

Proerd

PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA ÀS DROGAS

CAINDO NA
REAL

ALUNO (A):

POLICIAL:

PROFESSOR (A):

EDIÇÕES
INESP

APRESENTANDO SEUS

NOVOS AMIGOS



MATEUS



SOFIA



JOÃO



DÊNIS





D.A.R.E.[®]

Título Original:

D.A.R.E.'s keepin' It REAL Elementary Curriculum

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

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

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

Currículo para crianças do 5º ano do ensino fundamental: Caindo na REAL / D.A.R.E. C976 America, PMMG; Tradução de Silas Tiago O. Melo e Soraya Érica Rodrigues Matoso. Belo Horizonte: PMMG, 2013.

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.

EXPEDIENTE

Governador do Estado do Rio Grande do Norte
Robinson Mesquita de Faria

Secretária de Estado da Segurança Pública e Defesa Social
Kalina Leite Gonçalves

Comandante Geral da Polícia Militar do Rio Grande do Norte
Coronel PM Ângelo Mário de Azevedo Dantas

Coordenadora do Projeto RN Sustentável
Ana Cristina Guedes

Coordenadora Estadual do PROERD RN
Tenente Coronel PM Margarida Brandão

Adaptação do Projeto Gráfico
Solano Braz
Daniel Duarte

Projeto Gráfico e Execução – Biblioteca da Academia de Polícia Militar de Minas Gerais
Adequação – Centro de Treinamento DARE/Proerd – PMRN – 1ª Edição 2015
Impressão – RN Econômico Empresa Jornalística LTDA
Tiragem – 60.000 exemplares

SUMÁRIO

LIÇÃO 01

INTRODUÇÃO AO PROERD CAINDO NA REAL..... **06**

LIÇÃO 02

INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PARA TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL..... **11**

LIÇÃO 03

RISCOS E CONSEQUÊNCIAS..... **16**

LIÇÃO 04

PRESSÃO DOS COLEGAS..... **19**

LIÇÃO 05

LIDANDO COM SITUAÇÕES DE TENSÃO..... **25**

LIÇÃO 06

BASES DA COMUNICAÇÃO..... **28**

LIÇÃO 07

COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL E ESCUTA ATIVA..... **35**

LIÇÃO 08

BULLYING..... **38**

LIÇÃO 09

AJUDANDO OS OUTROS..... **41**

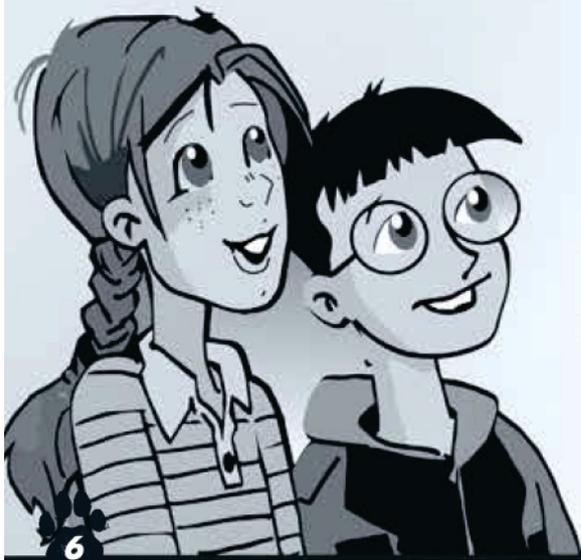
LIÇÃO 10

OBTENDO AJUDA DOS OUTROS E REVISÃO..... **43**



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 À VONTADE PARA RESPONDER





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 ANÁLISE.

AVALIE

REVISE SUA DECISÃO. VOCÊ FEZ UMA BOA ESCOLHA?



LIÇÃO 01

INTRODUÇÃO AO PROERD - CAINDO NA REAL

**ESTAREMOS
JUNTOS**





**CAINDO NA
REAL**

CONVERSA EM FAMÍLIA Nº1

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 maneiras responsáveis e livre de drogas.

Maiores informações no verso desta folha.

Convidamos você para participar das atividades de Conversas em Família. Consideramos isso relevante, pois diversas pesquisas comprovam que é extremamente importante o diálogo em família, com orientações adequadas aos jovens sobre situações das quais se defrontam no seu dia a dia ou situações que poderão enfrentar no futuro, como por exemplo brigas, uso de drogas e outros atos violentos.

VAMOS COMEÇAR!

A Tomada de Decisão é prioridade na prevenção às drogas. Seu filho acabou de aprender o Modelo de Tomada de Decisão do PROERD, utilizando um exemplo.

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 você 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



MENSAGEM DA

POLÍCIA MILITAR

Caríssimos Pais,

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

Para tanto, será utilizado o currículo PROERD "Caindo na REAL", mostrando técnicas aos jovens de como controlar seus impulsos e pensar nos riscos e consequências, o que resultará em escolhas mais responsáveis. Além disso, o novo currículo apresenta ferramentas de autoconhecimento e autocontrole, de tomada de decisão responsável, compreensão dos outros (alteridade), habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, lidar com desafios e responsabilidades.

Ao final do Programa, os alunos participarão de uma formatura com mensagens positivas, encenadas e cantadas. Nessa ocasião, receberão o certificado de conclusão PROERD. Gostaríamos muito de poder contar com a presença de toda a sua família nessa 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, mostrando os novos conhecimentos para os outros estudantes;***
- 🐾 Manter-se seguro(a), saudável e responsável.***

Estaremos nas escolas e obviamente na escola de seu filho também, durante o próximo semestre, na certeza que ele (ela) será mais uma criança a se unir a milhões de outras crianças já capacitadas, em todo o mundo, e que será capaz de fazer as melhores escolhas, de forma não impulsiva; que saberá se comunicar e se relacionar melhor com as pessoas; e, principalmente, que se manterá livre das drogas e da violência.

Precisamos que o espaço abaixo seja preenchido e assinado indicando o compromisso dos senhores(as) e também de seu(ua) filho(a) com o programa. Este livro deverá ser retornado à Escola para o desenvolvimento das lições.

Assinatura do pai, mãe ou responsável

Assinatura do(a) aluno(a) PROERD





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 DE BEBIDA ALCOÓLICA A CADA ANO NO BRASIL.
- A MAIORIA DOS JOVENS NÃO CONSUME 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 MOTORA;
- 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 BOMBEADO 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 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 DE BEBIDA ALCOÓLICA, A CADA ANO NO BRASIL.
4. A MAIORIA DOS JOVENS _____ BEBIDAS ALCOÓLICAS.
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.

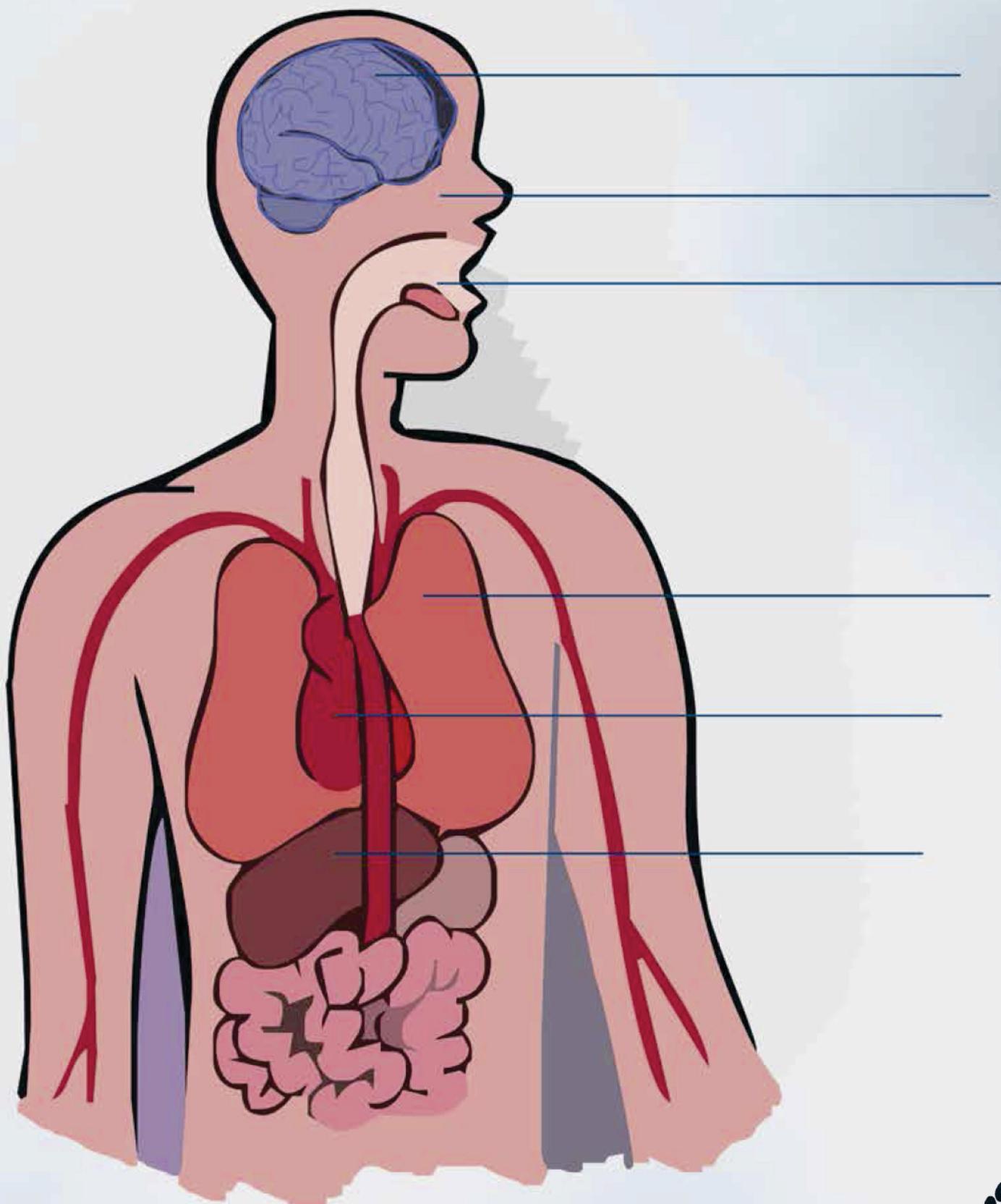
PREENCHER AS LACUNAS COM AS INFORMAÇÕES SOBRE O CIGARRO

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.

LIÇÃO 02



INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PARA TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL





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 A MICHELE SE QUERIA FUMAR COM ELAS.

DEFINA

QUAL É O PROBLEMA? _____

COMO VOCÊ SABE QUE É UM PROBLEMA? _____

POR QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE ISSO? _____

SITUAÇÃO 2

GERALDO FOI VISITAR SEU AMIGO RICARDO. ELE VIU A IRMÃ MAIS VELHA DE RICARDO PEGANDO UMA CERVEJA NA GELADEIRA PARA DIVIDIR COM AS AMIGAS EM UMA FESTA.

DEFINA

QUAL É O PROBLEMA, DESAFIO OU OPORTUNIDADE? _____

COMO VOCÊ SABE DO QUE SE TRATA? _____

POR QUE É IMPORTANTE? _____

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 DE CASA. ANTÔNIO CONHECE OS EFEITOS QUE O CIGARRO CAUSA NA SAÚDE E SABE QUE ELE DEVERIA CONTAR PARA SEUS PAIS. QUAL O PROBLEMA DE ANTÔNIO?

DEFINA

QUAL É O PROBLEMA? _____

COMO VOCÊ SABE QUE É UM PROBLEMA? _____

POR QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE ISSO? _____



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 VÍDEO 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 1

NATÁLIA ESTÁ COM UM GRUPO DE AMIGAS QUE ESTÃO FUMANDO CIGARROS. ELA NÃO FUMA, MAS ESTÁ PREOCUPADA COM MEDO QUE ALGUÉM A VEJA ALI E DIGA AOS PAIS QUE ELA ESTAVA FUMANDO TAMBÉM.

DEFINA _____

ANALISE _____

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DAS SUAS OPÇÕES? _____

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS? _____

SITUAÇÃO 2

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? _____



**CAINDO NA
REAL**

CONVERSA 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 filho para lhe dizer um ou dois fatos sobre bebidas alcoólicas ou sobre tabaco (cigarro). Solicite também que ele diga um ou dois efeitos sobre a saúde provocados pelo uso dessas duas 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 ao seu filho para compartilhar com você o que ele 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 de **Modelo de Tomada de Decisão PROERD** pode ajudá-lo. Pense em como você poderia fazer escolhas sábias.





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.



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!"



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 NA ESCOLA, QUE DISSERAM: "QUANDO VOCÊ VAI CRESCER? VENHA COM A GENTE!" SORAYA REALMENTE QUERIA IR COM AS GAROTAS.

DEFINA _____

ANALISE _____

ATUE _____



LIÇÃO 04

PRESSÃO DOS COLEGAS



SITUAÇÃO 3

SUAS AMIGAS ESTÃO QUERENDO TRAZER VINHO DE CASA PARA O JOGO QUE OCORRERÁ À TARDE. ELAS PERGUNTAM SE VOCÊ QUER QUE TRAGAM PARA VOCÊ TAMBÉM.

DEFINA _____

ANALISE _____

ATUE _____

SITUAÇÃO 4

RICARDO VAI PARA A CASA DO ANDRÉ DEPOIS DA ESCOLA. ANDRÉ QUER JOGAR VÍDEO 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 _____



**CAINDO NA
REAL**

CONVERSA EM FAMÍLIA Nº 3

Algumas vezes, as crianças sofrem alguma pressão 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:

- 🐾 **Evitar a situação;**
- 🐾 **Força em grupo;**
- 🐾 **Sair do local;**
- 🐾 **Dizer não, explicando o motivo ou dando uma desculpa;**
- 🐾 **Mudar de assunto**



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

As crianças, e também os adultos, podem enfrentar situações ou eventos que causam ansiedade ou tensão.

Discuta com seu filho as possíveis maneiras positivas de lidar com os sentimentos para ajudá-los a se manterem saudáveis e seguros.

QUAIS SÃO ATIVIDADES POSITIVAS DE QUE VOCÊ GOSTA?

FAZER UM DESENHO, ESCREVER UM POEMA OU UMA MÚSICA.





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 TENSO?



ANALISANDO 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

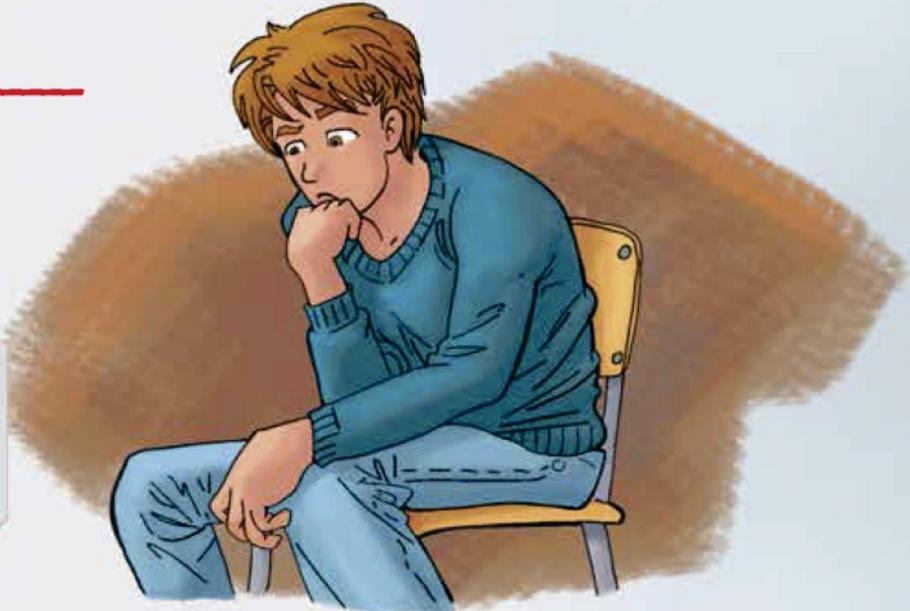
VOCÊ E SEU MELHOR AMIGO TIVERAM UMA DISCUSSÃO NA HORA DO RECREIO PORQUE ELE DISSE COISAS QUE MAGOARAM VOCÊ. VOCÊ SE SENTIU MAL COM A DISCUSSÃO E ESTÁ PREOCUPADO DE VOCÊS NÃO VOLTAREM A SER AMIGOS NOVAMENTE. OUTRO AMIGO QUER QUE VOCÊ COMECE A DIZER COISAS RUINS SOBRE SEU MELHOR AMIGO.

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.



SITUAÇÃO Nº _____



O QUE VOCÊ PODERIA FAZER OU DIZER PARA SI MESMO?

DEFINA _____

ANALISE _____

ATUE _____

AVALIE _____



ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

CONFIANTE

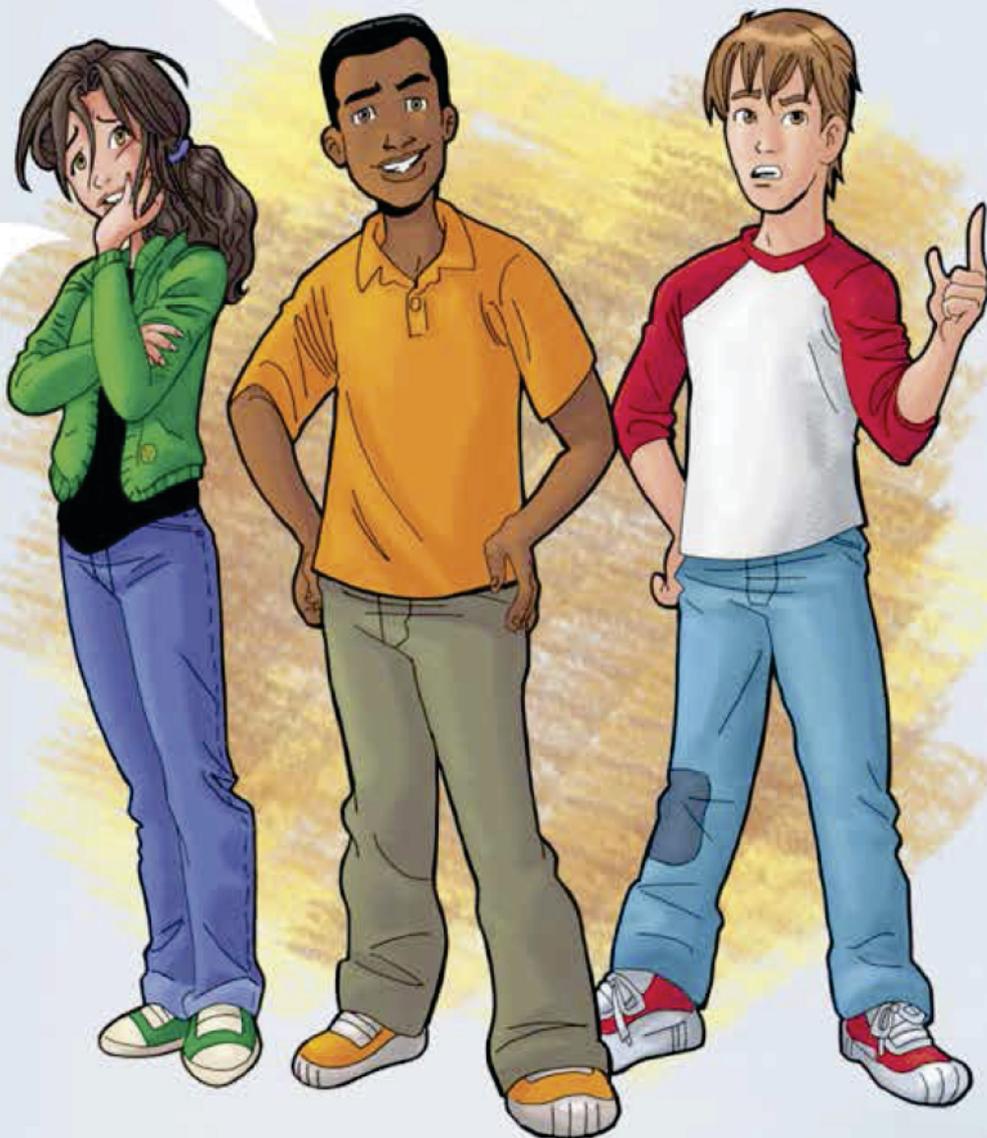
FALA CLARA E RESPEITOSAMENTE.
POSTURA FIRME COM OS OMBROS PARA TRÁS.
MANTÉM CONTATO COM OS OLHOS.
PARECE CALMO.

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.

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 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 A 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 VÍDEO GAME. DE MANEIRA CONFIANTE, CONVENÇA SEU AMIGO A SAIR DE CASA PARA BRINCAR.



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 _____



SITUAÇÃO 4

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 5

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 _____

CANÇÃO DO PROERD

EXISTE UM PROGRAMA
QUE VAI LHE AJUDAR
EXISTE UM AMIGO
QUE VAI LHE ENSINAR
QUE PROBLEMA "DROGAS"
MERECE ATENÇÃO
E PARA MANTER-SE A SALVO
É PRECISO DIZER NÃO

REFRÃO

PROERD É O PROGRAMA
PROERD É A SOLUÇÃO
LUTANDO CONTRA AS DROGAS
ENSINANDO A DIZER NÃO

CULTIVANDO O AMOR PRÓPRIO
CONTROLANDO A TENSÃO
PENSANDO NAS CONSEQUÊNCIAS
RESISTINDO À PRESSÃO
COMO AMAR A PRÓPRIA VIDA
E AS DROGAS DIZER NÃO
QUEM HE ENSINA É O AMIGO
MAS É SUA A DECISÃO

REFRÃO

PROERD É O PROGRAMA
PROERD É A SOLUÇÃO
LUTANDO CONTRA AS DROGAS
ENSINANDO A DIZER NÃO

CONVERSA EM FAMÍLIA Nº 4

Durante as aulas do Proerd apresentamos ao seu filho 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 filho para dar um exemplo de uma situação na qual ele precise usar 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 atividade pedimos para que você DISCUTA com seu filho sobre as diversas maneiras de vocês praticarem habilidades de boa comunicação nas situações de vida diária, tanto em casa quanto na escola.

Modelo de tomada de decisão PROERD são:

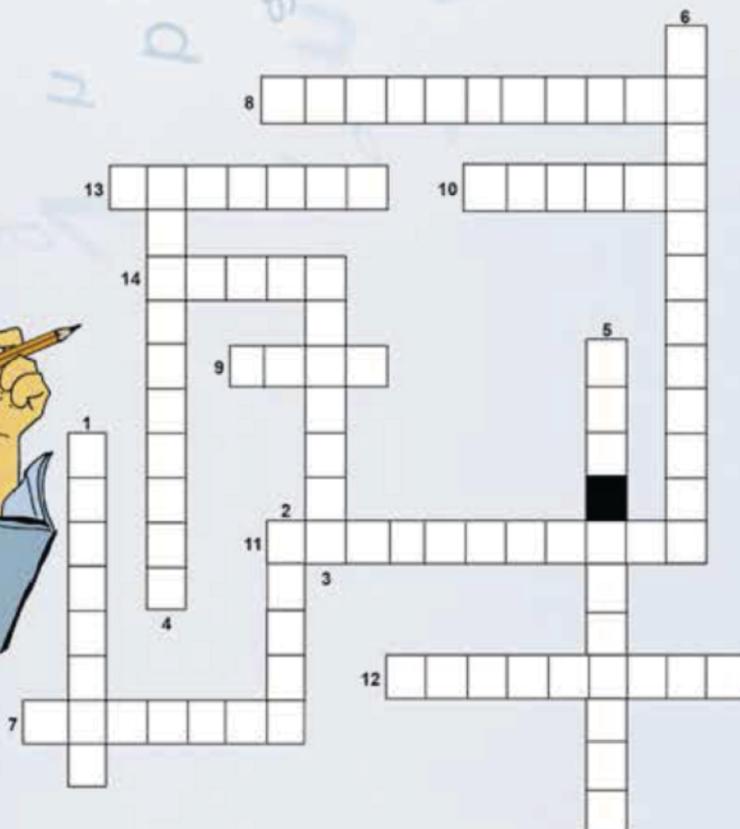
 **DEFINA:** Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade;

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?

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.



COMUNICAÇÃO EFICAZ



SITUAÇÃO 1

MARCELA ENVIOU UM E-MAIL PARA SUAS AMIGAS CONVIDANDO-AS PARA IR AO SHOPPING NO SÁBADO. TODAS RESPONDERAM QUE IRIAM. NA RESPOSTA DE ISABEL, ELA DISSE QUE GOSTARIA QUE MARTA NÃO FOSSE, POIS ELA FUMA. POR ENGANO, ISABEL ENVIOU ESSA RESPOSTA PARA TODAS, INCLUINDO MARTA.

DEFINA _____

ANALISE _____

ATUE _____

AVALIE _____



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 _____



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 TEM 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 3 TÓPICOS ACIMA PARA DESENVOLVER TRÊS PARÁGRAFOS BEM ORGANIZADOS. FORNEÇA DETALHES 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.



CINCO PERGUNTAS PARA RELATAR O BULLYING

QUEM?

O QUÊ?

QUANDO?

ONDE?

POR QUÊ?

MANEIRAS SEGURAS E RESPONSÁVEIS PARA RELATAR O BULLYING.



RELATANDO O BULLYING COM RESPONSABILIDADE

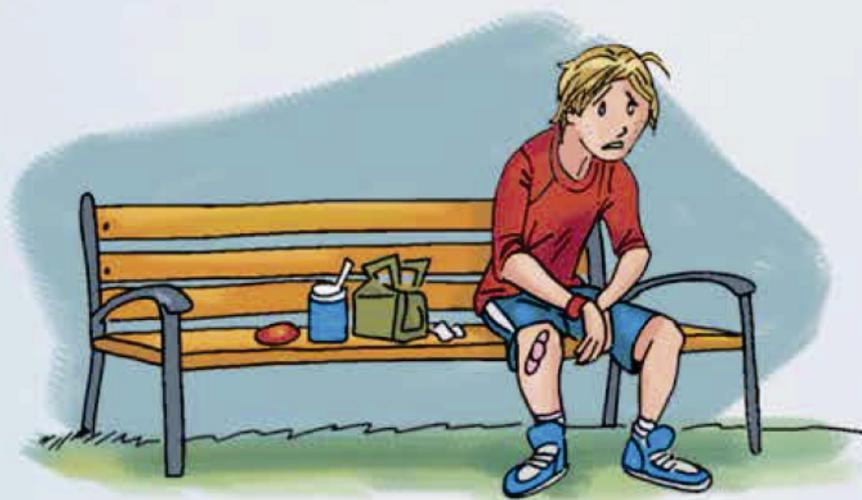
COM A AJUDA DE MODELO DE TOMADA DE DECISÃO DO PROERD, RESPONDA AS 5 PERGUNTAS (QUEM?, O QUÊ?, QUANDO?, ONDE?, POR QUE?) E DECIDA O QUE FAZER EM CADA SITUAÇÃO ENVOLVENDO BULLYING.

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 DAS MENINAS.

SITUAÇÃO 2

SIDNEY RECEBEU UM E-MAIL DE ALGUÉM QUE ELE CONHECE DA SALA DE AULA. A MENSAGEM CONVIDA-O PARA UM ACAMPAMENTO NA CASA DO ANTÔNIO NO FINAL DE SEMANA. SIDNEY SABE QUE ALGUNS DOS GAROTOS QUE ESTARÃO LÁ DEBOCHAM DELE NA ESCOLA.



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 E-MAILS DIZENDO COISAS RUINS SOBRE ELA. AGORA, ELAS COMEÇARAM A ENVIAR E-MAILS DESAGRADÁVEIS E MENSAGENS DE TEXTO PARA ROSE, DIZENDO QUE NÃO QUEREM CONVERSAR COM ELA NA ESCOLA.



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	Ó	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
W	Z	Q	Ã	I	Ó	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	C	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**



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 NA ESCOLA E UM DOS GAROTOS O FEZ TROPEÇAR, CAIR NO CORREDOR E BATER O SEU ROSTO NO CHÃO. OS GAROTOS COMEÇARAM A RIR DELE. USE O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO PARA DECIDIR DUAS MANEIRAS SEGURAS DE DENÚNCIAR ESTE BULLYING.

DEFINA _____

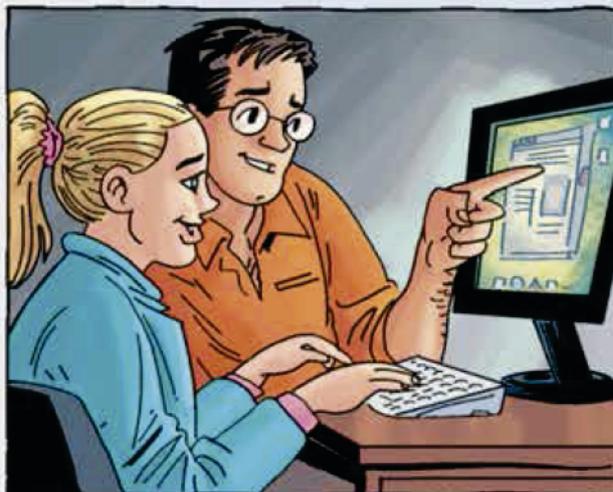
ANALISE _____

ATUE _____

1ª MANEIRA SEGURA DE RELATAR _____

2ª MANEIRA SEGURA DE RELATAR _____

AVALIE _____



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? _____

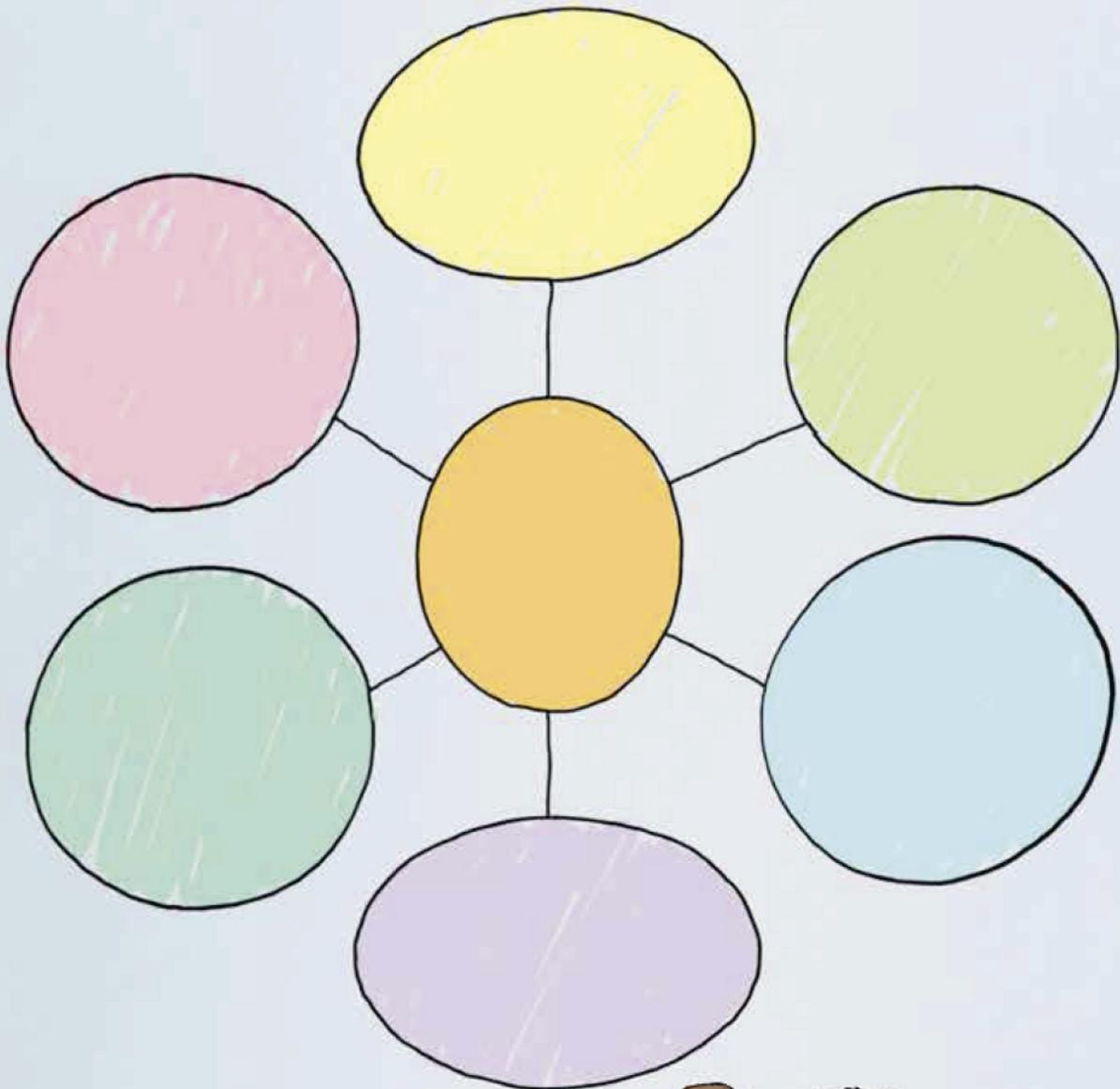
3. COMO VOCÊ CONSEGUIU AJUDA? _____

4. QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DAS PESSOAS QUE PODEM AJUDAR? _____

5. POR QUE ESSAS CARACTERÍSTICAS SÃO IMPORTANTES? _____



MINHA REDE DE AJUDA



CONVERSA EM FAMÍLIA Nº5

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.

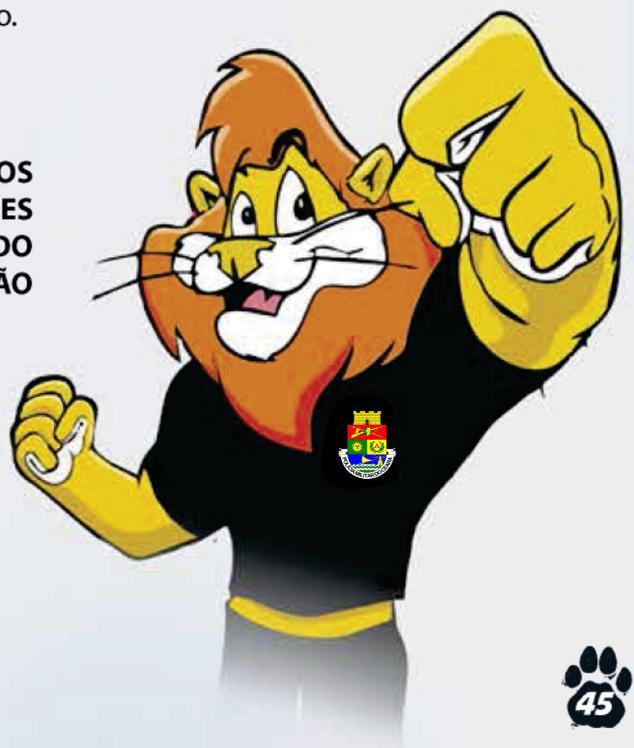
Uma forma de ser um bom cidadão, no caso de seu filho, é ajudando a parar o bullying em sua escola. Na sala de aula foram discutidos como devem ser utilizadas as cinco perguntas para relatar as situações de bullying.

Conversar regularmente com seu filho o ajudará a aprender maneira 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 POLÍCIA MILITAR DO RIO GRANDE DO NORTE QUE AUXILIAM E AUXILIARÃO MUITO NA FORMAÇÃO DE BONS CIDADÃOS.

CONTINUE CONTANDO CONOSCO.





MINHA ENTREVISTA

ORIENTAÇÕES:

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

Em ____ / ____ / _____, eu entrevistei _____

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

Quem ajudou nessa história? _____

Quando isso aconteceu? _____

Onde isso aconteceu? _____

Por que aquela pessoa quis ajudar? _____

CONCLUSÃO:

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

MEU DIÁRIO

O QUE APRENDI HOJE



LIÇÃO 1

A RESPONSABILIDADE MAIS IMPORTANTE QUE TENHO É...

NESTA SEMANA TENTAREI SER RESPONSÁVEL FAZENDO...

LIÇÃO 2

TRÊS EFEITOS SOBRE A SAÚDE QUE EU NÃO SABIA SÃO...

NA PRÓXIMA SEMANA, DUAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE IREI COMPARTILHAR COM ALGUÉM SERÃO...

MEU DIÁRIO

O QUE 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...

MEU DIÁRIO

O QUE APRENDI HOJE



LIÇÃO 5

TRÊS SINAIS DE TENSÃO QUE APRENDI HOJE SÃO...

NAS PRÓXIMAS SEMANAS, VOU UTILIZAR DUAS MANEIRAS POSITIVAS PARA LIDAR COM A TENSÃO:

LIÇÃO 6

PARA COMUNICAR COM CONFIANÇA EU IREI...

AS HABILIDADES NECESSÁRIAS PARA UMA COMUNICAÇÃO CONFIANTE QUE IREI PRATICAR NESTA SEMANA SÃO...

MEU DIÁRIO

O QUE 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-ME DE...

GLOSSÁRIO

- _____ : Ser confiável e seguro. As pessoas podem contar com você e você pode contar com os outros para realizar um trabalho ou uma tarefa.
- _____ : O caminho para tomar decisões seguras e responsáveis usando quatro passos (Defina, Analise, Atue e Avalie).
- _____ : Qualquer substância que não seja alimento e que altera o funcionamento do corpo e da mente.
- _____ : Algo que pode ser provado como sendo verdade/certeza.
- _____ : O que acontece quando se usa drogas.
- _____ : Uma possibilidade ou uma chance de que algo dê certo ou errado.
- _____ : O que acontece como resultado de algo que você escolheu fazer ou não fazer. Pode ser positiva ou negativa.
- _____ : Uma força ou influência que atua para você fazer algo.
- _____ : Quando pessoas da sua idade tentam fazer com que você faça algo.
- _____ : A recusa em aceitar a influência dos outros.
- _____ : Qualquer estresse, pressão ou agitação sentida sobre uma situação ou um acontecimento.
- _____ : Quando as pessoas expressam seus pensamentos ou sentimentos umas com as outras e são compreendidas.
- _____ : 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.

- _____ : Não ter certeza sobre algo ou ser tímido em expressar opiniões.
- _____ : Agir de uma forma hostil; atacar ou prejudicar os outros sem se preocupar com os sentimentos deles.
- _____ : Ações físicas ou linguagem corporal que acompanham o que está sendo dito.
- _____ : Mostrar a outra pessoa, por meio de comunicação verbal ou não verbal, que você está prestando atenção.
- _____ : Compreender como o outro se sente.
- _____ : Um comportamento agressivo ou indesejado, praticado repetida vezes, para isolar, prejudicar ou controlar outra pessoa.
- _____ : Alguém que testemunha o bullying e tem a oportunidade de ajudar.
- _____ : Quando você coloca alguém em problemas por um comportamento inofensivo.
- _____ : Fornecer informações a um adulto de confiança para ajudar alguém ou mantê-los seguros.
- _____ : Quando você precisa da ajuda de um adulto de confiança para manter alguém a salvo de sofrer bullying.
- _____ : Alguém que age com responsabilidade, ajudando outro que está em necessidade.
- _____ : Ninguém vai saber quem fez o relato ou denúncia.
- _____ : Uma pessoa ou um grupo de pessoas o 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.

UM COMPROMISSO DE AJUDAR OS OUTROS

Eu, _____.
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.

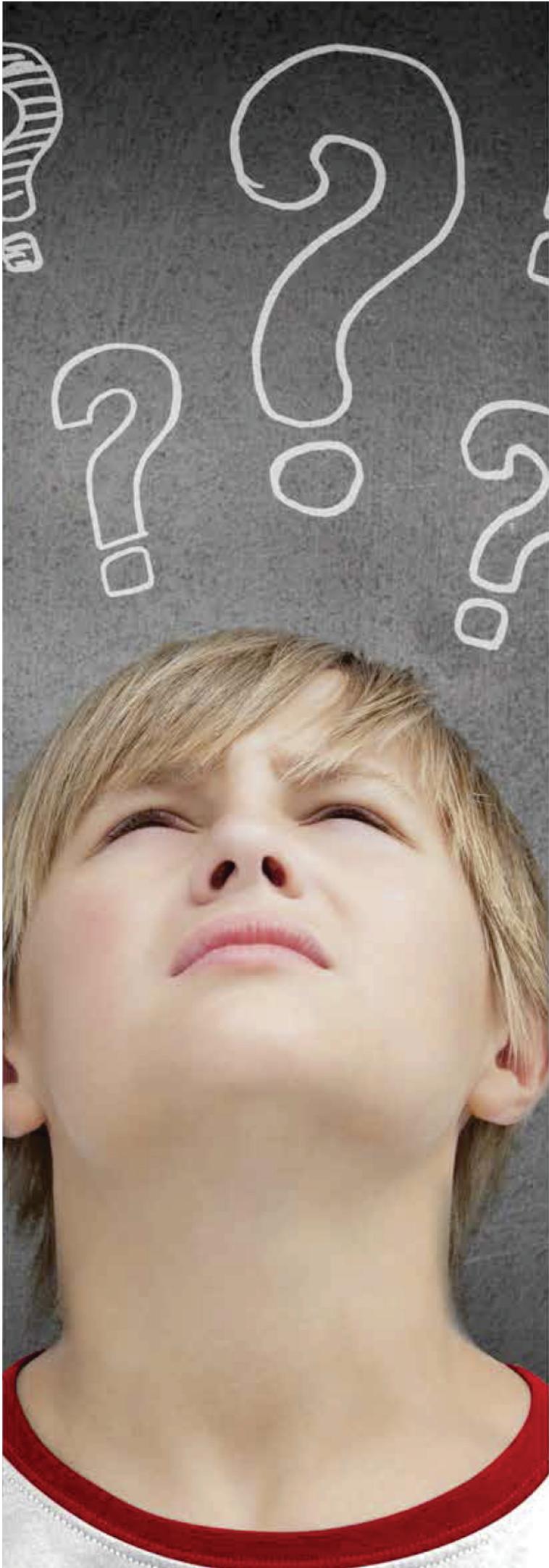
Para conseguir isso:

- 🐾 Não vou praticar bullying contra ninguém.
- 🐾 Se eu vir o bullying acontecendo, utilizarei uma maneira segura para _____
_____ o bullying a um(a) _____ na escola.
- 🐾 Não vou isolar ninguém. Se eu vir alguém sendo excluído de um grupo, vou convidá-lo para fazer parte do meu. Assim, ele ficará _____ contra o bullying.
- 🐾 Também vou relatar a um adulto em casa sobre o que eu vi na escola, para que ele me apoie e oriente sobre o que fazer se aquela situação de bullying não parar.

(Assine aqui se você concorda com esse compromisso)

Use as palavras abaixo para completar seu compromisso:
Bom cidadão, compromisso, bullying, relatar, professor, seguro.

____/____/____
Data



MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

Proerd[®]



1. DEFINA

DESCREVA O PROBLEMA, DESAFIO
OU OPORTUNIDADE.

2. ANALISE

PENSE NAS DIFERENTES OPÇÕES,
PENSE NOS PRÓS E CONTRAS DE
CADA OPÇÃO.

3. ATUE

FAÇA UMA ESCOLHA, USANDO OS FATOS
E AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ OBSERVOU
NAS OPÇÕES.

4. AVALIE

VOCÊ FEZ UMA BOA ESCOLHA?
COMO VOCÊ SABE?
VOCÊ TOMARIA A MESMA DECISÃO
NOVAMENTE?

ORDEM E PROGRESSO



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Segurança Pública
e Defesa Social

Proerd
PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA AS DROGAS®

proerdpmce@gmail.com

www.facebook.com/Pmceara

www.twitter.com/pmceara

www.instagram.com/policiamilitardoceara

Apoio Institucional:



Assembleia Legislativa
do Estado do Ceará