto de Dever de Casa: Explique.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 3 minutos |
| • Atividade 2 | Estratégia para Explicar | 2 minutos |
| • Atividade 3 | Explicar utilizando frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU” | 14 minutos |
| • Atividade 4 | Diretrizes para Explicar | 7 minutos |
| • Atividade 5 | Exibição do Vídeo e Discussão | 13 minutos |
| • Atividade 6 | Revisão da Lição | 3 minutos |
| • Atividade 7 | Dever de Casa | 3 minutos |

ATIVIDADE 1 (3 minutos)

Revisão da Lição Anterior

Revise o dever de casa da lição anterior. Chame alguns alunos para que possam compartilhar exemplos de recusas que ouviram de outras pessoas.

Peça a alguns alunos que relembrem, de forma breve, o que aprenderam na lição anterior, referente à primeira estratégia do *REAL*.

Como vocês aprenderam a usar e aplicar a estratégia REAL para lidar com os outros?

Diga: A estratégia para **Recusar** dizendo não de maneira assertiva e respeitosa é uma resposta positiva em várias situações. Em algumas dessas situações, será necessário dizer mais do que simplesmente “não”. Na lição de hoje, aprenderemos o significado da letra “E” do acróstico *REAL*.

Pergunte: Alguém se lembra da definição ou significado da letra “E” em *REAL*?

OBSERVAÇÕES

Explicar: dizer por que eu não quero fazer algo.

ATIVIDADE 2 (2 minutos)

Estratégia para Explicar

Pergunte: Quais são as vantagens em fornecer explicações para os outros? Algumas das respostas possíveis são:

- fornecer uma explicação significa que pensamos bem antes de tomar uma decisão;
- as razões que fornecemos em nossas explicações podem convencer alguém quanto ao “porquê” de determinadas escolhas não serem apropriadas.

Quando nós explicamos, estamos comunicando às pessoas o que pensamos e como nos sentimos. Uma das formas bem sucedidas de fazer isso é utilizar frases iniciadas com o pronome “EU”.

OBSERVAÇÕES

“EU AFIRMATIVO”:

uma frase iniciada com “Eu” pode ser utilizada para expressar, de maneira

ATIVIDADE 3 (14 minutos)

Explicar utilizando frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU”

Apresente as frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU” como uma das melhores ferramentas para ser assertivo ao comunicar nossas preferências ou aceitar o ponto de vista dos outros, mesmo sem concordar com eles.

Nota ao instrutor: Exiba a transparência/slide FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME “EU”, para ilustrar a atividade.

Explique que a frase afirmativa iniciada com o pronome “EU” é uma maneira de expressar como nos sentimos ou o que pensamos. A frase é iniciada pelo pronome “EU” e seguida pelas palavras:

“sinto_____” “penso_____” “quero_____”. O

padrão geral é:

“EU sinto_____quando / porque_____”; ou

“EU penso / acho_____ sobre”

- Deixe à mostra a *transparência/slide* contendo as FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COMO O PRONOME “EU”, para auxiliar os alunos na próxima atividade.

Nota ao instrutor: Peça que os alunos abram o Livro do Estudante nas páginas 12 e 13, na atividade intitulada EXPLIQUE UTILIZANDO FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME “EU”. Leia as orientações juntamente com a classe e peça aos alunos que completem as atividades em duplas. Oriente-os ao longo das três partes dessa atividade (partes 1, 2 e 3).

OBSERVAÇÕES

EXPLIQUE UTILIZANDO FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME EU

Orientações: Ao fazer esta atividade, observe as frases afirmativas que começam com "EU" nas transcrições de áudio, como exemplo para ajudá-lo.

PARTE 1: Preencha os três colchetes que você gosta e em três colchetes que você não gosta e que sejam diferentes da preferência dos outros no seu grupo. Escreva sua resposta nos espaços abaixo:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Exemplo: Eu gosto de _____, porque _____.

Eu não gosto de _____, porque _____.

PARTE 2: Complete as frases incompletas abaixo com suas próprias palavras:

1. Eu acho que o melhor filme é _____, porque _____.

2. Eu acho que o melhor filme é _____, porque _____.

3. Eu me sinto _____ quando eu tenho que fazer dever de casa, porque _____.

4. Eu acho que a melhor música é _____, porque _____.

5. Eu me sinto _____ quando tenho que falar à frente da classe, porque _____.

Parte 2 continua na próxima página

EXPLIQUE UTILIZANDO FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS COM O PRONOME EU

Orientações: Ao fazer esta atividade, observe as frases afirmativas que começam com "EU" nas transcrições de áudio, como exemplo para ajudá-lo.

PARTE 2: Continue a atividade da página anterior.

PARTE 3: As frases seguintes são exemplos de maneiras de como dizer as coisas de forma positiva ou negativa. A partir daí, escreva uma frase para cada uma das frases que você escreveu na Parte 1.

Você pode trabalhar individualmente ou em duplas.

Para seu amigo: "Você sempre faz coisas erradas e eu sou o culpado por isso".

Eu _____

Para alguém que o insulta: "Você está certo, eu estou sempre fazendo tudo errado".

Eu _____

Para seu irmão ou irmã: "Seu irmão? Para de mudar os canais da televisão".

Eu _____

ATIVIDADE 4 (7 minutos)

OBSERVAÇÕES

Diretrizes para EXPLICAR

Diga: *Agora que já praticamos as frases afirmativas, utilizando o pronome “EU”, iremos aplicar essas técnicas na estratégia para **Explicar**.*

Nota ao instrutor: Exiba a transparência/slide ORIENTAÇÕES PARA EXPLICAR.

Orientações para Explicar:

- diga do que vocês não gostam;
- diga como isso os afeta ou como os fazem se sentir;
- diga o que vocês querem ou planejam fazer a esse respeito.

Ressalte que, a utilização das orientações, auxiliará os alunos a explicarem com clareza seus pensamentos ou sentimentos.

Trabalhe com cada ponto das orientações. Dê um exemplo para cada uma e solicite aos alunos que indiquem outros exemplos.

Diga: *Dê um exemplo do que vocês não gostam usando uma frase afirmativa iniciada com o pronome “EU”.*

Exemplo: “Eu não gosto de ficar onde há fumaça de cigarro”.

Diga: *Dê outro exemplo de algo de que vocês não gostam, usando uma frase afirmativa iniciada com o pronome “EU”.*

Diga: *Como isso os afeta ou lhes faz sentir.*

Exemplo: “Eu não gosto de ficar onde há fumaça de cigarro porque começo a tossir e o cheiro impregna minhas roupas”.

Pergunte: *Qual poderia ser outro exemplo?*

Diga: *Dê um exemplo do que vocês querem ou pretendem fazer a respeito.*

Exemplo: “Se você deseja fumar, **eu** terei que ir para a sala ao lado”.

Pergunte: *Qual outro exemplo?*

ATIVIDADE 5 (13 minutos)

Exibição do Vídeo e Discussão

OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor

O propósito do vídeo é:

- demonstrar a estratégia para **Explicar** por meio de exemplos;
- demonstrar o exemplo de frases afirmativas que utilize o pronome “**EU**”;
- descrever uma postura de recusa, mostrando aos alunos quem não usa drogas.

Diga: *Iremos assistir agora a um vídeo em que os estudantes se depararam com situações e fizeram uso da estratégia para **Explicar**.*

Oriente aos alunos para que prestem atenção nos seguintes pontos:

- formas como a estratégia para **Explicar** foi usada;
- utilização das **frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU”** pelos estudantes;
- explicações que vocês podem utilizar.

Mostre o vídeo **Explicar**.

Facilite uma discussão do vídeo. Alguns pontos para discussão são:

- qual explicação foi a mais convincente e qual foi a menos convincente? Por quê?
- as razões fizeram sentido? Por quê?
- quais foram os exemplos de alunos que utilizaram **frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU”**?
- quais dos exemplos acharam mais realísticos ou quais serviriam para vocês?

ATIVIDADE 6 (3 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Pergunte: *Quais exemplos vocês aprenderam nessa lição que os ajudariam a se comunicar de forma eficaz com os outros?*

*Por que é importante estar apto a **Explicar** o que vocês pensam e sentem?*

Como vocês podem empregar essa estratégia com seus amigos?

Agradeça aos estudantes pela participação.

ATIVIDADE 7 (3 minutos)

Dever de Casa

Distribua o livreto de Dever de Casa e peça que abram na atividade EXPLIQUE.

Leia as orientações com os estudantes e esclareça qualquer dúvida ou preocupação que possa haver.

Dê exemplos aos alunos, se necessário. Diga que discutirão o tema na próxima lição.

OBSERVAÇÕES

Lição 5
Explique **EXPLIQUE** Explique

Orientações: Como vamos abordar o que explicamos? Como vamos abordar o que explicamos? Como vamos abordar o que explicamos?

1. O que você acha que o grupo precisa saber sobre isso?
2. O que você acha que o grupo precisa saber sobre isso?
3. O que você acha que o grupo precisa saber sobre isso?
4. O que você acha que o grupo precisa saber sobre isso?

proerd@proerd.org.br

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 5



1



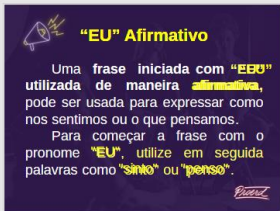
2



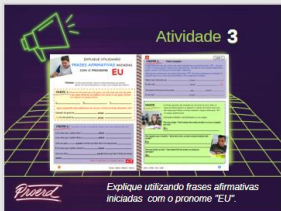
3



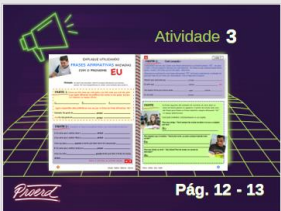
4



5



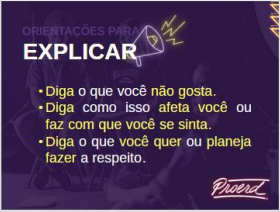
6



7



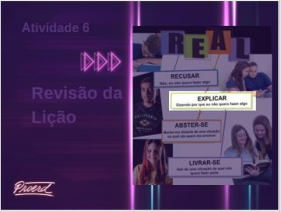
8



9



10



11



12



13



14

LIÇÃO 6

ABSTER-SE

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- definir a estratégia *REAL* para **Abster-se**;
- listar as três maneiras que podem ser utilizadas para se abster de uma situação.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise o vídeo **Abster-se**.
- Familiarize-se com as estratégias de resistência para **Abster-se**.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - CENÁRIOS PARA ABSTER-SE - formar grupos de estudantes;
 - discussão do vídeo **Abster-se**.

Materiais

- Vídeo **Abster-se**.
- Transparência/slide: TRÊS MANEIRAS PARA ABSTER-SE.
- Transparência/slide: MODELO DE TOMADA DE DECISÃO PROERD.
- Livro do Estudante Proerd.
- Livreto de Dever de Casa: PRATICANDO COMO ABSTER-SE.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|---|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 5 minutos |
| • Atividade 2 | Discussão Introdutória - Estratégias para Abster-se | 2 minutos |
| • Atividade 3 | Sessão de Vídeo e Discussão | 15 minutos |
| • Atividade 4 | Cenários para Abster-se | 18 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão da Lição | 2 minutos |
| • Atividade 6 | Dever de Casa | 3 minutos |

ATIVIDADE 1 (5 minutos)

Revisão da Lição Anterior

Revise o dever de casa da última lição. Peça a alguns estudantes que compartilhem como a estratégia **Explicar** foi usada em suas situações.

Pergunte:

- *Quais são as duas primeiras estratégias do REAL que vocês aprenderam em nossas lições anteriores?*
- *Como explicariam a diferença entre essas duas estratégias?*

OBSERVAÇÕES

ATIVIDADE 2 (2 minutos)

Discussão Introdutória – Estratégias para Abster-se

Diga: Tanto **Recusar** quanto **Explicar** são formas diretas de dizer **não**. Na lição de hoje, discutiremos uma forma menos direta de recusar. Em algumas situações, **Abster-se** funciona melhor do que as **Recusar** ou **Explicar**.

Pergunte: O que a palavra **Abster-se** significa para vocês?

Escreva as respostas dos alunos.

Diga: Para o propósito da lição de hoje, **Abster-se** significa manter-se distante de uma situação na qual não querem se envolver.

Há três maneiras para **Abster-se**:

1. Evitando uma situação

- Exemplo: vocês sabem que em determinada festa ou evento haverá consumo de drogas. Nesse caso, vocês poderão abster-se da situação simplesmente por escolher não ir à festa ou ao evento.

2. Estando dentro de uma situação, evite drogas

- Exemplo: se ao chegar a uma festa vocês descobrirem que há pessoas ingerindo bebida alcoólica ou fumando cigarros, vocês podem abster-se dessa situação ao não permanecer na mesma sala ou ambiente.

OBSERVAÇÕES

Abster-se: manter-me longe de uma situação na qual não quero me

ATIVIDADE 2 (continuação)

OBSERVAÇÕES

3. Se estiver numa situação e alguém lhe oferecer drogas, mude de assunto.

- Exemplo: se lhes oferecerem drogas, vocês podem mudar de assunto (exemplo: vocês estão em uma festa e alguém lhes oferece cerveja. Então, vocês dizem que preferem dançar em vez de beber).

Pergunte: *Há diferença entre abster-se de uma situação no momento e abster-se no futuro? Por que isso pode ser importante?*

Explique que, na próxima atividade, a classe assistirá a um vídeo que demonstra o que as pessoas fariam se estivessem em situações das quais queiram **abster-se**.

ATIVIDADE 3 (15 minutos)

OBSERVAÇÕES

Sessão de Vídeo e Discussão

Nota ao instrutor

O propósito do vídeo é:

- demonstrar a estratégia para **Abster-se** por intermédio de exemplos;
- exemplificar tomadas de decisões saudáveis, evitando riscos e consequências;
- demonstrar o padrão de recusa, mostrando jovens que não usam drogas.

Diga: *Agora iremos observar como os alunos usam a estratégia para se **Abster** ao consumo de drogas.*

Orientar os alunos a prestarem atenção nos seguintes pontos:

- maneiras que estudantes se abstiveram do uso de drogas;
- como os alunos planejaram se abster;
- como esses estudantes verbalizaram a estratégia para abster-se.

Exibição do vídeo **Abster-se**.

OBSERVAÇÕES

Facilite uma discussão do vídeo. Alguns pontos a serem discutidos são:

- quais técnicas para **Abster-se** de uma situação vocês conseguiram observar?
- quais foram algumas maneiras que os alunos planejaram para **Abster-se**?
- como vocês utilizariam a estratégia para **Abster-se**?
- cite algumas das situações em que essa estratégia pode ser mais eficaz.

Diga: *Pensem sobre o que assistiram no vídeo e em nossa discussão ao utilizar a técnica para **Abster-se** na próxima atividade.*

ATIVIDADE 4 (18 minutos)

Cenários para Abster-se

Nota ao instrutor: Peça aos alunos que revejam a lição 3 do Livro do Estudante ou forneça a transparência/slide do **Modelo de Tomada de Decisão Proerd (MTDP)** para que sirva como referência. De maneira breve, revise os quatro passos do processo. Enfatize a importância de planejar como **Abster-se** de determinadas situações.

Peça aos alunos que localizem a atividade intitulada **CENÁRIOS PARA ABSTER-SE**, na página 14 do Livro do Estudante.

Diga aos alunos que terão encontrar maneiras para **Abster-se** das situações e não poderão utilizar as estratégias Recusar ou Explicar nessa atividade.

Diga: *Lembrem-se das diferentes formas para **Abster-se**:*

1. **evitando** uma situação;
2. estando dentro de uma situação, evite usar drogas;
3. se estiver numa situação e alguém lhe oferecer drogas, **mude de assunto**.

Divida a classe em grupos, compostos por três a cinco alunos, e distribua um cenário para cada grupo.

Dê aos alunos cinco minutos para pensarem bem e desenvolverem uma ou mais formas para *abster-se* de uma situação em particular.

OBSERVAÇÕES



OBSERVAÇÕES

Peça que uma pessoa de cada grupo compartilhe qual foi o cenário recebido e como planejaram se **abster**.

Após a resposta de cada grupo, solicite que avaliem o quanto a solução foi realista e efetiva. Peça que justifiquem suas respostas.

ATIVIDADE 5 (2 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Explique que em muitas situações não haverá três maneiras ou opções para abster-se. Às vezes, haverá apenas uma maneira de realmente **Abster-se**.

- Exemplo: Não entre no carro de uma pessoa que for dirigir e que tenha ingerido bebida alcoólica.

Agradeça a classe por sua participação e por compartilharem soluções positivas sobre como **Abster-se** de determinadas situações.

ATIVIDADE 6 (3 minutos)

Dever de Casa

OBSERVAÇÕES

Distribua os livretos de Dever de Casa e peça aos alunos que localizem o exercício PRATICANDO COMO ABSTER-SE.

Leia as orientações com os alunos.

Dê exemplos aos alunos, caso necessário, e esclareça quaisquer dúvidas.



APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 6

1

2

3

4

- Evitando uma situação.
- Estando dentro de uma situação de consumo de drogas, deixar de ingeri-las ou retirar-se do local.
- Se numa situação e alguém lhe oferecer drogas, mude de assunto.

5

6

7

8

9

10

11

12

13

LIÇÃO 7

LIVRAR-SE

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- explicar a estratégia *REAL* para **Livrar-se**;
- identificar situações em que poderão usar a estratégia **Livrar-se**.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Revise o vídeo **Livrar-se**.
- Familiarize-se com as estratégias de resistência para **Livrar-se**.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - CENÁRIOS PARA LIVRAR-SE - formar grupos de estudantes;
 - discussão do vídeo **Livrar-se**.

Materiais

- Vídeo sobre **Livrar-se**
- Cópias da página do Livro do Estudante Proerd: CENÁRIOS PARA LIVRAR-SE.
- Livreto de Dever de Casa: *REAL NA VIDA REAL*.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|-------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 3 minutos |
| • Atividade 2 | Estratégia para Livrar-se | 5 minutos |
| • Atividade 3 | Exibição do Vídeo e Discussão | 14 minutos |
| • Atividade 4 | Cenários para Livrar-se | 16 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão da Lição | 5 minutos |
| • Atividade 6 | Dever de Casa | 2 minutos |

ATIVIDADE 1 (3 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Discuta o dever de casa da lição anterior. Peça a dois ou três estudantes para compartilharem exemplos descrevendo situações em que eles se abstiveram.

Diga: *Nós temos discutido as estratégias do REAL: “R” (Recusar), “E” (Explicar) e “A” (Abster-se).*

Peça aos estudantes que relembrem o significado de cada estratégia e dê-lhes um exemplo.

Diga aos estudantes que esta lição abordará a última estratégia: **Livrar-se**.

ATIVIDADE 2 (5 minutos)

Estratégia para Livrar-se

OBSERVAÇÕES

Perguntar: *Qual a diferença entre **Abster-se** e **Livrar-se**?*

Explique que **Abster-se** significa não entrar em uma situação indesejável ou nociva, evitando a situação por completo.

Livrar-se envolve retirar-se de uma situação indesejável ou nociva na qual vocês se encontram. Ao utilizar a estratégia livrar-se, vocês geralmente já estarão dentro de uma situação e, quando então, compreenderão que não querem estar ali.

Discuta brevemente o fato de que, na vida real, muitas estratégias são similares e podem ser usadas em conjunto. Para aprendermos melhor as estratégias, devemos abordar cada uma delas individualmente, contudo, podemos sempre usar uma ou todas as estratégias para resistir a drogas, ou qualquer coisa que seja indesejável ou a nociva.

Abster-se: manter-me distante de uma situação na qual não quero me envolver.

Exibição do Vídeo e Discussão**Nota ao instrutor:**

O propósito deste vídeo é:

- demonstrar a estratégia para **Livrar-se**, por meio do modelo proposto;
- demonstrar o padrão de recusa, mostrando jovens que não usam drogas.

Diga: *Agora iremos observar como alguns estudantes **livraram-se** de situações arriscadas ou nas quais se sentiram constrangidos.*

Oriente os estudantes a observarem:

- como os estudantes *livraram-se* de situações arriscadas ou constrangedoras.
- como os estudantes combinaram o uso da estratégia **Livrar-se** com o de outras estratégias.

Exiba o vídeo **Livrar-se**.

Facilite uma discussão, seguindo o vídeo. Alguns pontos para discussão são:

- como os estudantes conseguiram **livrar-se** de situações de oferta de drogas?
- quais outras estratégias do *REAL* vocês puderam observar que foram utilizadas pelos estudantes no vídeo?
- dê um exemplo de situação na qual **livrar-se** poderia ser a melhor estratégia a ser usada.

Explique para os estudantes que, a partir daquele instante, eles estarão aptos a praticar as estratégias do *REAL* ao longo das atividades de encenação.

ATIVIDADE 4 (16 minutos)

Cenários para Livrar-se

OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor: As encenações serão curtas e, portanto, deverá ser dispensada atenção especial ao tempo estabelecido e à coordenação das apresentações.

Lembre aos estudantes que deverão ser respeitosos e escutar ativamente os colegas de classe enquanto estiverem apresentando suas encenações.

Divida a classe em grupos de cinco ou seis estudantes. Peça aos estudantes que localizem a página 15 do Livro do Estudante intitulada CENÁRIOS PARA LIVRAR-SE.

Designa para cada grupo um cenário e dê-lhes alguns minutos para prepararem uma encenação a ser apresentada para a classe.

Quando os grupos estiverem prontos, informe aos estudantes que você dirá, em dado momento, a palavra “congelar” ou “congele”, indicando que eles parem a encenação. Os estudantes deverão parar e estarem aptos a explicar como sua personagem se sente.

Quando estabelecer o momento de parada, facilite uma discussão, propondo as seguintes questões:

- Como você acha que se sentiu neste momento?
- _____ está comunicando que quer *livrar-se*?
- Está demonstrando alguma forma não verbal (facial ou corporal ou tom da voz) que faça com que você pense assim? E quanto às formas verbais?
- Quais diferenças você percebeu entre as formas não verbais e verbais?

Os estudantes atuarão de acordo com as situações designadas para a apresentação da peça.



ATIVIDADE 5 (5 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Agradeça aos estudantes pela participação na encenação.

Pergunte: *O que vocês aprenderam sobre a estratégia **Livrar-se**? Como vocês poderiam usar esta estratégia no futuro?*

Você deve ressaltar, na oportunidade, que os estudantes já praticaram todas as estratégias de resistência:

Recusar, Explicar, Abster-se, e Livrar-se.

Peça aos estudantes que compartilhem o que se lembrarem de cada estratégia.

ATIVIDADE 6 (2 minutos)

Dever de Casa

OBSERVAÇÕES

Peça aos estudantes que abram o Livreto de Dever de Casa na atividade **REAL NA VIDA REAL** e **QUESTÕES PARA REFLEXÃO**.

Leia as orientações com os estudantes.

Dê exemplos para os estudantes, se necessário.

Diga aos estudantes que discutirão o dever de casa na próxima lição.



APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 7

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
AS DROGAS E À VIOÊNCIA | 7º ano

1

Atividade 1

Revisão
DEVER DE CASA

2

Atividade 3

DEVER DE CASA
Revisão

3

Atividade 2

ESTRATÉGIAS
LIVRAR-SE

4

ABSTER-SE
Manter distância de uma situação na qual não quero me envolver.

LIVRAR-SE
Sair de uma situação da qual não quero fazer parte.

5

Atividade 3

Vídeo: **LIVRAR-SE**

6

Atividade 4

Cenários para
LIVRAR-SE

7

Atividade 4

Cenários para
LIVRAR-SE

Pág. 16

8

Atividade 5

Revisão da Lição

9

Atividade 6

DEVER DE CASA

10

Atividade 6

DEVER DE CASA

Recursos para Reflexão

11

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA
AS DROGAS E À VIOÊNCIA | 7º ano

12

LIÇÃO 8

SENSO COMUM

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- definir os termos “senso comum” e o “senso comum entre colegas”;
- identificar o “senso comum” sobre o uso de drogas entre seus colegas;
- explicar como o “senso comum” pode influenciar suas decisões.

Preparação

- Revise do planejamento da Lição.
- Familiarize-se com os objetivos da Lição 8.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem desenvolvidas pelos estudantes:
 - Revise o gabarito de respostas do instrutor para a atividade SENSO COMUM;
 - TOMADA DE DECISÃO PESSOAL.

Materiais

- Transparência/*slide* sobre o SENSO COMUM.
- Livro do Estudante Proerd: Questionário sobre SENSO COMUM.
- Livro do Estudante Proerd: TOMADA DE DECISÃO PESSOAL.
- Livreto de Dever de Casa: ACRÓSTICO DO NOME.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|--------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 5 minutos |
| • Atividade 2 | Pressão dos Colegas | 3 minutos |
| • Atividade 3 | Questionário sobre Senso Comum | 20 minutos |
| • Atividade 4 | Tomada de Decisão Pessoal | 13 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão da Lição | 2 minutos |
| • Atividade 6 | Dever de Casa | 2 minutos |

ATIVIDADE 1 (5 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Revisão do Dever de Casa da última lição.

Pergunte: *Quais são as quatro estratégias do **REAL** que aprendemos nas lições anteriores?*

*Qual estratégia de resistência do **REAL** vocês se sentiriam mais à vontade para usar e por quê?*

Por que é importante aprender maneiras de utilizar essas estratégias na vida?

Diga: *Essas estratégias são úteis por que ajudam vocês a se posicionarem por si próprios e podem ajudá-los a resistirem à **pressão dos colegas**.*

ATIVIDADE 2 (3 minutos)

Pressão de Colegas

OBSERVAÇÕES

Pergunte: *O que significa **pressão dos colegas** para vocês?*

Diga: *Para o propósito de nossa lição, usaremos a seguinte definição:*

Pressão dos colegas significa uma pressão social exercida por pessoas de sua faixa etária para que vocês pensem ou atuem de certa forma.

Algumas vezes, seus colegas tentam pressionar vocês para que se comportem conforme o grupo. A lição de hoje busca esclarecer o que **vocês pensam**, para que possam fazer boas decisões.

É importante não terem preconceitos ou ideias falsas sobre o que os outros fazem. É também importante não se sentirem pressionados a fazer coisas que vocês não desejam. Vocês têm que tomar boas decisões e se posicionarem com base no que acreditam.

**Pressão dos
Colegas:**

pressão social
exercida por pessoas
de sua faixa etária para
que pense ou
atue de uma certa

OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor: Ao fazer as perguntas abaixo, assegure-se de conduzir a discussão para os seguintes pontos:

- pessoas têm expectativas sobre como devemos nos comportar;
- há uma pressão para atendamos a essas expectativas.

Pergunte: *Por que vocês têm de entrar na fila para comprar ingressos para o cinema?*

Por que vocês têm de ficar de pé para fazer o Juramento à Bandeira?

Exiba a transparência/slide SENSO COMUM.

Diga: ***Senso Comum** são comportamentos típicos ou comuns de um grupo social; é o que a maioria das pessoas acredita ser verdade.*

Na próxima atividade vocês terão a oportunidade de refletir sobre o que consideram ser comum e o que a maioria das pessoas acredita ser verdadeiro.

ATIVIDADE 3 (20 minutos)

Questionário sobre Senso Comum

Nota ao instrutor: Com essa atividade objetiva-se ajudar os alunos a identificarem o senso comum sobre o uso de drogas entre seus colegas e focar no fato de que a maioria dos alunos nesta faixa etária não faz uso de drogas.

Além disso, os alunos examinarão suas crenças em relação a eles próprios e aos outros.

As respostas dos estudantes a esses questionamentos fornecem uma prévia compreensão daquilo que pensam ser comum ou do que a maioria das pessoas imagina ser comum.

OBSERVAÇÕES

Senso Comum entre os colegas:
comportamentos típicos ou comuns observados ou percebidos em um grupo social.

Meu Senso Comum:
quais comportamentos você considera adequados para

OBSERVAÇÕES

O GABARITO DO INSTRUTOR SOBRE SENSO COMUM tem três seções:

- A seção do *Senso Comum entre os Colegas* prevê informações reais e sua fonte.
- As seções sobre *Meu Senso Comum* e *Senso Comum dos Outros* ajudam na facilitação da discussão.

Diga aos alunos para irem à página 16 do Livro do Estudante, no Questionário sobre Senso Comum.

Peça aos alunos que complementem o questionário de acordo com aquilo que pensam. Instrua-os a marcar uma resposta para cada questão.

Ao término da execução da atividade, revise cada pergunta da seção de SENSO COMUM ENTRE OS COLEGAS:

- peça aos alunos que compartilhem suas respostas para cada uma das questões;
- forneça as respostas corretas de acordo com o gabarito sobre SENSO COMUM ENTRE OS COLEGAS;
- diga aos alunos para marcarem a resposta correta;
- facilite uma discussão para esclarecer o que os estudantes pensam a respeito do senso comum sobre o uso de drogas entre seus colegas.

Pergunte: *Quais fatos lhes surpreenderam mais? Por que é importante saber que a maioria das pessoas não usa drogas?*

Faça uma revisão das questões da seção MEU SENSO COMUM:

- peça aos alunos para compartilharem suas respostas caso se sintam à vontade;
- facilite uma discussão sobre a informação contida em cada assertiva presente nas questões fornecidas no GABARITO DO INSTRUTOR SOBRE SENSO COMUM.

Faça uma revisão das questões da seção SENSO COMUM DOS OUTROS:

- peça aos alunos que compartilhem suas respostas caso se sintam à vontade;
- facilite uma discussão sobre a informação contida em cada assertiva presente nas questões fornecidas no GABARITO DO INSTRUTOR SOBRE SENSO COMUM.

Lição 8

SENSO COMUM

Orientações:
Responda as seguintes questões baseadas no que você acha correto. Verifique a resposta correta de cada questão no Gabarito para cada questão.

SENSE COMUM ENTRE COLEGAS	Concordo/Discrepo
1. 20% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio já tiveram problemas com drogas.	☐ ☐
2. Há muitos casos de alunos do Ensino Fundamental e Médio que usam drogas.	☐ ☐
3. O número de jovens que usam drogas é muito maior do que o número de jovens que não usam drogas.	☐ ☐
4. O consumo de drogas entre jovens é muito maior do que o consumo de drogas entre adultos.	☐ ☐
5. Quanto mais jovens usam drogas, mais adultos também usam drogas.	☐ ☐

MEU SENSO COMUM	Concordo/Discrepo
6. Minha opinião sobre o uso de drogas é muito diferente da dos meus colegas.	☐ ☐
7. Há muitos jovens que usam drogas, mas não sabem o que estão fazendo.	☐ ☐
8. Há muitos jovens que usam drogas, mas não sabem o que estão fazendo.	☐ ☐
9. Há muitos jovens que usam drogas, mas não sabem o que estão fazendo.	☐ ☐
10. Há muitos jovens que usam drogas, mas não sabem o que estão fazendo.	☐ ☐

SENSE COMUM DOS OUTROS	Concordo/Discrepo
11. Se um amigo me disse que estava usando drogas, eu não acreditaria.	☐ ☐
12. É importante que se saiba de quem se deve ter cuidado ao usar drogas.	☐ ☐
13. Se eu não acreditasse nisso, eu não usaria drogas.	☐ ☐
14. É importante que se saiba de quem se deve ter cuidado ao usar drogas.	☐ ☐
15. Se eu não acreditasse nisso, eu não usaria drogas.	☐ ☐

16. Resposta: Explicar: Abster-se. Livro: Se

ATIVIDADE 4 (13 minutos)

Tomada de Decisão Pessoal

OBSERVAÇÕES

Diga: Às vezes, quando vocês pensam que muitas pessoas fazem o uso de drogas, podem acreditar que isso seja aceitável. Às vezes, seus amigos tentam pressioná-los para que sigam ou concordem com o grupo. No entanto, a realidade é que a maioria das pessoas de suas faixas etárias não usa drogas.

Quando vocês estão tomando uma decisão, é importante considerar o que acreditam ser o correto e o que as pessoas que se preocupam com vocês acham ser correto. Vocês têm que tomar boas decisões e se manterem firmes acerca do que acreditam.

Agora vocês terão a oportunidade de refletir como o senso comum afeta suas decisões.

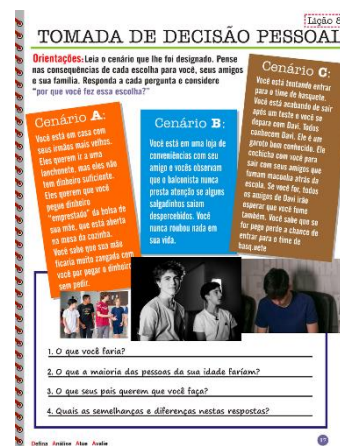
Nota ao instrutor: Peça aos alunos que abram o Livro do Estudante na página 17, TOMADA DE DECISÃO PESSOAL.

Faça-os ler e responder às perguntas, seguindo cada cenário de forma individual. Em seguida, faça com que trabalhem em duplas para compararem suas respostas. Diga para estarem preparados para discutirem suas respostas.

Após terminarem a atividade, **pergunte:**

- O que descobriram com base em suas respostas? Como comparariam suas respostas? São semelhantes ou diferentes?
- O que vocês consideraram antes de tomar uma decisão?
- Como isso os influenciaria a fazer uma escolha sábia?

Explique que o *senso comum* nos influencia e, às vezes, precisamos pensar sobre nosso próprio *senso comum* para que possamos tomar boas decisões.



ATIVIDADE 5 (2 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Pergunte:

- *Cite duas coisas importantes que vocês aprenderam hoje e poderiam compartilhar com alguém.*
- *Por que é importante perceber que o senso comum pode afetar suas decisões?*

Agradeça aos estudantes pela participação.

ATIVIDADE 6 (2 minutos)

Dever de Casa

OBSERVAÇÕES

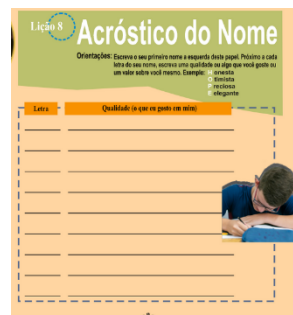
Peça aos estudantes que abram o Livreto do Dever de Casa na atividade ACRÓSTICO DO NOME.

Leia as orientações junto com os alunos.

Dê exemplos, caso sejam necessários.

Acróstico:

composição poética em que as letras iniciais, mediais ou finais de cada verso, reunidas, formam um



Gabarito do instrutor para SENSO COMUM

Senso Comum Entre Colegas

1. **40% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio já fumaram maconha.** **Discordo**
Dados do CEBRID (2010) indicam que o percentual de jovens que não usaram maconha no mês anterior à pesquisa (consumo ao menos uma vez nos últimos 30 dias) está em 98,0%.
2. **Pelo menos 50% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio ingerem bebida alcoólica.** **Discordo**
A prevalência de ingestão frequente de álcool (ter bebido bebida alcoólica em seis ou mais vezes nos últimos 30 dias anteriores ao da pesquisa) entre jovens estudantes foi de 8,8%.
3. **O número de jovens alunos que fumam cigarro caiu nos últimos anos, conforme pesquisas nacionais.** **Concordo**
Dados do CEBRID (2010) indicam que o percentual de jovens estudantes do Ensino Fundamental e Médio que fizeram o uso frequente de tabaco caiu de 4,2% (2004) para 0,7% (2010).
4. **O percentual de jovens estudantes que consomem bebidas alcoólicas frequentemente vem subindo nos últimos anos.** **Discordo**
Dados do CEBRID (2010) indicam que o percentual de jovens estudantes do Ensino Fundamental e Médio que fizeram o uso frequente de bebida alcoólica, caiu de 12,3% (2004) para 2,7% (2010).
5. **Quase todos os alunos do Ensino Médio pensam que é correto usar drogas.** **Discordo**
MTF, 2007, a grande maioria desaprova o uso de drogas ilícitas.

Meu Senso Comum

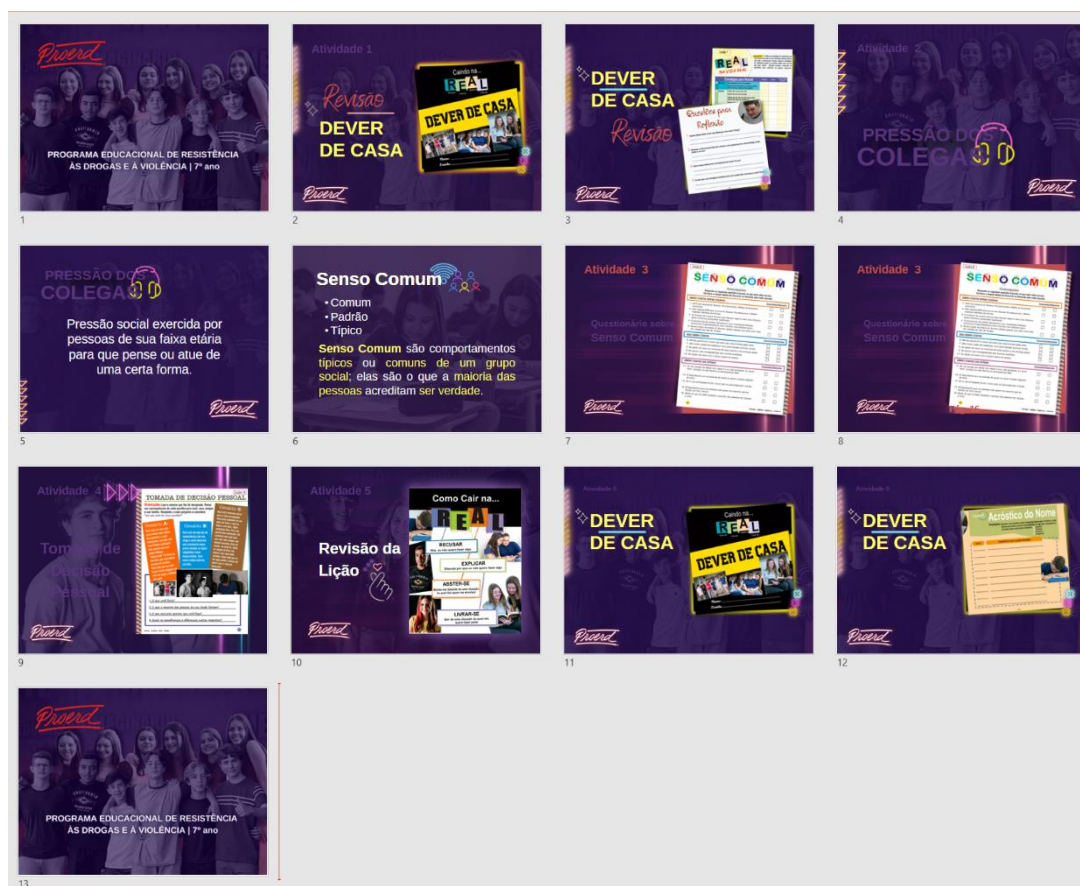
6. Peça respostas. E então pergunte: Alguém sabe o que beber e fumar pode fazer com a sua aparência física? Fumar mancha seus dentes, gengivas e unhas. Fumantes têm mais rugas. Ingestão de álcool pode causar pele seca e olhos vermelhos.
7. Peça respostas. E então pergunte: Como o uso de drogas pode impedi-los de alcançarem seus objetivos? Por exemplo, pode causar baixo rendimento escolar, impedi-los de fazerem parte do time de futebol (ou outro esporte); causar uma expulsão da escola; danificar sua saúde; levá-los à prisão. Mesmo que vocês trabalhem bastante para atingir seus objetivos, o uso de drogas, ainda que uma única vez, pode arruinar todo o árduo trabalho por vocês realizado.
8. Peça respostas. E então pergunte: Beber ou fazer uso de outras drogas faz vocês se sentirem sem controle e confusos? Faz com que vocês esqueçam as coisas?
9. Peça respostas. E então pergunte: Escolher fazer uso de drogas pode colocar vocês ou outras pessoas em uma situação perigosa? Como isso pode gerar problemas no presente e no futuro?

10. Peça respostas. E então pergunte: Expliquem como beber ou fazer uso de outras drogas pode alterar suas personalidades. Vocês já observaram essa alteração em outras pessoas?

Senso Comum dos Outros

11. Concordar com essas questões assertivas significa que vocês valorizam os sentimentos de seus amigos como sendo mais importantes que seus próprios sentimentos e opiniões. Revejam as estratégias do *REAL* para quaisquer outras formas de resistir à oferta ou convite ao uso de drogas e, ainda assim, manterem a amizade com a pessoa que propôs a oferta.
12. Peça respostas. E então pergunte: O uso de drogas, inclusive álcool e cigarros, pode causar um conflito entre vocês e as pessoas de quem gostam? Isso pode levar essas pessoas a perderem o respeito ou a confiança em vocês?
13. Peça respostas. E então pergunte: Que tipo de risco assustaria seus pais?
14. Peça respostas. E então pergunte: Existem coisas que podem dificultar vocês terem uma melhor qualidade de vida no futuro?
- 15.
16. Peça respostas. E então pergunte: O que poderia mudar a opinião das pessoas queridas a respeito de vocês?

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 8



LIÇÃO 9

SENTIMENTOS

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- reconhecer que as pessoas expressam suas emoções de formas diferentes;
- verbalizar por que seus sentimentos são *válidos*;
- reconhecer que outras pessoas têm sentimentos diferentes.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos Lição 9.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - Atividade Emocional;
 - CENÁRIOS PARA ENCENAÇÃO - antes de iniciar as aulas, peça o auxílio do(a) professor(a) para a formação dos grupos de alunos e monitoramento da encenação das situações.

Materiais

- Cartões Emocionais - prepare de seis a oito cartões emocionais para a Atividade 3. Escolha as seguintes emoções: feliz, triste, empolgado, furioso, ansioso, amedrontado, envergonhado e surpreso.
- Livro do Estudante Proerd: CENÁRIOS PARA ENCENAÇÕES.
- Livreto de Dever de Casa: EU DISCORDO.

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 3 minutos |
| • Atividade 2 | Discussão Introdutória | 2 minutos |
| • Atividade 3 | Atividades Emocionais e Discussão | 15 minutos |
| • Atividade 4 | Apresentação para Cenários | 20 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão da Lição | 2 minutos |
| • Atividade 6 | Dever de Casa | 3 minutos |

ATIVIDADE 1 (3 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Peça aos alunos que compartilhem uma das qualidades positivas do seu ACRÓSTICO DO NOME, referente à atividade que fizeram em seu dever de casa.

Diga: *Em nossa última lição, discutimos sobre **senso comum** e o quanto é importante o senso comum pessoal ao tomar boas decisões e fazer escolhas sábias.*

ATIVIDADE 2 (2 minutos)

Discussão Introdutória

OBSERVAÇÕES

Diga aos alunos que na lição de hoje eles irão aprender que todos têm sentimentos e reações **únicas** para cada situação, mesmo quando fazem parte de um grupo.

Seus sentimentos são **válidos** mesmo se os outros não concordem ou não se sintam da mesma forma que vocês.

Às vezes, experimentamos mais de uma emoção ao mesmo tempo.

Pergunte: *Vocês se recordam de alguma ocasião em que sentiram mais de uma emoção ao mesmo tempo? (exemplo: entusiasmado e com medo)*

Facilite uma discussão sobre como nossos sentimentos influenciam na maneira que reagimos às situações.

Pergunte: *Se estiverem com raiva ou tristes, como vocês agem em meio às outras pessoas? E se estiverem se sentindo felizes ou entusiasmados?*

Explique que, na próxima atividade, iremos identificar as formas não verbais, por intermédio das quais, os sentimentos e emoções podem ser expressos.

Único:

espécie única;
inigualável; diferente
de qualquer pessoa
ou qualquer outra
coisa.

ATIVIDADE 3 (15 minutos)

Atividades Emocionais e Discussão

OBSERVAÇÕES

Emoções:

feliz, triste,
entusiasmado, furioso,
ansioso amedrontado,

Nota ao instrutor: Peça de quatro a seis voluntários, de acordo com o tempo estabelecido, para virem à frente da classe. Cada voluntário receberá um cartão com uma emoção diferente escrita.

Se os alunos encontrarem dificuldade em adivinhar as emoções, explique que, frequentemente, as pessoas expressam suas emoções de modo diferente e talvez não estejamos aptos a dizer o que estão sentindo se elas não expressarem suas emoções da mesma forma que nós fazemos.

Se os alunos adivinharem as emoções rapidamente, ressalte que todos sentem essas emoções, por isso, há facilidade em reconhecê-las.

Instrua os voluntários a tentarem expressar suas emoções de forma não verbal, com expressões faciais ou corporais.

Após a demonstração de cada aluno:

Pergunte: *Qual emoção foi retratada e como foi identificada?*

Ao fim da atividade, diga aos alunos que todos sentem e mostram suas emoções; todavia, as pessoas frequentemente expressam suas emoções de formas diferentes.

Peça aos alunos que se lembrem da última vez em que estiveram numa situação com seus familiares ou seus amigos na qual tenham se sentido de forma diferente do grupo em que estavam.

- Exemplo: Sua família ou amigos escolhem assistir a um filme ou ir a um restaurante e vocês não sentem vontade ou não querem participar.

Facilite uma discussão das situações em que os alunos relataram ter se sentido de forma diferente de sua família ou amigos. Atente para o fato de que nem todos desejaram participar da discussão.

Pergunte:

- *O que vocês fariam se sentissem uma emoção diferente de todo mundo em uma situação?*
- *Como expressariam seus sentimentos de forma respeitosa?*
- *Se suas emoções fossem diferentes daquelas sentidas por seus amigos, como acha que eles reagiriam?*
- *É fácil ou difícil discordar de seus amigos? Expliquem suas respostas.*

Reveja a ideia de que, sendo parte de um grupo, mesmo dentro da nossa família, todos têm sentimentos e reações únicas e que tal fato é normal.

Enfatize que nossos amigos podem nos respeitar pelo que sentimos e nos valorizar por sermos um membro singular no grupo.

Lembre os alunos que, às vezes, não concordamos com os outros e estes podem ficar com raiva, desapontados ou infelizes conosco. Eles têm o direito de se sentirem dessa forma, mas nós também temos o direito de sentirmos uma emoção de forma diferente.

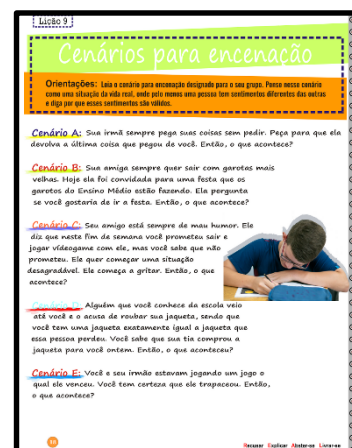
Na próxima atividade, vocês aprenderão como lidar com essas situações.

ATIVIDADE 4 (20 minutos)**Apresentação para Cenários**

Nota ao instrutor: O propósito dessa atividade é ajudar os alunos a resolverem situações de conflitos e expressarem seus sentimentos de maneira positiva. Caso o tempo permita, lembre-os de aplicarem as técnicas que eles aprenderam na lição anterior.

Forme grupos de quatro a cinco alunos. Peça aos alunos que localizem as páginas 18 e 19 no Livro do Estudante, que versam sobre CENÁRIOS PARA ENCENAÇÃO. Repasse a cada grupo um cenário.

Leia as instruções com os alunos. Enfatize que todos os membros do grupo deverão fazer parte da encenação e que devem expressar seus sentimentos de maneira positiva e com respeito ao próximo.

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES

Diga aos alunos que eles terão de 5 a 10 minutos para prepararem sua apresentação para a classe.

Deixe que os alunos façam suas *performances*. Ao final de cada cenário apresentado, pergunte:

- *Em que as personagens discordaram?*
- *Como explicaram seus sentimentos?*
- *Elas usaram frases afirmativas iniciadas com o pronome “EU”?*
- *Como mostraram respeito uns pelos outros?*

Pergunte: *O que vocês observaram durante a encenação que poderia ajudá-los a resolverem seus conflitos com os outros?*

ATIVIDADE 5 (2 minutos)

Revisão da Lição

OBSERVAÇÕES

Peça aos alunos que apontem as principais coisas que aprenderam nessa lição, incluindo:

- identificar a maneira como as pessoas expressam suas emoções;
- reconhecer que, embora façam parte de um grupo e ainda que sejam membros de sua família, eles têm seus próprios sentimentos e reações para cada situação;
-
-
- reconhecer o valor de seus sentimentos ainda que os outros não concordem com eles;
- mostrar respeito por si mesmo e pelos outros.

Agradeça aos alunos por sua participação.

ATIVIDADE 6 (3 minutos)

Dever de Casa

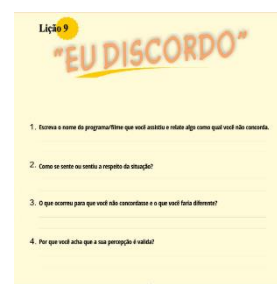
OBSERVAÇÕES

Peça aos estudantes que abram o Livreto de Dever de Casa na atividade EU DISCORDO.

Leia as orientações com os estudantes.

Dê exemplos, caso sejam necessários.

Diga aos alunos que discutirão o dever de casa na próxima lição.



APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

LIÇÃO 10

REDES DE SUPORTE

Objetivos

Ao término da lição, os estudantes estarão aptos a:

- explicar o conceito de rede de suporte social;
- identificar os membros de sua rede pessoal de suporte social;
- revisar e discutir conceitos chave no currículo *Caindo na REAL*.

Preparação

- Revise o planejamento da lição.
- Familiarize-se com os objetivos da Lição 10.
- Leia as Orientações de Revisão do currículo *Caindo na REAL*.
- Reflita sobre as seguintes atividades a serem direcionadas aos estudantes:
 - O exercício de ECOMAPAS refere-se às ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADES
 - *Revisão da discussão do currículo Caindo na REAL*

Materiais

- Livro do Estudante Proerd: ECOMAPAS e PERGUNTAS ECOMAPAS.
- Transparência/slide: ECOMAPAS.
- Transparência/slide: QUATRO FORMAS DE PEDIR AJUDA.
- Livro do Estudante Proerd

Estrutura da Lição

- | | | |
|---------------|--|------------|
| • Atividade 1 | Revisão da Lição Anterior | 3 minutos |
| • Atividade 2 | Rede de Suporte | 3 minutos |
| • Atividade 3 | Ecomapas | 10 minutos |
| • Atividade 4 | Pedindo Ajuda | 6 minutos |
| • Atividade 5 | Revisão da Lição | 1 minuto |
| • Atividade 6 | Revisão final do currículo <i>Caindo na REAL</i> | 20 minutos |
| • Atividade 7 | Desafio para casa - Opcional | 2 minutos |

ATIVIDADE 1 (3 minutos)

Revisão da Lição Anterior

OBSERVAÇÕES

Revise o dever de casa da última lição.

Peça dois ou três estudantes para compartilharem suas respostas a respeito do que discordaram no programa de televisão a que assistiram.

Diga: *Temos conversado sobre como lidar em diferentes situações e apresentamos a vocês um grande número de respostas.*

ATIVIDADE 2 (3 minutos)

Rede de Suporte

OBSERVAÇÕES

Muitas vezes podemos necessitar de ajuda ao tomar decisões difíceis. Quando confiamos em outras pessoas para pedir ajuda, estas são chamadas de **rede de suporte pessoal**.

Diga: *Nesta lição, iremos explorar a nossa rede de suporte. Vocês irão aprender a quem recorrer e como solicitar ajuda.*

Pergunte: *Alguém poderia compartilhar uma ocasião em que precisou tomar uma decisão importante? Vocês pediram para que alguém os aconselhasse? Casopositivo, como decidiram a quem pedir?*

Diga aos estudantes que é importante saber identificar as pessoas que lhes apoiam e que podem fornecer ajuda. Essas pessoas são a **rede de suporte** de vocês.

Pergunte: *Cite algumas das pessoas que poderiam estar em suas redes de suporte.*

Rede de suporte:
um grupo de pessoas a quem você pode recorrer para pedir conselhos, ajuda, encorajamento e orientação.

Ecomapa:
um diagrama representando as pessoas com quem você conversa sobre assuntos importantes ou preocupações.

Uma **Rede de Suporte** deve incluir:

- pessoas em quem vocês confiam caso necessitem solicitar conselhos ou ajuda;
- pessoas com quem vocês se importam ou que se importam com vocês;
- membros da família;
- amigos;
- pessoas que vocês conhecem na sua comunidade, tais como vizinhos, pessoas da escola, da igreja, mesquitas ou templos.

Agora usaremos uma ferramenta chamada **Ecomapa** como ilustração.

ATIVIDADE 3 (10 minutos)

Ecomapas

OBSERVAÇÕES

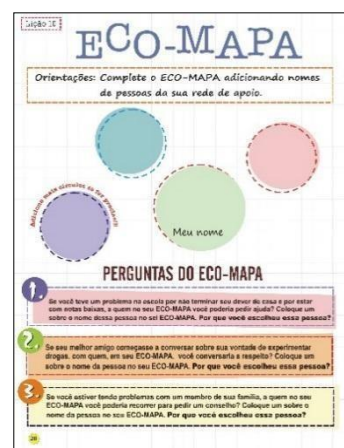
Nota ao instrutor: Essa é uma breve atividade desenvolvida para apresentar aos estudantes suas redes de suporte. Os estudantes devem reconhecer que eles podem recorrer a diferentes pessoas em diferentes situações. Assegure que os estudantes saibam que não há pré-requisito a respeito do tamanho de sua rede de suporte. Uma rede com uma ou com muitas pessoas é aceitável.

Diga aos estudantes para localizarem a página 20 no Livro de Estudante Proerd, atividades ECOMAPA e PERGUNTAS DO ECO-MAPA.

Nota ao instrutor: Demonstre a dinâmica de construção de um Ecomapa, usando a transparência/slide ECOMAPA, como forma de fornecer um exemplo.

Sem fazer um Ecomapa muito extenso, complete os círculos suficientes de indivíduos da sua própria rede de suporte, para fornecer aos estudantes uma ilustração de quais tipos de pessoas podem fazer parte da rede de suporte deles.

Instrua os estudantes a completarem os respectivos Ecomapas, no sentido de que identifiquem as pessoas presentes na rede de suporte dos mesmos.



Diga aos estudantes para:

- escrever seus respectivos nomes no círculo maior, os posicionado ao centro;
- nos outros círculos, os estudantes devem escrever o nome das pessoas que consideram parte da respectiva rede de suporte;
- eles, ainda, deverão adicionar tantos círculos quanto forem necessários para completarem a rede de suporte;
- peça que desenhem linhas, de forma a conectar os círculos menores ao círculo maior.

Diga: *Seus Ecomapas podem ser grandes ou pequenos, desde que vocês incluam todos aqueles que vocês acreditam fazer parte das suas redes de suporte.*

Após completarem os Ecomapas, solicite aos estudantes para preencherem as PERGUNTAS DO ECOMAPA.

Nota ao instrutor: Leia as PERGUNTAS DO ECOMAPA para os estudantes. Os estudantes devem marcar os respectivos Ecomapas de acordo com as orientações proferidas. Essas perguntas ajudarão, futuramente, a identificar pessoas na rede de suporte a quem eles podem recorrer, de forma a solicitar ajuda sobre problemas ou diferentes assuntos.

Diga: *As respostas dessas questões nos ajudarão a identificar pessoas em nossas redes de suporte que poderão nos auxiliar em diferentes situações.*

ATIVIDADE 4 (6 minutos)**Pedindo ajuda**

OBSERVAÇÕES

Diga: *Vocês acabaram de identificar pessoas a quem podem pedir ajuda. Muitas vezes, vocês podem se sentir desconfortáveis ao solicitar um auxílio, mesmo entre amigos presentes nos seus sistemas de suporte.*

Pergunte:

- *Vocês podem imaginar uma situação em que alguém se sentiria desconfortável ao pedir ajuda?*
- *Quais as diferentes formas pelas quais uma pessoa pode solicitar ajuda?*

OBSERVAÇÕES

Nota ao instrutor: Mostre a transparência/slide QUATRO FORMAS DE PEDIR AJUDA.

Um exemplo de cada forma deve ser fornecido se os estudantes tiverem dificuldades em identificar um exemplo.

Diga: *Hoje iremos discutir as quatro possíveis formas de pedir ajuda.*

Peça a classe que crie novos exemplos sobre diferentes formas de solicitar ajuda.

- **Situação hipotética**
Use o nome de outra pessoa para contar a história.
- **Insinuando (sugerindo)**
“Seria ótimo se alguém quisesse me ajudar.”
- **Pedindo indiretamente**
“E se eu precisasse de ajuda|| ou “você já...”
- **Pedindo diretamente**
“Você pode me ajudar?”

Situação hipotética:

uma situação simulada, geralmente iniciada com a frase

Diga: *Muitas vezes não desejamos pedir ajuda (jovens) e mesmo os adultos têm dificuldade em pedir auxílio. Mas às vezes, todos nós precisamos pedir ajuda. Devemos saber a quem podemos recorrer e como pedir.*

ATIVIDADE 5 (1 minuto)

Revisão da lição

OBSERVAÇÕES

Diga: *Em nossa lição de hoje, conversamos sobre nossa rede de suporte e como pedir ajuda a outras pessoas. É importante que deixemos as pessoas saberem que necessitamos de sua ajuda quando estamos enfrentando problemas ou dificuldades.*

Isso completa nossa última lição no currículo *Caindo na REAL* e agora vocês terão a oportunidade de reverem as informações a que tiveram acesso durante as aulas.

ATIVIDADE 6 (20 minutos)

Revisão final do currículo *Caindo na REAL*

Nota ao instrutor: O formato desta atividade é semelhante ao JOGO DE ADIVINHAÇÃO utilizado na lição 2 (veja as instruções ao final da lição). Os estudantes devem ser colocados em grupos e lembrados dos procedimentos e regras do jogo. Peça ao professor que auxilie na formação dos grupos e no monitoramento dos estudantes durante o jogo.

Diga: *Agora, como forma de revisão de tudo o que aprenderam, vamos jogar a revisão do currículo *Caindo na REAL*, presente nas páginas 21 e 22 do Livro do Estudante.*

As orientações para o desenvolvimento da atividade se encontram na página 87.

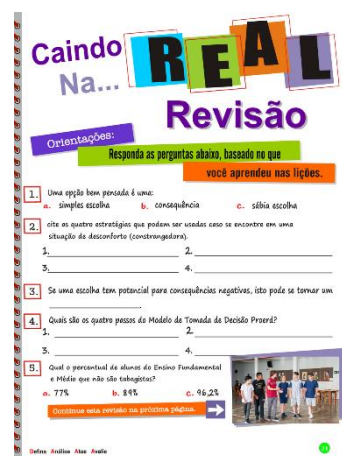
Após completarem o jogo, peça aos estudantes que apresentem a você algumas ideias chave que aprenderam. Peça exemplos de como aplicarão essas ideias no futuro.

Facilite uma breve discussão da revisão, incluindo os seguintes pontos:

- Os estudantes podem usar as estratégias do **REAL** (Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se) quando se encontrarem em situações difíceis;
- Existem **riscos e consequências** ao tomar uma decisão. Eles devem tentar usar o **Modelo de Tomada de Decisão Proerd** para ajudá-los a fazer escolhas sábias;
- É importante tomar decisões que se sintam à vontade e não se deixarem influenciar por colegas, pelo que estes pensam ou acreditam.
- Eles podem usar frases afirmativas na primeira pessoa, iniciadas com o pronome “**Eu**”, quando estiverem lidando com conflitos, de modo a expressarem seus pensamentos e sentimentos. Eles devem ser **assertivos** ao se expressarem. Seus sentimentos são **válidos** mesmo que outras pessoas não concordem.
- Eles possuem uma **rede de suporte**, composta por pessoas a quem podem recorrer quando precisarem de ajuda.

Termine a aula de uma maneira positiva, dizendo como você gostou muito de ter a oportunidade de orientá-los no currículo *Caindo na REAL* e os parabeneze por completarem o Programa.

OBSERVAÇÕES



Diga aos estudantes que seria interessante levarem o Livro de Estudante para casa e compartilharem com sua família os conceitos chave que aprenderam.

ATIVIDADE 7 (2 minutos / Opcional)

Desafio para casa

OBSERVAÇÕES

Peça aos estudantes para procurarem ao menos duas ou três pessoas, as quais indicaram como parte das respectivas redes de suporte no Ecomapas.

Diga aos estudantes para compartilharem com essas pessoas os seus Ecomapas e as deixarem saber que as consideram como pessoas em quem podem confiar (ou seja, as quais podem recorrer caso necessitem de conselhos ou ajuda).

APRESENTAÇÃO DE SLIDES PARA SUPORTE – LIÇÃO 10

The slides are arranged in a 4x4 grid (with the last row containing 2 slides):

- Slide 1:** Proerd logo and a group of students. Text: "PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA AS DROGAS E A VIOLÊNCIA | 7º ano".
- Slide 2:** "Atividade 1" featuring a book cover titled "Revisão DEVER DE CASA".
- Slide 3:** "Atividade 2" featuring a book cover titled "DEVER DE CASA" and a "EU DISCORDO" card.
- Slide 4:** "Atividade 3" featuring a group of students and the text "Rede de suporte".
- Slide 5:** "Rede de suporte" text: "Um grupo de pessoas a quem você pode recorrer, caso precise de: conselhos; ajuda; encorajamento; orientação.".
- Slide 6:** "Atividade 3" featuring a book cover titled "ECO-MAPA".
- Slide 7:** "Atividade 4" featuring a group of students and the text "PEDINDO AJUDA".
- Slide 8:** "QUATRO MANEIRAS DE PEDIR AJUDA" with a list: Situação hipotética, Fornece uma dica, Pedindo indiretamente, Pedindo diretamente.
- Slide 9:** "Atividade 5" featuring a book cover titled "Como Cair na... REAL" and the text "Revisão da Lição".
- Slide 10:** "Atividade 6" featuring a group of students and the text "Revisão final".
- Slide 11:** "Caldo REAL Revisão" featuring a book cover and a list of questions.
- Slide 12:** "Caldo REAL Revisão" featuring a book cover and a list of questions.
- Slide 13:** "Caldo REAL Revisão" featuring a book cover and a list of questions.
- Slide 14:** Proerd logo and a group of students. Text: "PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA AS DROGAS E A VIOLÊNCIA | 7º ano".

ORIENTAÇÕES DE REVISÃO DO CURRÍCULO CAINDO NA REAL (RESPOSTAS)

1. Uma opção bem pensada é uma:

Resposta: *Simples escolha; Consequência e **Escolha sábia***

2. Cite as quatro estratégias que podem ser usadas caso se encontre em uma situação de desconforto (constrangedora).

Resposta: ***Recusar, Explicar, Abster-se e Livrar-se.***

3. Se uma escolha tem potencial para consequências negativas, isso pode setornar um

Resposta: ***Risco.***

4. Quais são os quatro passos do Modelo de Tomada de Decisão Proerd?

Resposta: ***Defina, Analise, Atue e Avalie.***

5. Qual é o percentual de estudantes do Ensino Fundamental e Médio que não são tabagistas?

Resposta: *a. 77%; b. 89%; c. **99,3%.***

6. Quando duas ou mais pessoas concluem que têm diferentes opiniões e não estarão aptas a concordarem, dizemos que elas

Resposta: *..... **concordam que discordam.***

7. Quando você comunica a sua opinião de maneira confiante e respeitando os outros, dizemos que você está sendo:

Resposta: *a. Agressivo; b. **Assertivo;** c. Passivo.*

8. Uma frase afirmativa usando o pronome **Eu**, ajuda-nos a expressar como sentimos ou pensamos. É uma ferramenta para sermos assertivos ao comunicarmos nossas preferências ou aceitarmos a opinião dos outros, mesmo sem concordamos com ela.

9. Comportamentos que acho adequados e saudáveis para pessoas idade são conhecidos como:

Resposta: *a. Senso comum entre colegas; b. **Meu senso comum;** c. Senso comum dos outros*

10. Descreva uma razão pela qual você preferiria dar uma explicação em vez de apenas recusar.

Resposta: *Fornecer uma razão demonstra que pensamos cuidadosamente sobre nossas decisões. As razões que fornecemos podem convencer alguém de por que certa escolha não é correta.*

11. Qual é o percentual de estudantes do Ensino Fundamental e Médio que não usam maconha?

Resposta: *a. 60%; b. 75%; c. **99,7%.***

12. As pessoas a quem você pode recorrer para pedir conselhos, ajuda, apoio ou orientação são chamadas de sua

Resposta: *..... **rede de suporte.***

Instruções para a Atividade - Revisão do REAL

- A. Divida os alunos em grupos de seis ou menos para formar equipes.
- B. Estabeleça os procedimentos e regras a serem seguidas durante o jogo.
As equipes não deverão saber quem será escolhido para responder até que todos os alunos tenham escrito suas respostas e apostas.
- C. Explique que o objetivo do jogo é que uma equipe marque mais pontos:
- Cada equipe começará com 50 pontos;
 - Cada estudante deverá, individualmente, responder à pergunta no Livro do Estudante Proerd, bem como anotar o número de pontos que irá apostar;
 - Todos os estudantes deverão apostar ao menos um ponto, mas não poderão apostar mais pontos do que a equipe possui disponível para a respectiva rodada.
 - Cada membro da equipe deverá ter a chance de responder ao menos a uma pergunta, sendo que a resposta será dada sem a ajuda dos outros membros da equipe.
 - Se o jogador responder incorretamente, sua equipe perderá os pontos por ele apostados. Reforce que, se um integrante apostar todos os pontos disponíveis na rodada e perder, a equipe não terá pontos suficientes para uma nova aposta, portanto, a equipe será desclassificada para as demais rodadas. Se a pergunta for respondida corretamente, a equipe somará o número de pontos ao placar total.
- INSTRUTOR: caso uma equipe não disponha em determinada rodada de pontos suficientes para uma nova aposta e seja desclassificada, deverá permanecer em silêncio até o término do jogo, podendo, apenas, proceder à correção individual do exercício no respectivo Livro do Estudante.
- D. Aleatoriamente, chame um membro de cada equipe para responder à pergunta. Todos os alunos deverão ter anotado previamente suas respostas e apostas, pois eles não saberão quem será chamado a responder. Ressalta-se que poderá haver ajuste da aposta individual, conforme a disponibilidade de pontos da equipe na rodada. O jogador não poderá consultar sua respectiva equipe. Eles deverão tomar suas próprias decisões e estar cientes de que suas decisões impactarão na pontuação final da equipe.
Faça a pergunta.
Cada um dos jogadores selecionados deverá dar a resposta que escreveu. Reforce a ideia de que eles podem não saber a resposta correta e que se espera que eles expressem sua melhor tentativa.
- E. Pergunte a cada jogador quanto cada um apostou e em seguida solicite que leiam suas respostas.
- F. Revele a resposta correta e adicione ou subtraia da pontuação total da equipe os pontos apostados.
- G. Continue o processo até que todos os membros dos grupos tenham tido a oportunidade de responder e apostar pontos para sua equipe.
- H. Contabilize o total de pontos de cada equipe e anuncie o vencedor