Um Compromisso de ajudar os outros

Eu,_____,
(Escreva o nome completo)
farei o melhor que puder para ser um _____,

Estou aceitando um desafio no Proerd ao assumir este _____ de

ajudar a parar o_____que acontece na minha escola.

Para conseguir isso:

Não vou praticar bullying contra ninguém.

Se eu ver o bullying acontecendo, utilizarei uma maneira segura para _____

o bullying a um(a) _____ na escola.

Não vou isolar ninguém. Se eu ver alguém sendo excluído de um grupo, vou convidá-lo para fazer

parte do meu. Assim, ele ficará _____contra o

bullying.

Também vou relatar a um adulto em casa sobre o que eu vi na escola, para que ele me apoie e oriente sobre o que fazer se aquela situação de bullying não parar.

____/____/____
(Data)

_____
(Assine aqui se você concorda com esse compromisso)

Use as palavras abaixo para completar seu compromisso:
Bom Cidadão, Compromisso, Bullying, Relatar, Professor, Seguro.

COORDENAÇÃO ESTADUAL DO PROERD/RS

Avenida Coronel Aparício Borges, 2001
Glória - CEP 90680-570 - Porto Alegre - RS
E-mail: proerd@bm.rs.gov.br

Governador do Estado de Minas Gerais:
Fernando Damata Pimentel

Comandante-Geral da PMMG:
Marco Antônio Badaró Bianchini, Cel. PM

Chefe do Estado Maior da PMMG:
Marco Antônio Bicalho, Cel. PM

Diretor de Apoio Operacional:
Winston Coelho Costa, Cel. PM

Direção de adaptação e revisão:
Hudson Matos Ferraz Junior, Maj. PM
Alberto Nery Rocha, 1º Ten. PM

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

Assessoria pedagógica:
Gleisa Calixto Antunes

Tradução:
Silas Tiago Oliveira de Melo, 2º Sgt. PM
Soraya Érica Rodrigues Matoso, Cb. PM

Revisão ortográfica:
Rede Pitágoras

Revisão estatística:
Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas - CONEAD

Adaptação gráfica:
Júnio Leal de Abreu, 3º Sgt. PM
Eduardo Lopes da Silva, 3º Sgt. PM
Fernanda Pacheco Lima, Sd QPM-1
Anderson Aparecida da C. Roberto

Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. International e aos facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica:
Michael Kuhlman, Bobby Robinson e Scott Gilliam.

Título Original:

D.A.R.E. 's keepin' lt REAL Elementory Curriculum

D.A.R.E. America and The University of Pensylvania

Text: Copyright O 2012 D.A.R.E. America
Design and Illustrations: Copyright O 2012 D.A.R.E. America
Copyright infringement enforced by D.A.R.E. America

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

Administração:
Estado-Maior da Polícia Militar
Quartel do Comando-Geral da PMMG
Cidade Administrativa do Governo de Minas Gerais
Rodovia Prefeito Américo Gianetti, S/N, Bairro Serra Verde
Belo Horizonte/MG

Realização, suporte metodológico e técnico:
Diretoria de Apoio Operacional
Rua da Bahia, 2115 - Funcionários - Belo Horizonte / MG
CEP 30.160-012
Tel.: (31) 3071-2624
E-mail: proerd Opmmg.mg.gov.br

Colaborações Institucionais:
Centros de Treinamento DARE/Proerd das Polícias Militares

Rio Grande do Sul e Rio Grande do Norte.

Colaboradores profissionais de outros Estados:
Ten. Cel. PMRN Margarida Brandão Fernandes de Araújo
Maj. PMSC Reginaldo Rocha de Sousa
Maj. BMRS Cilon Freitas da Silva
Cap. PMESP Regina Célia de Oliveira Salinero
Cap. BMRS Letícia Dall'igna
3º Sgt. PMPR Luciano Antunes de Moura

Apoio:
Secretaria de Estado de Defesa Social - SEDS
Conselho Nacional dos Comandantes-Gerais das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares - CNCG
Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd

Currículo para crianças do 5º ano do ensino fundamental: Caindo na REAL / D.A.R.E.
America; PMMG; tradução de Silas Tiago O. Melo e Soraya Érica Rodrigues Matoso.
2. d. Belo Horizonte: PMMG, 2015.
121p. il.

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

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

CDU 351.761.3
CDD 350.765

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Academia de Polícia Militar de Minas Gerais
2º Edição

2024
Adequação - Centro de Treinamento D.A.R.E./Proerd - BMRS
Revisão gráfica: Fernanda pacheco Lima, Sd QPM-1

14 _____: Não ter certeza sobre algo ou ser inseguro em expressar opiniões.

15 _____: Agir de uma forma hostil; atacar ou prejudicar os outros sem se preocupar com os sentimentos deles.

16 _____: Ações físicas ou linguagem corporal que acompanham o que está sendo dito.

17 _____: Mostrar a outra pessoa, por meio de comunicação verbal ou não verbal, que você está prestando atenção.

18 _____: Compreender como o outro se sente,

19 _____: Um comportamento agressivo ou indesejado, praticado repetida vezes, para isolar, prejudicar ou controlar outra pessoa.

20 _____: Alguém que testemunha o bullying e tem a oportunidade de ajudar.

21 _____: Quando você coloca alguém em problemas por um comportamento inofensivo.

22 _____: Fornecer informações a um adulto de confiança para ajudar alguém ou mantê-los seguros.

23 _____: Quando você precisa da ajuda de um adulto de confiança para manter alguém a salvo de sofrer bullying.

24 _____: Alguém que age com responsabilidade, ajudando outro que está em necessidade.

25 _____: Ninguém vai saber quem fez o relato ou denúncia.

26 _____: Uma pessoa ou um grupo de pessoas a quem você pode recorrer para obter conselhos, ajuda, apoio, proteção ou orientação.

PALAVRAS- CHAVE

Rede de ajuda, Inseguro, Anônimo, Bom cidadão, Confidenciar, Relatar, Fofocar, Espectador, Exigente, Empatia, Escuta ativa, Comunicação não Verbal, Bullying.

GLOSSÁRIO

01 _____: Ser confiável e seguro. As pessoas podem contar com você e você pode contar com os outros para realizar um trabalho ou uma tarefa.

02 _____: O caminho para tomar decisões seguras e responsáveis usando quatro passos (Defina, Analise, Atue e Avalie).

03 _____: Qualquer substância que não seja alimento e que altera o funcionamento do corpo e da mente.

04 _____: Algo que pode ser provado como sendo verdade/certeza.

05 _____: O que acontece quando se usa drogas.

06 _____: Uma possibilidade ou uma chance de que algo dê certo ou errado.

07 _____:O que acontece como resultado de algo que você escolheu fazer ou não fazer. Pode ser positiva ou negativa.

08 _____: Uma força ou influência que atua para você fazer algo.

09 _____: Quando pessoas da sua idade tentam fazer com que você faça algo.

10 _____: A recusa em aceitar a influência dos outros.

11 _____: Qualquer estresse, pressão ou agitação sentida sobre uma situação ou um acontecimento.

12 _____: Quando as pessoas expressam seus pensamentos ou sentimentos umas com as outras e são compreendidas.

13 _____: Agir de maneira a expressar sua opinião, respeitando a opinião dos outros.

PALAVRAS- CHAVE

Confiante, Comunicação, Tensão, Resistência, Pressão dos Colegas, Pressão, Consequências, Risco, Efeito sobre a saúde, Fato, Droga, Modelo de Tomada de Decisão Proerd, Responsável.

SUMÁRIO

Lição 01 - Introdução ao Proerd Caindo na Real _____ **04**
Lição 02 - Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável _____ **07**
Lição 03 - Riscos e Consequências _____ **11**
Lição 04 - Pressão dos Colegas _____ **13**
Lição 05 - Lidando com Situações de Tensão _____ **17**
Lição 06 - Bases da Comunicação _____ **20**
Lição 07 - Comunicação não Verbal e Escuta Ativa _____ **25**
Lição 08 - Bullying _____ **28**
Lição 09 - Ajudando os Outros _____ **31**
Lição 10 - Obtendo Ajuda dos Outros e Revisão _____ **33**
Meu Diário _____ **35**
Glossário _____ **40**



Lição 01
Introdução ao Proerd “Caindo na Real”

Combinados PROERD

- **Levante a mão para que só uma pessoa fale de cada vez.**
- **Seja positivo, responsável e respeitoso um comentário inadequado pode magoar sentimentos e encerrar nosso debate.**
- **Observe e atenda ao sinal de silêncio. Luz, Câmera: Ação!**
- **Use a expressão ‘alguém que eu conheço’ em vez do nome da pessoa quando contar uma história.**
- **Responda somente às perguntas que se sinta a vontade para responder.**



MEU DIÁRIO: O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 9

Quando meus amigos me ajudam, eu me sinto...

Como um bom cidadão, eu devo...

MEU DIÁRIO:
O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 7

Comunicação não verbal é...

Na próxima semana, eu irei demonstrar que estou escutando por meio de ações como...

Lição 8

As 5 perguntas para relatar de maneira segura são...

Se eu vir alguém sofrendo Bullying, lembrarei de...

Lição 01
Introdução ao Proerd "Caindo na Real"

PRATICANDO O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

Você é o melhor jogador da equipe e o time precisa de você em uma competição. Seu(a) melhor amigo(a) o convida para a festa de aniversário dele (a), que será no mesmo horário da competição. Você terá de faltar ao jogo se escolher ir à festa. Como você decide o que fazer?

DEFINA Descreva o problema, desafio ou oportunidade.

ANALISE Quais são suas Opções? Quais seriam as consequências de cada opção?

ATUE Faça uma escolha. Use os fatos e as informações que você observou no ANALISE.

AVALIE Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

Lição 01
Introdução ao Proerd “Caindo na Real”



MEU DIÁRIO: O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 05

Três sinais de tensão que aprendi hoje são....

Nas próximas semanas, vou utilizar duas maneiras positivas para lidar com a tensão:

Lição 06

Para comunicar com confiança eu irei...

As habilidades necessárias para uma comunicação confiante que irei praticar nesta semana são...

MEU DIÁRIO:
O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 3

É importante pensar nas consequências das suas escolhas porque...

_____

_____

_____

Na próxima semana, uma escolha que farei e que provavelmente terá consequência positiva é...

_____

_____

_____

Lição 4

Às vezes é difícil dizer “não” para nossos amigos porque...

_____

_____

_____

Uma resposta para a pressão e que provavelmente usarei no futuro é...

_____

_____

_____

Proerd
Caindo na... REAL

Conversas em família nº 1

Bem vindo ao Proerd!

Seu filho está se juntando a milhões de outros jovens que já foram beneficiados pelo Proerd - Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência. Foi baseado em pesquisas científicas e tem por objetivo ensinar aos jovens as habilidades para conduzirem suas vidas de maneira responsável e livre de drogas. Maiores Informações no verso desta folha.

Pesquisas confirmam ser extremamente importante o diálogo em família com orientação adequada dos jovens sobre situações que os alunos enfrentam em seu dia a dia, ou que poderão se deparar no futuro, como o envolvimento em atos violentos e o abuso de drogas.

Convidamos você a participar das atividades de seu filho com o **Conversas em Família**, que nada mais são do que conexões com os assuntos discutidos em sala de aula e que possibilitarão uma conversa, em sua própria casa, sobre esses importantes assuntos.

Vamos começar!

A Tomada de Decisão é prioridade na prevenção às drogas. Seu filho acabou de aprender o Modelo de Tomada de Decisão Proerd, na Lição 1.

Peça ao seu filho para explicar o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd, utilizando um exemplo.

São 4 passos:

DEFINA: descreva o problema, desafio ou oportunidade.
ANALISE: pense nas diferentes opções. Pense nos prós e contras de cada opção.
ATUE: faça uma escolha, usando os fatos e informações que você observou nas opções.
AVALIE: revise sua decisão. Você fez uma boa escolha? Como você sabe?

Também conversamos sobre a importância de ser RESPONSÁVEL:

Como atividade pedimos para que DISCUTA com seu filho o significado de SER RESPONSÁVEL, tanto na escola quanto em casa.

Dê alguns exemplos dessas responsabilidades:

RESPONSABILIDADES QUE DEVO TER

Em casa

_____

_____

Na escola

_____

_____

Leia a mensagem no verso

MENSAGEM DA BRIGADA MILITAR

Caríssimos Pais/Responsáveis,

A escola de seu(ua) filho(a) participará do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência - PROERD, num esforço cooperativo entre a Brigada Militar, a Escola e a Família. O Programa se destina a evitar que crianças e adolescentes em fase escolar iniciem o uso de drogas, despertando-lhes a consciência para este problema e também para a questão da violência.

O currículo PROERD "Caindo na Real" baseia-se na Teoria de Aprendizagem Socioemocional (Socio-Emotional Learning Theory - SEL), oportunizando a identificação de habilidades básicas e fundamentais, bem como o processo de desenvolvimento do indivíduo, necessários à promoção da saúde, que incluem: autoconhecimento, autocontrole, tomada de decisão responsável, empatia, habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, lidar com desafios e responsabilidades.

Aos jovens, serão ensinadas formas para controlar seus impulsos e pensar nos riscos e consequências, o que resultará em escolhas mais responsáveis.

Ao ensinarmos aos jovens a importância de tomar decisões mais pensadas, seguras e responsáveis, suas escolhas serão mais saudáveis, não somente sobre drogas, mas em todos os aspectos de suas vidas. Assim serão cidadãos conscientes, desfrutando de vidas mais seguras e livres do uso abusivo de drogas.

Ao final do Programa, os alunos participarão de uma formatura. Nessa ocasião receberão o "Diploma PROERD". Gostaríamos muito que toda a família prestigiasse essa cerimônia. Oportunamente os convites serão enviados.

Para participar da formatura e receber o certificado, seu(ua) filho(a) precisa:

- preencher corretamente o livro do estudante;
- frequentar as aulas (máximo 2 faltas);
- comportar-se bem durante as aulas, respeitando os combinados PROERD;
- escrever uma redação sobre sua própria experiência no PROERD;
- manter-se seguro(a), saudável e responsável.

Estaremos na escola de seu(ua) filho(a) durante o semestre. Seu(ua) filho(a) será mais um diplomado PROERD e estará se unindo aos milhões de outros alunos PROERD em todo o mundo que são capazes de fazer as melhores escolhas, de forma não impulsiva, de comunicar e relacionar-se melhor com as pessoas, além de manterem-se livres das brigas, obtendo sucesso em todas as áreas de suas vidas.

A sua assinatura abaixo indica o compromisso dos pais e de seu(ua) filho(a) com o Programa.

_____ Assinatura do pai, mãe ou responsável

_____ Assinatura do(a) aluno(a) PROERD

MEU DIÁRIO: O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 01

A responsabilidade mais importante que tenho é...

_____

_____

_____

Nesta semana tentarei ser responsável fazendo...

_____

_____

Lição 02

Três efeitos sobre a saúde que eu não sabia são...

_____

_____

_____

Na próxima semana, duas informações importantes que irei compartilhar com alguém serão...

_____

_____

_____

MINHA ENTREVISTA Proerd

Orientações:

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

Em___/___/___, eu entrevistei_____

Perguntei se ele(a) já foi ajudado por um bom cidadão. E isso foi o que aprendi: O que aconteceu? _____
_____

Quem ajudou nessa história? _____
_____

Quando isso aconteceu?_____
_____

Onde isso aconteceu?_____
_____

Por que aquela pessoa quis ajudar?_____
_____

CONCLUSÃO

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

Lição 02 Informações sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável

VOCÊ SABIA?

FATOS SOBRE O USO DA BEBIDA ALCOÓLICA

- A bebida alcoólica é ilegal para menores de 18 anos.
- Há 17.300 mortes relacionadas ao consumo da bebida alcoólica, a cada ano, no Brasil.
- A maioria dos jovens não consome bebida alcoólica.
- A mistura de bebida alcoólica com remédio é perigosa.
- Crianças e adolescentes ainda estão em crescimento, portanto, a bebida alcoólica é mais prejudicial a eles do que aos adultos.

EFEITOS DA BEBIDA ALCOÓLICA SOBRE A SAÚDE

- A bebida alcoólica deixa o cérebro e o corpo mais lentos. Os efeitos podem incluir:
  - perda da coordenação;
  - perda dos critérios de julgamento;
  - falha de memória;
  - perda de autocontrole;
  - reflexos mais lentos.
- A bebida alcoólica enfraquece o músculo do coração, pois reduz a quantidade de sangue bombeada por ele.
- O excesso de bebida alcoólica pode levar ao coma e à morte.
- A bebida alcoólica vai diretamente à corrente sanguínea e pode causar dano a todos os órgãos do seu corpo.

PREENCHER AS LACUNAS COM AS INFORMAÇÕES SOBRE AS BEBIDAS ALCOÓLICAS

1- A bebida alcoólica é _____ para menores de 18 anos.

2— A mistura de _____ com _____ é perigosa.

3 — Há _____ mortes relacionadas ao consumo da bebida alcoólica, a cada ano, no Brasil.

4 — A maioria dos jovens _____ bebida alcoólica.

5 — A bebida alcoólica deixa o _____ e o _____ mais lentos.

6 — Dois efeitos da bebida alcoólica são _____ e _____.

Lição 02 Informações sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável

VOCÊ SABIA?

FATOS SOBRE O USO DO CIGARRO

- No Brasil é ilegal vender cigarros para menores de 18 anos.
- Há mais de 4.700 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro.
- Cigarros contêm nicotina, uma substância nociva e poderosa que causa dependência.
- O cigarro é uma das principais causas de morte evitável no país.
- Mais de 200.000 brasileiros morrem de causas relacionadas ao cigarro a cada ano.
- Quase 6.000 mortes por ano são atribuídas ao fumante passivo.

EFEITOS DO CIGARRO SOBRE A SAÚDE

- A nicotina contida nos cigarros e no fumo de mascar reduz a quantidade de sangue que flui para o cérebro. Isso interfere na forma como o cérebro funciona.
- Fumar causa doença cardíaca.
- Fumantes contraem mais resfriados e problemas respiratórios.
- Fumar causa câncer de pulmão.
- O fumo de mascar pode causar câncer de boca, perda dos dentes e outros problemas de saúde.
- Fumar causa:
  - amarelamento dos dentes e mau hálito;
  - ressecamento da pele e rugas.

PREENCHER AS LACUNAS COM AS INFORMAÇÕES SOBRE O CIGARRO

1 - Há mais de 4.700 _____ na fumaça do cigarro.

2 - Cigarros contêm _____, uma substância nociva e poderosa que causa dependência.

3 - Mais de _____ brasileiros morrem de causas relacionadas ao cigarro a cada ano.

4 - Fumantes contraem mais _____ e _____ respiratórios.

5 - Fumar causa _____ dos dentes e _____.

6 - É _____ vender cigarros para menores de _____ anos.

Proerd Caindo na... REAL

Conversas em família nº 5

Nas últimas aulas do Proerd apresentamos ao seu filho situações de bullying, como ajudar os outros, ser um bom cidadão e saber como e quando procurar ajuda, quando necessário.

Uma forma de ser um bom cidadão, no caso de seu filho, é ajudando a parar o bullying em sua escola. Na sala de aula foram discutidos como devem ser utilizadas as cinco perguntas para relatar as situações de bullying.

Conversar regularmente com seu filho o ajudará a aprender maneiras seguras e responsáveis de lidar com as situações que ele enfrentará em seu dia a dia. As perguntas abaixo ajudarão a iniciar uma conversa sobre maneiras de ajudar a parar o *bullying*:

1) Quais as maneiras de saber se alguém está sofrendo bullying? Cite duas.

2) Quem são as pessoas que apenas “assistem” e não fazem nada em situações de bullying?

3) Quando se deve agir e o que deve ser feito ao observar o bullying acontecendo ou quando se é uma vítima de bullying?

4) Onde se deve procurar ajuda e como podem ser relatadas as ações de bullying com segurança?

5) Por que é importante relatar o bullying para um adulto de confiança?

6) Cite o nome de uma pessoa de confiança que se possa recorrer em uma situação de ajuda, para se pedir um conselho, pedir proteção ou orientação.

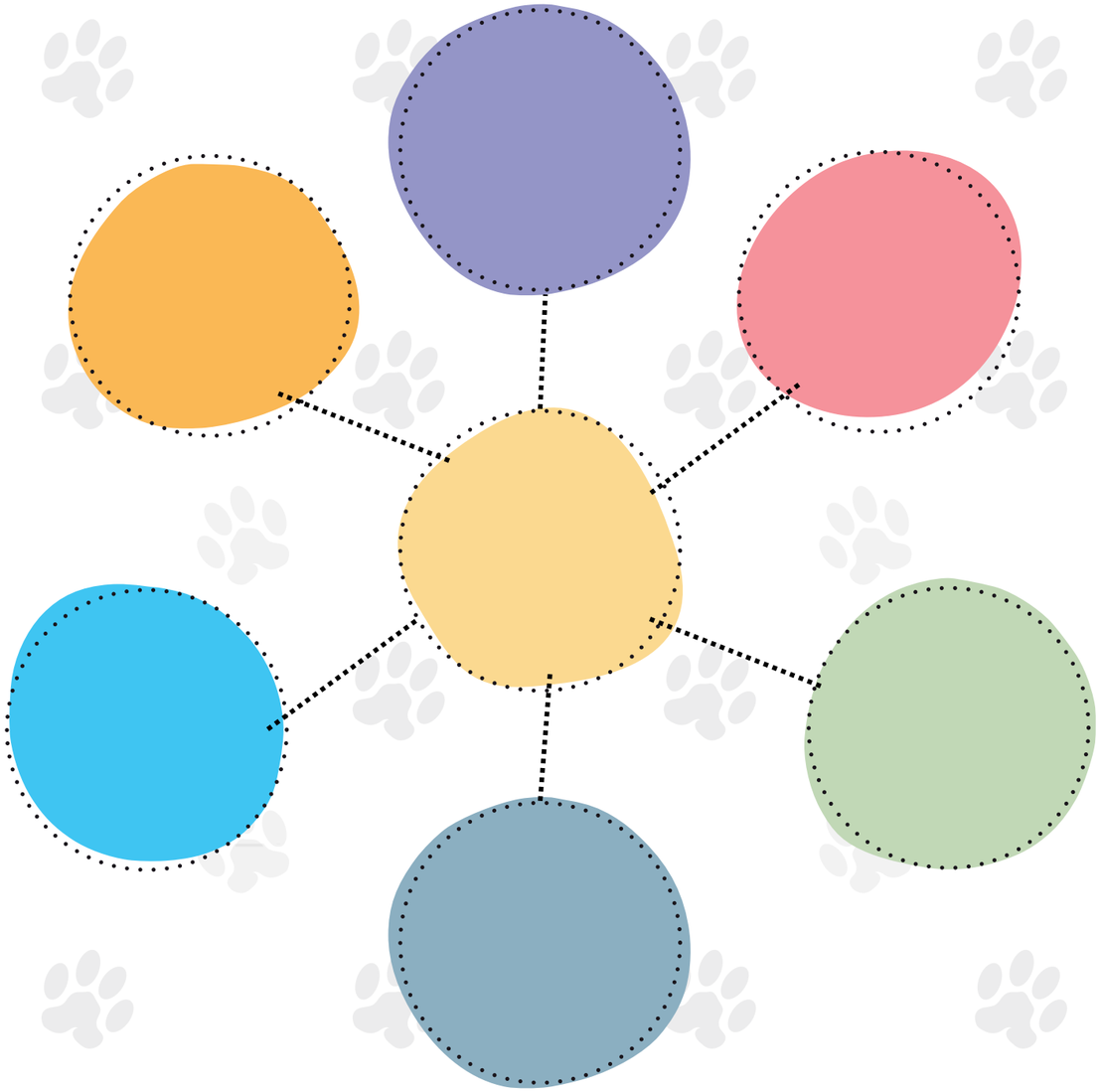
Encerramos, aqui, as atividades envolvendo os pais. Obrigado por participarem destas atividades propostas pela Brigada Militar que auxiliaram e auxiliarão muito na formação de bons cidadãos.

Continue contando conosco!



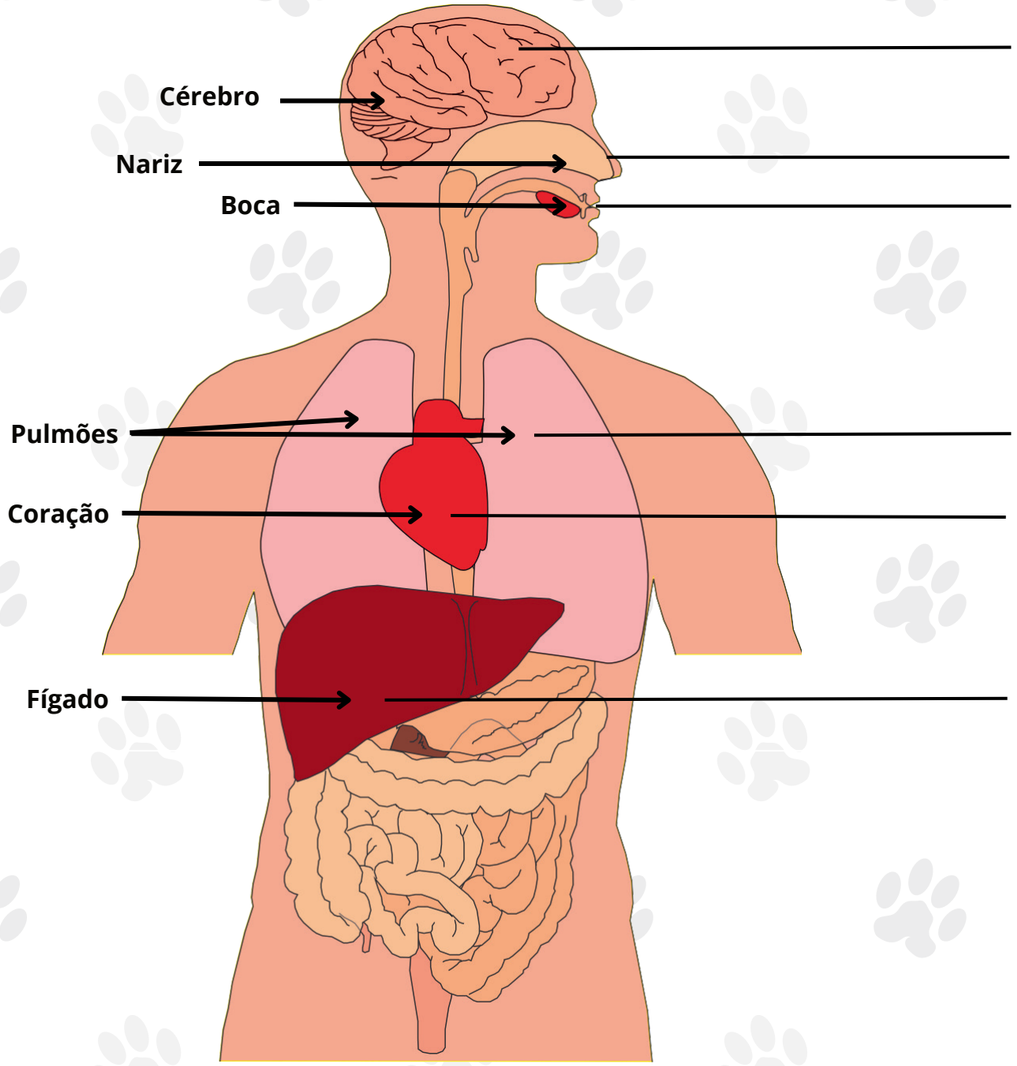
Lição 10
Obtendo ajuda dos outros

MINHA REDE DE AJUDA



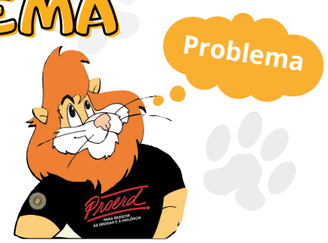
Lição 02
Informações sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável

EFEITOS DAS DROGAS NO ORGANISMO



Lição 02 Informações sobre Drogas para Tomada de Decisão Responsável

DEFINA O PROBLEMA



SITUAÇÃO 1 Michele está esperando uma carona para casa e percebeu que algumas amigas de sua irmã mais velha estavam fumando. Elas perguntam à Michele se queria fumar com elas.

DEFINA Qual é o problema, desafio ou oportunidade?_____

_____

Como você sabe do que se trata? _____

Por que é importante saber disso? _____

SITUAÇÃO 2 Geraldo foi visitar seu amigo Ricardo. Ele viu a irmã mais velha de Ricardo pegando uma cerveja na geladeira para dividir com suas amigas em uma festa. Qual é o problema do Geraldo?

DEFINA Qual é o problema, desafio ou oportunidade?_____

_____

Como você sabe do que se trata? _____

Por que é importante saber disso? _____

SITUAÇÃO 3 Os pais de Antônio saíram à noite. O irmão mais velho de Antônio, Júlio,e seus amigos, estavam fumando do lado de fora da casa. Antônio conhece os efeitos que o cigarro causa na saúde e sabe que ele deveria contar para seus pais. Qual é o problema do Antônio?

DEFINA Qual é o problema, desafio ou oportunidade? _____

_____

Como você sabe do que se trata? _____

Por que é importante saber disso? _____

Lição 10 Obtendo ajuda dos outros





PRECISANDO DE AJUDA

Pense nos momentos em que você precisou da ajuda de alguém.

1 — O que estava acontecendo na situação? _____

_____

_____

2 — De que tipo de ajuda você precisou? _____

_____

_____

3 — Como você conseguia ajuda? _____

_____

_____

4 — Quais são as características positivas das pessoas que podem ajudar? _____

_____

_____

5 — Por que essas características são importantes? _____

_____

_____

Lição 09

Ajudando os outros

RELATANDO COM SEGURANÇA

BULLYING NO ÔNIBUS ESCOLAR

Todos os dias, nos últimos meses, quando Lucas entra no ônibus escolar, os outros estudantes mais velhos o empurram para o assento. Hoje, ele entrou atrasado no escolar e um dos garotos o fez tropeçar, cair no corredor e bater seu rosto no chão. Os garotos começaram a rir dele. Use o Modelo de Tomada de Decisão para decidir duas maneiras seguras de denunciar este *bullying*.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

1º maneira segura de relatar _____

2º maneira segura de relatar _____

AVALIE _____

_____

Lição 03

Riscos e consequências

SITUAÇÕES DE RISCO

INSTRUÇÕES Trabalhe em duplas para identificar “situações de risco”.

1- _____

2- _____

3- _____

FAZENDO ESCOLHAS SEGURAS E RESPONSÁVEIS

SITUAÇÃO 1 Ontem à noite, seu melhor amigo teve que treinar para um jogo e chegou tarde em casa. Ele não teve tempo para fazer o dever de casa e está preocupado em ficar em apuros. Ele lhe pede para copiar seu dever de casa.

DEFINA _____

ANALISE _____

Quais são as consequências positivas das suas opções? _____

_____

Quais são as consequências negativas? _____

_____

SITUAÇÃO 2 Ramon tem um trabalho de Ciências para ser entregue amanhã. Ele ganhou um novo video game e quer muito bater a pontuação máxima de seus amigos. Ele não tem tempo para fazer as duas coisas.

DEFINA _____

ANALISE _____

Quais são as consequências positivas das suas opções? _____

_____

Quais são as consequências negativas? _____

_____

Lição 03

Riscos e consequências

SITUAÇÃO 3 Natália está com um grupo de amigas que estão fumando cigarros. Ela não fuma, mas está preocupada por medo que alguém a veja ali e diga aos seus pais que ela estava fumando também.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

Quais são as consequências positivas das suas opções? _____

_____

Quais são as consequências negativas? _____

_____

_____

_____

SITUAÇÃO 4 Sérgio joga futebol o tempo todo com seus amigos do bairro. Seu melhor amigo, Fabiano, irá fazer um teste para entrar em um time. Sérgio gostaria muito de entrar para esse time também mas não tem certeza se é tão bom jogador quanto seu amigo.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

Quais são as consequências positivas das suas opções? _____

_____

Quais são as consequências negativas? _____

_____

_____

Lição 09

Ajudando os outros

CAÇA PALAVRAS PROERD

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

Anônimo
Espectador
Confiante
Bom cidadão
Compromisso

Bullying
Comunicação
Policial Proerd
Pausa
Relatar

Seguro
Responsável

Lição 08

Bullying



SITUAÇÃO 3 Todas as vezes que Hudson vai à lanchonete da escola, os alunos falam para ele que todos os assentos da mesa estão ocupados. Ele pergunta a um garoto, que está sentado sozinho, se pode sentar-se junto dele. O garoto diz: “Eu não quero você na minha mesa, vá encontrar outro lugar para se sentar.”

SITUAÇÃO 4 Rose é novata na escola e quer fazer amigos. Ela descobriu que algumas garotas estão enviando mensagens dizendo coisas ruins sobre ela. Agora, elas começaram a enviar mensagens desagradáveis para Rose, dizendo que não querem conversar com ela na escola.

Proerd

Caindo na... REAL

Conversas em família nº 2

Na sala de aula, nós discutimos sobre a importância de sermos **seguros e responsáveis** nas escolhas que fazemos em relação à nossa saúde. Ainda durante a aula conversamos sobre os **riscos e as consequências** de nossas escolhas. Os fatos e as informações nos ajudam a conhecer os possíveis efeitos das **drogas** no corpo humano.

Peça a seu(ua) filho(a) para lhe dizer um ou dois fatos sobre bebidas alcoólicas ou sobre tabaco (cigarro). Solicite também que ele(a) diga um ou dois efeitos sobre a saúde provocados pelo uso dessas drogas.

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

Efeitos sobre a saúde: No contexto, é o que acontece quando se usa drogas, ou seja, as consequências.

BEBIDA ALCOÓLICA

Fatos:

Efeitos:

TABACO (cigarro)

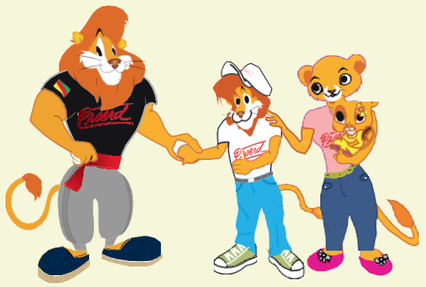
Fatos:

Efeitos:

Como visto em aula, os **riscos e consequências** das escolhas devem sempre ser analisados antes da tomada de decisão para que ela seja segura e responsável. Peça a seu(ua) filho(a) para compartilhar com você o que ele(a) entendeu sobre **correr riscos** e as possíveis **consequências** positivas ou negativas.

Cite duas situações, uma em casa e outra na escola, nas quais o uso do **Modelo de Tomada de Decisão Proerd** pode ajudá-lo. Pense em como você poderia fazer escolhas sábias.

VOCÊ SABIA?



O Proerd da Brigada Militar possui um curso de prevenção às drogas e à violência direcionado aos pais e responsáveis de crianças e jovens.

O objetivo do curso é capacitar os pais para ajudar os filhos a fazer escolhas positivas ao longo da vida.

Todo adulto que auxilia ou tem sob sua responsabilidade a formação de uma criança ou jovem pode participar do curso, como: pais, avós, tios ou responsáveis.

No curso com a mediação de um policial militar capacitado, os pais discutem e aprendem como agir para prevenir o uso de drogas e a prática de atos violentos dos filhos. São cinco encontros semanais, de aproximadamente duas horas, onde são discutidos temas como:

- O mundo do jovem de hoje;
- Informações sobre as drogas;
- Lidando com as pressões;
- Violência.

Proerd Pais

CAPACITANDO OS PAIS PARA AJUDAREM SEUS FILHOS À FAZEREM ESCOLHAS POSITIVAS

Para participar do curso procure a direção da escola de seu filho ou a Unidade da Brigada Militar mais próxima.

Lição 08

Bullying

RELATANDO O BULLYING COM RESPONSABILIDADE

Com a ajuda do Modelo de Tomada de Decisão do **Proerd**, responda as 5 perguntas (quem?, o quê?, quando?, onde?, por quê?) e decida o que fazer em cada situação envolvendo *bullying*.

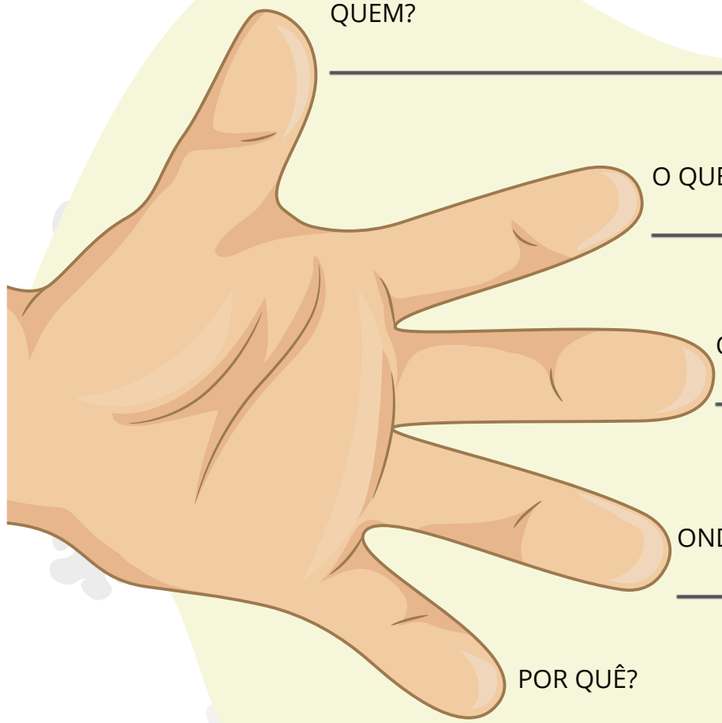
SITUAÇÃO 1 Um grupo de garotas decidiu não gostar mais de Aline porque ela joga bola com os meninos. Elas riem de Aline quando ela passa e não a deixam entrar no grupo de meninas.

SITUAÇÃO 2 Sidney recebeu uma mensagem de alguém que ele conhece da sala de aula. A mensagem convida-o para um acampamento na casa de Antônio no final de semana. Sidney sabe que alguns dos garotos que estarão lá debocham dele na escola.

Lição 08

Bullying

CINCO PERGUNTAS PARA RELATAR O BULLYING



QUEM?

O QUE?

QUANDO?

ONDE?

POR QUÊ?

Maneiras seguras e responsáveis para relatar o bullying.

Lição 04

Pressão dos colegas

ESTRATÉGIAS DE RESISTÊNCIA



EVITANDO A SITUAÇÃO

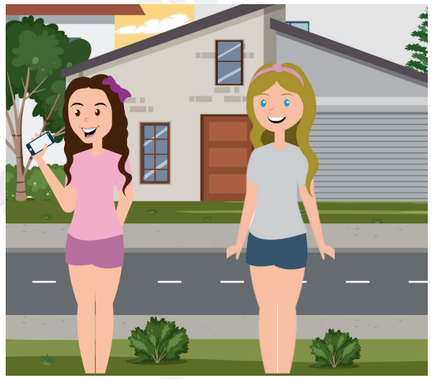
Se você conhece os lugares onde as pessoas geralmente usam drogas, fique longe desses lugares.



A UNIÃO FAZ A FORÇA

Ande sempre com amigos que não usam drogas.

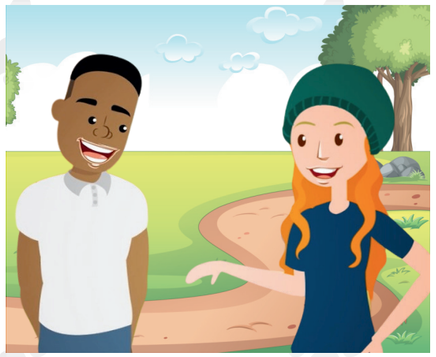
Lição 04
Pressão dos colegas



AFASTANDO-SE

"Eu achei um cigarro na bolsa da minha mãe. Quer fumar?"

Diga não e afaste-se.



DIZER NÃO, DANDO UMA RAZÃO OU UMA DESCULPA

"Quer uma cerveja?"

"Não, obrigado, meus pais ficariam desapontados comigo."



MUDANDO DE ASSUNTO

"Eu tenho alguns cigarros. Você aceita?"

"Não, vamos jogar basquete em vez disso."

Lição 07
Comunicação não verbal e Escuta ativa

MINHA REDAÇÃO PROERD

Este é o momento para você rever suas anotações do Programa e pensar sobre todas as coisas que aprendeu no Proerd. Use alguns minutos para folhear seu livro do estudante. Pense nas coisas que seu Policial ensinou e no que você aprendeu para estar seguro e responsável. Pense no que tens aprendido para tomar suas próprias decisões seguras e responsáveis. Você já aprendeu muito!

Você escreverá, em breve, uma redação sobre suas experiências no Proerd.

Certifique-se de expressar seus pensamentos e ideias:

1. O que eu aprendi com o Proerd?

2. Como eu irei usar o Modelo de Tomada de Decisão Proerd?

3. Como eu planejo usar o que aprendi para fazer escolhas seguras e responsáveis?

As instruções abaixo irão ajudá-lo a preparar sua redação Proerd. A redação deverá ter 3 partes:

INTRODUÇÃO: Comece com uma boa primeira frase. Sua primeira frase deverá interessar o leitor, assim, ele terá interesse em continuar a leitura. Você pode começar com um pensamento, uma pergunta, uma surpreendente afirmação ou um fato.

DESENVOLVIMENTO: Use os 3 tópicos acima para desenvolver três parágrafos bem organizados. Forneça detalhes e exemplos específicos sobre o que você aprendeu, como está utilizando tais habilidades e como planeja usá-las no futuro.

CONCLUSÃO: Resuma ou reafirme suas ideias e pensamentos. Será uma grande oportunidade para você escrever sobre o assunto.

Lição 04 Pressão dos colegas

RESPONDENDO À PRESSÃO

INSTRUÇÕES Defina, Analise e Atue nas situações abaixo. Lembrando de pensar nas consequências positivas e negativas quando você analisar a situação.

SITUAÇÃO 1 Alexandre viu seu melhor amigo pegando um dinheiro que estava na mesa da professora. Seu amigo lhe disse que eram apenas R$ 5,00 e que provavelmente, a professora não perceberia. Ele ainda ameaçou dizer que foi Alexandre quem furtou, caso ele contasse para alguém.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

SITUAÇÃO 2 Soraya saiu para comprar roupas com sua mãe. Elas estavam olhando as roupas quando viram umas garotas popularmente conhecidas da escola, que disseram: "Quando você vai crescer? Venha com a gente!" Soraya realmente queria ir com as garotas.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

Lição 07 Comunicação não verbal e Escuta ativa

SITUAÇÃO 2 Roberto precisa conversar com Carlos sobre seu dever de casa que é para amanhã. Enquanto Roberto está falando, Carlos está enviando mensagens de texto pelo celular. Roberto está irritado porque Carlos não o está escutando.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

AVALIE _____

_____

SITUAÇÃO 3 Um trabalho da aula de ciências necessita de um relatório e de uma pesquisa na Internet. Débora, Flávia e Henrique farão juntos e receberão a mesma nota. Débora se esqueceu de pesquisar a parte dela e, agora, Flávia e Henrique precisam conversar com ela sobre isso.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

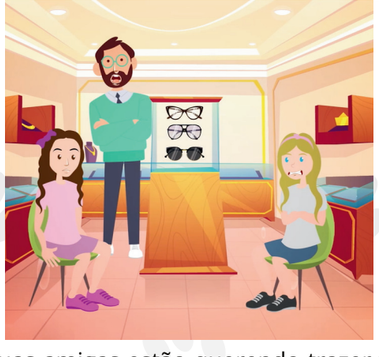
_____

AVALIE _____

_____

Lição 04

Pressão dos colegas



SITUAÇÃO 3 Suas amigas estão querendo trazer vinho de casa para o jogo que ocorrerá a tarde. Elas perguntam se você quer que tragam para você também.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

SITUAÇÃO 4 Ricardo vai para a casa do André depois da escola. André quer jogar *video game*. Todos os jogos dele são violentos e classificados para maiores de 18 anos. Ricardo sabe que não tem permissão para jogar esses tipos de jogos.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

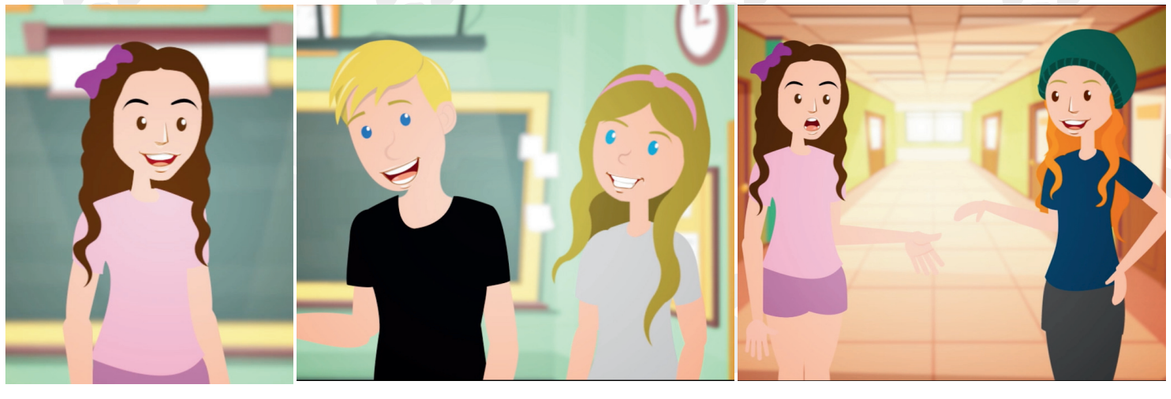
ATUE _____

_____

Lição 07

Comunicação não verbal e Escuta ativa

COMUNICAÇÃO EFICAZ



SITUAÇÃO 1 Marcela enviou uma mensagem para suas amigas convidando-as para ir ao *shopping* no sábado. Todas responderam que iriam. Na resposta de Isabel, ela disse que gostaria que Marta não fosse, pois ela fuma. Por engano, Isabel enviou essa resposta para todas, incluindo Marta.

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

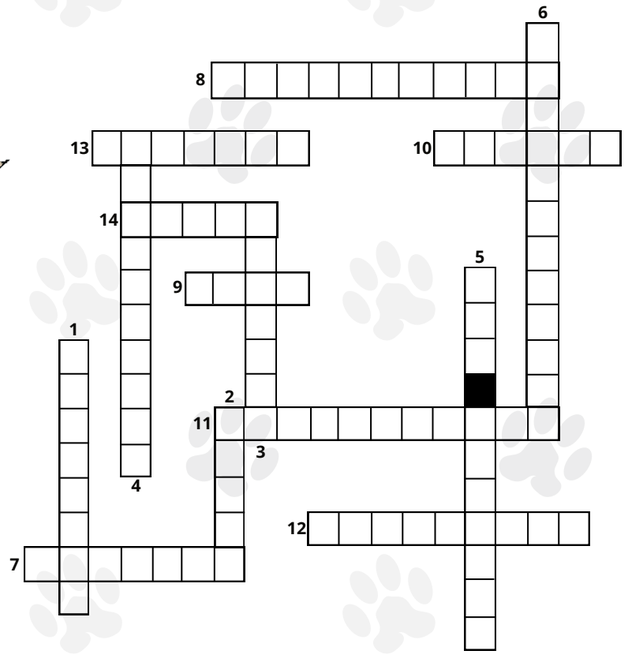
_____

AVALIE _____

_____

PALAVRAS CRUZADAS





VERTICAL

1- Um comportamento agressivo que usualmente é repetido.
2 - Uma possibilidade ou uma chance de que algo dê certo ou errado.
3 - Compreensão de como as outras pessoas se sentem.
4 - Alguém que testemunha o *bullying* e tem a oportunidade de ajudar.
5 - Alguém que age com responsabilidade ajudando os outros.
6 - O que acontece como resultado do que se faz.

HORIZONTAL

7 - Ninguém vai saber que você forneceu a informação.
8 - Forma de expressar seus pensamentos com os outros.
9 - Algo que pode ser provado, uma certeza.
10 - Qualquer pressão ou estresse sentido sobre uma situação.
11 - A recusa em aceitar a influência dos outros.
12 - Agir de maneira a expressar sua opinião, respeitando sempre a opinião dos outros
13 - Uma força ou uma influência que atua em você para fazer algo.
14 - Qualquer substância que não seja alimento e que afeta o desenvolvimento do seu corpo e da sua mente.

01-Bullying
02-Risco
03-Empatia
04-Expectador
05-Bom Cidadão
06-Consequência
07-Anônimo
08-Comunicação
09-Fato
10-Tensão
11-Resistência
12-Confiante
13-Pressão
14-Droga

Proerd Caindo na... REAL

Conversas em família nº 3

Senhores pais/responsáveis:
Algumas vezes, as crianças sofrem algumas pressões dos colegas em relação às escolhas que fazem. A Pressão dos Colegas pode ser tanto negativa quanto positiva.

1. Peça ao seu filho para lhe dar um exemplo de uma situação na qual ele se sentiu pressionado por alguém da mesma idade e como ele agiu naquela ocasião.

2. Compartilhe com seu filho uma situação onde você ou alguém que você conhece foi pressionado a fazer algo arriscado e o que aconteceu como resultado da decisão tomada.

Quando sofremos pressões, é importante pensar nas maneiras positivas de agir e fazer escolhas sábias e responsáveis.

As cinco maneiras compartilhadas em sala de aula foram:

- Evitando a situação;
- A união faz a força;
- Afastando-se;
- Dizer não, dando uma razão ou uma desculpa;
- Mudando de assunto.

Cite algumas formas, ou exemplos, de como isso pode ser utilizado no futuro, em situações da vida real:



As crianças, adolescentes e os adultos, podem enfrentar situações ou eventos que causam ansiedade ou tensão. Discuta com seu(ua) filho(a) as possíveis maneiras positivas de lidar com os sentimentos para ajudá-lo(a) a se manter saudável e seguro.

PARA DESENHAR

Proerd

Caindo na... REAL

Conversas em família nº 4

Durante as aulas do Proerd apresentamos ao seu(ua) filho(a) a importância da comunicação em nossa vida diária.

Nós discutimos que comunicação confiante significa expressar pensamentos ou sentimentos com as pessoas, de forma a comunicar sua opinião respeitando a do outro.

Também conversamos sobre comunicação não-verbal e como escutar ativamente o que os outros estão dizendo.

- Peça ao seu(ua) filho(a) para dar um exemplo de uma situação na qual ele precise usar a comunicação confiante;
- Peça que ele demonstre como agiria e discuta como você soube que ele estava empregando boas habilidades de comunicação;
- Como você mostrou que estava escutando ativamente ao que estava sendo dito? Quais são algumas formas não-verbais de expressarmos nossos sentimentos?

PENSE EM UM MOMENTO OU SITUAÇÃO EM QUE O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO DO PROERD PODE AJUDAR A RESOLVER UM PROBLEMA E MELHORAR A COMUNICAÇÃO

Como uma família, compartilhem diversas maneiras de vocês praticarem habilidades de boa comunicação nas situações da vida diária, tanto em casa quanto na escola.

Modelo de Tomada de Decisão Proerd são:

DEFINA: Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade;

ANALISE: Pense nas diferentes opções. Pense nos prós e contras de cada opção;

ATUE: Faça sua escolha usando os fatos e as informações que você observou nas opções;

ANALISE: Revise sua decisão: Você fez uma boa escolha? Como você sabe?

Converse com seu(ua) filho(a) sobre quais são **algumas** possíveis maneiras para vocês praticarem habilidades de boa comunicação nas situações de vida diária, tanto em casa quanto na escola.

PARA COLORIR



Lição 05

Lidando com situação de tensão

SINAIS DE TENSÃO



O que você sente, e como seu corpo fica, quando está tenso?

Frustração _____ _____

_____ _____

Quais seriam os comportamentos que demonstram que você está tenso?

Começa a agir diferente _____ _____

_____ _____

Quais são as possíveis maneiras para aliviar os sentimentos tensos?

_____ _____

Lição 05 Lidando com situação de tensão

AVALIANDO SUA DECISÃO

INSTRUÇÕES Trabalhem em grupo e avaliem suas decisões. Lembrem-se de pararem para pensar quando estiverem decidindo como responder a cada situação.

SITUAÇÃO 1 Você está querendo participar de um time ou de uma competição. Você está preocupado com a possibilidade de não preencher os requisitos. Como lidar com essa situação?

SITUAÇÃO 2 Você e outros jovens vão para a casa de um amigo para se divertir. Esse amigo sugere pegar uns remédios dos pais dele, que estão no armário do banheiro, para vocês tomarem. Se um adulto descobrir, você estará em apuros, mesmo não tendo tomado os remédios. Seu amigo está indo para o banheiro.

SITUAÇÃO 3 Você e seu melhor amigo tiveram uma discussão na hora do recreio porque ele disse coisas que magoaram você. Você se sentiu mal com a discussão e está preocupado de vocês não voltarem a ser amigos novamente. Outro amigo quer que você comece a dizer coisas ruins sobre seu melhor amigo.

SITUAÇÃO 4 Amanhã você terá que ler o seu resumo do livro para toda a sala. Você está preocupado, com medo de que seus colegas riam de você.

Lição 06 Bases da comunicação

SITUAÇÃO 3 A mãe de Gustavo começou a trabalhar e ele terá que ficar sozinho em casa. Primeiramente, ele achou que seria legal ficar por conta própria, mas, na primeira tarde ele se sentiu desconfortável. Como Gustavo poderia dizer à mãe dele que está com medo de ficar sozinho?

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

AVALIE _____

_____

SITUAÇÃO 4 Ana e sua amiga estão com outras garotas mais velhas que estão fumando. Ela está preocupada, pois, ao chegar em casa, estará com cheiro de cigarro. Sua mãe ficará muito brava. Como ela poderá explicar o cheiro de cigarro para a mãe dela?

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

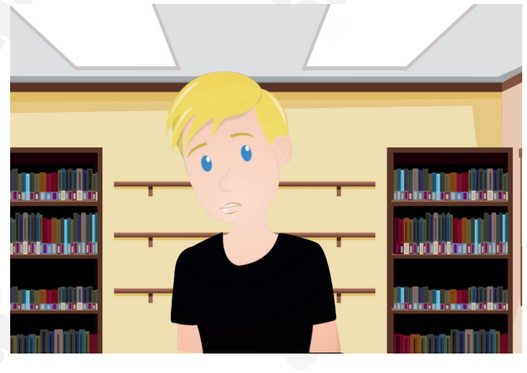
_____

AVALIE _____

_____

Lição 05

Lidando com situação de tensão



SITUAÇÃO nº _____

PARE **PENSE** (O que você poderia fazer ou dizer para si mesmo)

_____

_____

DEFINA _____

_____

_____

ANALISE _____

_____

_____

ATUE _____

_____

_____

AVALIE _____

_____

_____

Lição 06

Bases da comunicação

O QUE ELES DEVERIAM FAZER?

SITUAÇÃO 1 As colegas de Bárbara estão enviando *e-mails* maliciosos sobre ela. Elas dizem que ela não usa roupas bonitas. Uma amiga mostrou para Bárbara estes *e-mails*. No dia seguinte, no pátio da escola, Bárbara percebeu as garotas a observando e cochichando. O que ela deveria fazer?

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

AVALIE _____

_____

SITUAÇÃO 2 Roberto acabou de se mudar e está frequentando uma escola nova. Ele não conhece ninguém. O que ele pode fazer para ter novos amigos?

DEFINA _____

_____

ANALISE _____

_____

ATUE _____

_____

AVALIE _____

_____

ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

EXIGENTE

Fala alto e com voz irritada. Tem postura rígida e se inclina para frente. Intimida se aproximando do seu rosto. Olhar severo (franzindo as sobrancelhas) e aponta para a pessoa.

CONFIANTE

Fala clara e respeitosamente.
Postura firme com os ombros para trás.
Mantém contato com os olhos.
Parece calmo.

INSEGURO

Falar com voz fraca.
Tem medo de falar
Tem má postura.
Parece nervoso.



COMUNICAÇÃO CONFIANTE

INSTRUÇÕES: Trabalhe em dupla. Um de vocês vai fazer uma oferta ou solicitação e o outro vai utilizar a comunicação confiante para responder. Observe em seu parceiro sinais de comunicação confiante. Ambos devem praticar o estilo confiante.

SITUAÇÃO 1 Você precisa muito de ajuda para um trabalho da escola. Você quer fazer um bom trabalho e serão necessárias duas pessoas para realizá-lo. Peça seu amigo que o ajude neste trabalho.

SITUAÇÃO 2 Seu amigo pegou um maço de cigarros dos pais dele sem que eles soubessem. Ele quer fumar depois da escola no parque e lhe pergunta se você quer ir também. De maneira confiante, dê a seu amigo uma razão para você não ir fumar.

SITUAÇÃO 3 Está um lindo dia lá fora, mas seu amigo só quer jogar *video game*. De maneira confiante, convença seu amigo a sair de casa para brincar.