

# Conhecendo seus amigos



Mateus



João



Sofia



Dênis



[www.pmmg.mg.gov.br/proerd](http://www.pmmg.mg.gov.br/proerd)

# Caindo na... REAL



Proerd



Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_



## 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 as informações que você observou nas opções.
- Tome uma decisão.

## AVALIE

- Você fez uma boa escolha?
- Como você sabe?
- Você tomaria a mesma decisão novamente?



# UM COMPROMISSO DE AJUDAR OS OUTROS

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

\_\_\_\_\_  
(Assine aqui se você concorda com esse compromisso)

\_\_/\_\_/\_\_  
(Data)

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



**POLÍCIA  
MILITAR**  
DE MINAS GERAIS  
*Nossa profissão, sua vida.*



**Governador do Estado de Minas Gerais:**  
Fernando Damata Pimentel

**Comandante-Geral da PMMG:**  
Helbert Figueiró de Lourdes, Cel. PM

**SubComandante-Geral da PMMG:**  
André Agostinho Leão de Oliveira, Cel. PM

**Diretor de Apoio Operacional:**  
Giovane Gomes da Silva, Cel. PM

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

**Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd:**  
Ana Paula de Lima Garcia Neves, Maj. PM

**Assessoria pedagógica:**  
Kerlston Bazílio dos Reis, 2º Sgt PM

**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  
Anderson Aparecida da C. Roberto

**Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. Internacional e aos facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica:**  
Frank Pegueros, Bobby Robinson e Scott Gilliam.

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. 3. d. Belo Horizonte: PMMG, 2017. 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 D.A.R.E./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  
3ª Edição/2017

IMPRESSO EM 2017

[www.pmmg.mg.gov.br/proerd](http://www.pmmg.mg.gov.br/proerd)

**Título Original:**

*D.A.R.E. 's keepin' It REAL Elementary Curriculum*  
© D.A.R.E. America and The University of Pennsylvania

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

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

**Administração:**

Quartel do Comando-Geral da PMMG  
Cidade Administrativa Presidente Tancredo Neves  
Rodovia Papa João Paulo II, 4143 - Prédio Minas - 6º andar - Bairro Serra Verde  
Belo Horizonte/MG

**Realização, suporte metodológico e técnico:**

Diretoria de Apoio Operacional  
Cidade Administrativa Presidente Tancredo Neves  
Rodovia Papa João Paulo II, 4143 - Prédio Minas - 6º andar - Bairro Serra Verde  
Belo Horizonte/MG - Telefone: (31) 3916-7233 - CEP: 31.630-900  
E-mail: [proerd@pmmg.mg.gov.br](mailto:proerd@pmmg.mg.gov.br)

**Colaborações Institucionais:**

Centros de Treinamento D.A.R.E./Proerd das Polícias Militares dos Estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Distrito Federal, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Rio Grande do Norte.

**Colaboradores profissionais de outros Estados:**

Ten. Cel. PMRN Margarida Brandão Fernandes de Araújo  
Maj. PMSC Reginaldo Rocha de Sousa  
Maj. BMRS Cilon Freitas da Silva  
Cap. PMESP Regina Célia de Oliveira Salinero  
Cap. BMRS Leticia Dall'igna

**Apoio:**

Secretaria de Estado de Segurança Pública - SESP/MG  
Conselho Nacional dos Comandantes-Gerais das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares - CNCG  
Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd

## GLOSSÁRIO

- 14 \_\_\_\_\_ : Não ter certeza sobre algo ou ser teimoso em manter opinião.
- 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 enfática, Comunicação não verbal, *Bullying*.

Respostas: 14 - Inseguro 15 - Exigente 16 - Comunicação não verbal 17 - Escuta enfática 18 - Escuta enfática 19 - Empatia 20 - Bullying 21 - Espectador 22 - Fofocar 23 - Relatar 24 - Bom cidadão 25 - Anônimo 26 - Rede de ajuda

[www.pmmg.mg.gov.br/proerd](http://www.pmmg.mg.gov.br/proerd)



## GLOSSÁRIO

- 1 \_\_\_\_\_ : Ser confiável e seguro. As pessoas podem contar com você e você pode contar com os outros para realizar um trabalho ou uma tarefa.
- 2 \_\_\_\_\_ : O caminho para tomar decisões seguras e responsáveis usando quatro passos (Defina, Analise, Atue e Avalie).
- 3 \_\_\_\_\_ : Qualquer substância que não seja alimento e que altera o funcionamento do corpo e da mente.
- 4 \_\_\_\_\_ : Algo que pode ser provado como sendo verdade/certeza.
- 5 \_\_\_\_\_ : O que acontece quando se usa drogas.
- 6 \_\_\_\_\_ : Uma possibilidade ou uma chance de que algo dê certo ou errado.
- 7 \_\_\_\_\_ : O que acontece como resultado de algo que você escolheu fazer ou não fazer. Pode ser positiva ou negativa.
- 8 \_\_\_\_\_ : Uma força ou influência que atua para você fazer algo.
- 9 \_\_\_\_\_ : 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 uns com os outros.
- 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

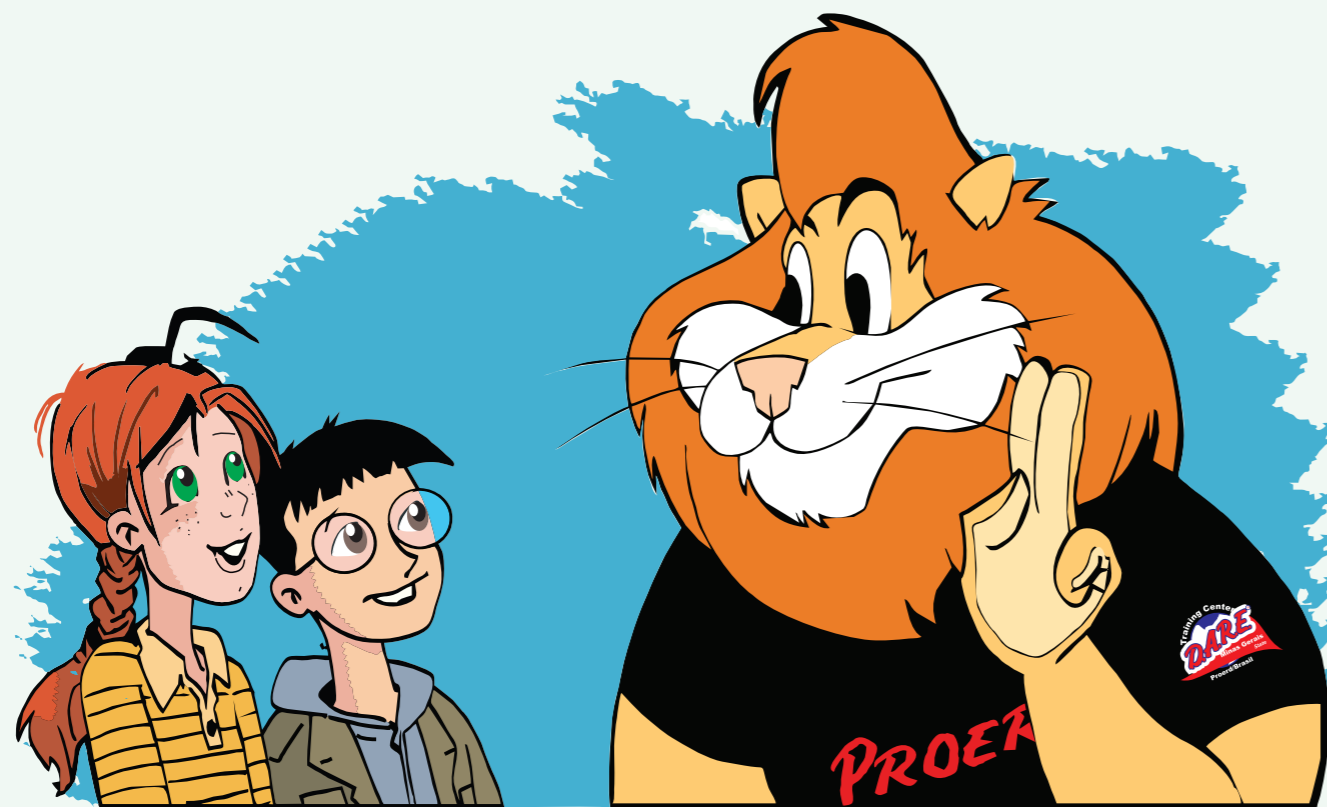
<b>LIÇÃO 1 - INTRODUÇÃO AO PROERD CAINDO NA REAL</b>	
Combinados Proerd.....	04
Praticando o Modelo de Tomada de Decisão.....	05
Canção do Proerd.....	06
Conversas em Família 01.....	07
Mensagem da Polícia Militar.....	08
<b>LIÇÃO 2 - INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PARA A TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL</b>	
Você Sabia?.....	09
Efeitos das Drogas no Organismo.....	11
Defina o Problema.....	12
<b>LIÇÃO 3 - RISCOS E CONSEQUÊNCIAS</b>	
Situações de Risco.....	13
Fazendo Escolhas Seguras e Responsáveis.....	13
Conversas em Família 02.....	15
Você Sabia?.....	16
<b>LIÇÃO 4 - PRESSÃO DOS COLEGAS</b>	
Estratégia de Resistência.....	17
Respondendo à Pressão.....	19
Conversas em Família 03.....	21
Cite Algumas Atividades Positivas que Você Gosta!.....	22
<b>LIÇÃO 5 - LIDANDO COM SITUAÇÕES DE TENSÃO</b>	
Sinais de Tensão.....	23
Avaliando sua Decisão.....	24
<b>LIÇÃO 6 - BASES DE COMUNICAÇÃO</b>	
Estilos de Comunicação Confiante.....	26
Comunicação Confiante.....	27
O que Eles Deveriam Fazer?.....	28
Para Colorir.....	30
Conversas em Família 04.....	31
Palavras Cruzadas.....	32
<b>LIÇÃO 7 - COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL E ESCUTA ATIVA</b>	
Comunicação Eficaz.....	33
Minha Redação Proerd.....	35
<b>LIÇÃO 8 - BULLYING</b>	
Cinco Perguntas Para Relatar o Bullying.....	36
Relatando o Bullying com Responsabilidade.....	37
<b>LIÇÃO 9 - AJUDANDO OS OUTROS</b>	
Caça Palavras.....	39
Relatando com Segurança Bullying no Ônibus Escolar.....	40
<b>LIÇÃO 10 - OBTENDO AJUDA DOS OUTROS E REVISÃO</b>	
Precisando de Ajuda.....	41
Minha Rede de Ajuda.....	42
Conversas em Família 05.....	43
Minha Entrevista.....	44
Meu Diário, O Que Eu Aprendi Hoje.....	45
Glossário.....	50
Um Compromisso de Ajudar os Outros.....	52





## 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 as quais se sinta à 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-me de ....

---

---

---

## PRATICANDO O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

Você é o melhor jogador da equipe e o time precisa de você em uma competição. Seu(sua) melhor amigo(a) o convida para a festa de aniversário dele (dela), que 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 escolhas? Quais seriam as consequências de cada escolha?

---

---

---

---

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

---

**AVALIE** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

---

---



## Canção do Proerd

Existe um programa  
Que vai lhe ajudar  
Existe um amigo  
Que vai lhe ensinar  
Que o problema DROGAS  
Merece atenção  
E para manter-se a salvo  
É preciso dizer NÃO

Cultivando o amor próprio  
Controlando a tensão  
Pensando nas consequências  
Resistindo à pressão  
E como amar à própria vida  
E às DROGAS dizer NÃO  
Quem lhe ensina é amigo  
Mas é sua a decisão

Proerd é o programa  
Proerd é a solução  
Lutando contra as drogas  
Ensinando a dizer NÃO

Autor: SubTen Coutinho  
PMERJ



## MEU DIÁRIO: O QUE EU 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...

---

---

---

REFRÃO



# 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...

---

---

---



Caindo  
na ...



## CONVERSA EM FAMÍLIA DO PROERD Nº 1

Bem-vindo ao Proerd! Seu filho está se juntando a milhões de outros jovens que já foram beneficiados pelo programa. O Proerd “Caindo na REAL” é completamente novo, fundamentado em pesquisas científicas e tem por objetivo ensinar aos jovens as habilidades para conduzirem suas vidas de maneira responsável e livre de drogas.

Pesquisas confirmam ser extremamente importante o diálogo em família com orientação adequada dos jovens sobre situações que os alunos enfrentam em seu dia a dia, ou podem vir a se deparar no futuro, como o abuso de drogas. Convidamos você a participar das atividades do **Conversa em Família**, que fazem uma conexão com o que o aluno aprendeu em sala de aula e possibilitam uma conversa, em casa, sobre esses importantes assuntos.

Na aula de hoje, foi apresentado o **Modelo de Tomada de Decisão Proerd**, que será utilizado em todas as lições para praticar como se deve pensar nas situações, fazer escolhas seguras e responsáveis e tornar-se um bom cidadão.

Os passos do Modelo de Tomada de Decisão Proerd são:

- D - **DEFINA**: Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.
- A - **ANALISE**: Quais são suas opções?
- A - **ATUE**: Faça uma escolha. Use os fatos e as informações que você adquiriu.
- A - **AVALIE**: Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

Também conversamos sobre a importância de ser **RESPONSÁVEL**. Discuta com seu filho o que significa ser responsável, tanto na escola quanto em casa. Dê alguns exemplos dessas responsabilidades:

### RESPONSABILIDADES

Em casa:

Na escola:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





# MENSAGEM DO POLICIAL

*Caríssimos Pais ou Responsáveis,*

A escola de seu(ua) filho(a) participará do Programa Educacional de Resistência às Drogas - 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 abusivo das diversas drogas existentes em nosso meio, despertando-lhes a consciência para esse problema e também para a questão da violência.

Para tanto, será utilizado o currículo Proerd "Caindo na REAL" que foi projetado fundamentalmente 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 e autocontrole, tomada de decisão responsável, compreensão dos outros (alteridade), habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, lidar com desafios e responsabilidades.

Neste sentido, o currículo que se apresenta utiliza essa teoria para ensinar aos jovens como controlar seus impulsos e pensar nos riscos e consequências, o que resultará em escolhas mais responsáveis.

Acreditamos que se conseguirmos ensinar aos jovens a tomarem decisões seguras e responsáveis, eles serão capazes de fazer escolhas saudáveis não somente sobre drogas, mas em todos os aspectos de suas vidas. Na medida em que os jovens forem educados para se tornarem cidadãos responsáveis, consequentemente conduzirão suas vidas de forma mais produtiva e livre de drogas.

Ao final do Programa, os alunos ativos participarão de uma formatura com mensagens positivas encenadas e cantadas. Nessa ocasião receberão o "Certificado Proerd". Gostaríamos muito que toda a família comparecesse 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 com toda a comunidade durante o próximo semestre, na certeza que seu(ua) filho(a) será mais um diplomado Proerd e estará se unindo aos milhões de outros alunos Proerd em todo mundo que são capazes de fazer as melhores escolas, de forma não impulsiva, de comunicar e relacionar-se melhor com as pessoas, além de manterem-se longe de conflitos, obtendo sucesso em todas as áreas de suas vidas.

Precisamos que o espaço abaixo seja preenchido e assinado indicando o compromisso dos pais e de seu(ua) filho(a) com o Programa. O presente livro deverá ser retornado novamente à escola para o desenvolvimento das lições.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do pai, mãe ou responsável

Assinatura do(a) aluno(a) Proerd

## MEU DIÁRIO: O QUE EU 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...

---

---

---

## LIÇÃO 2 - Informações sobre Drogas para a Tomada de Decisão Responsável

### 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. Seu texto deve ser escrito 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

Você já percebeu que bons cidadãos ajudam outras pessoas que estejam com problemas.

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 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 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 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 \_\_\_\_\_.



## 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.



Caindo  
na...

# REAL

## CONVERSA EM FAMÍLIA DO PROERD Nº 5

Em nossas aulas do Proerd, nós conversamos sobre **bullying**, **ajudar aos outros**, **ser um bom cidadão** e saber onde procurar ajuda, quando precisarmos.

Uma forma de sermos bons cidadãos é ajudando a parar o bullying. Na sala de aula, nós aprendemos como usar as Cinco Perguntas para relatar o bullying.

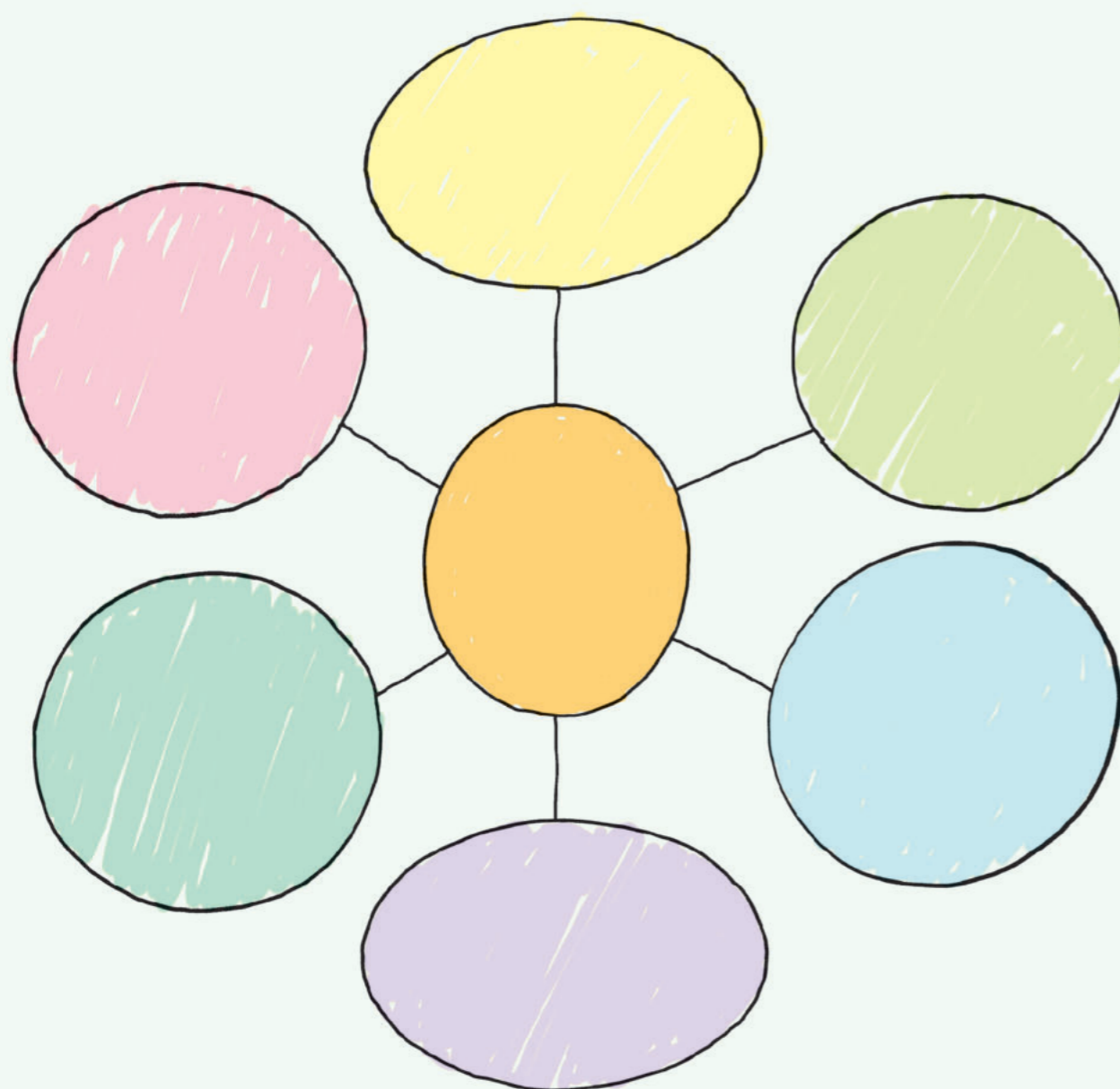
Conversar regularmente com seu filho vai ajudá-lo a aprender maneiras seguras e responsáveis de lidar com as situações que ele enfrentará em seu dia a dia. As perguntas abaixo vão ajudar a iniciar uma conversa sobre maneiras de ajudar a parar o bullying:

1. **Quais** são duas maneiras de você saber que alguém está sofrendo bullying?
2. **Quem** são as pessoas que apenas “assistem” e não fazem nada, quando observam o bullying acontecer?
3. **Quando** você deve agir e o que você deve fazer, se observar o bullying acontecendo ou se você for vítima de bullying?
4. **Onde** ou como você pode relatar o bullying com segurança?
5. Por que é importante **relatar** o bullying para um **adulto de confiança**?
6. Cite o nome de alguém a quem você pode recorrer, se precisar de ajuda, conselho, proteção ou orientação.

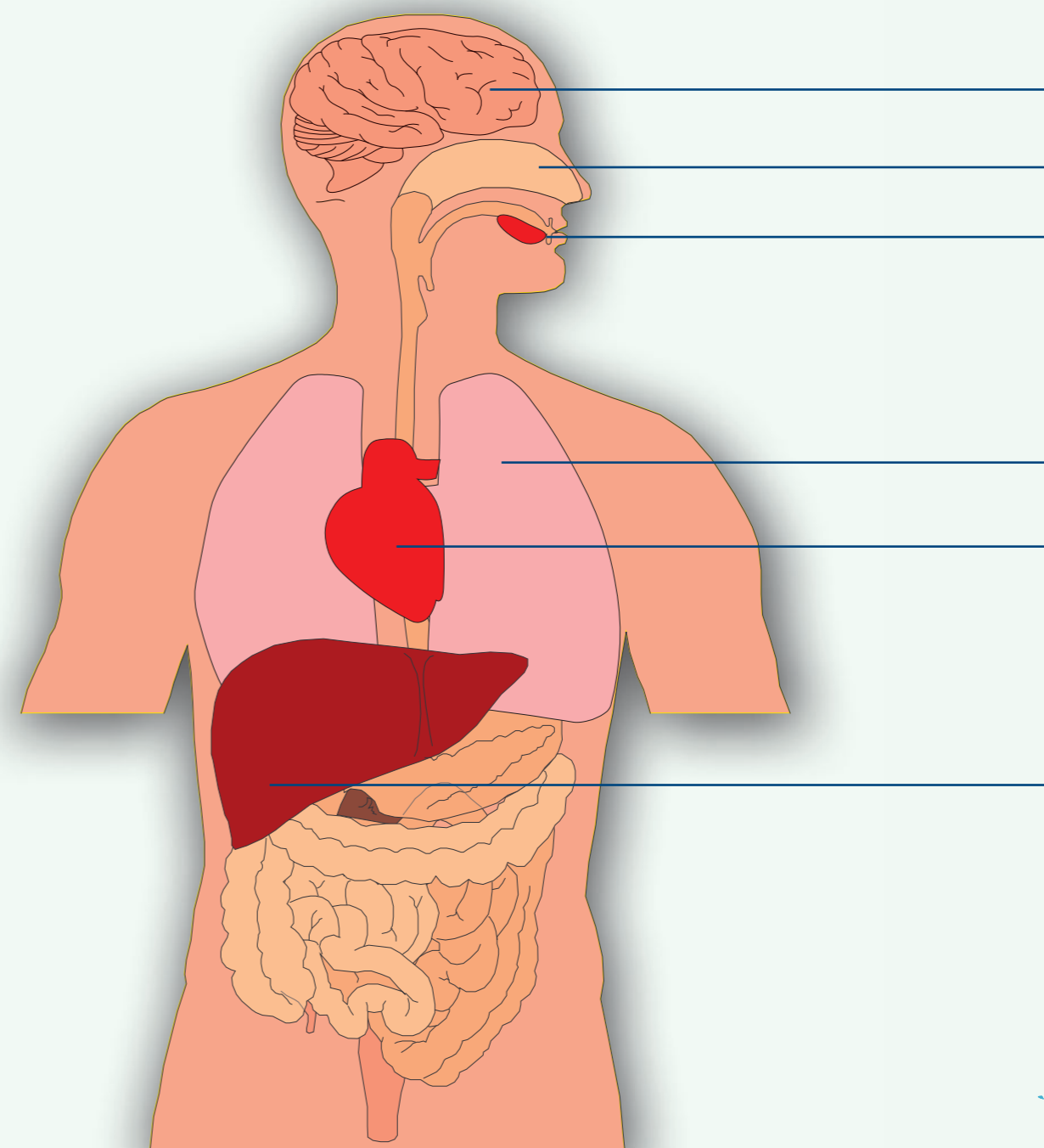


**Pais/Responsáveis: muito obrigado por participar das atividades do Conversa em Família do Proerd “Caindo na REAL”!**

## MINHA REDE DE AJUDA



## EFEITOS DAS DROGAS NO ORGANISMO





## 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 que isso é um problema? \_\_\_\_\_

Por que isso é importante? \_\_\_\_\_

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

**DEFINA** Qual é o problema, desafio ou oportunidade?

Como você que isso é um problema? \_\_\_\_\_

Por que isso é importante? \_\_\_\_\_

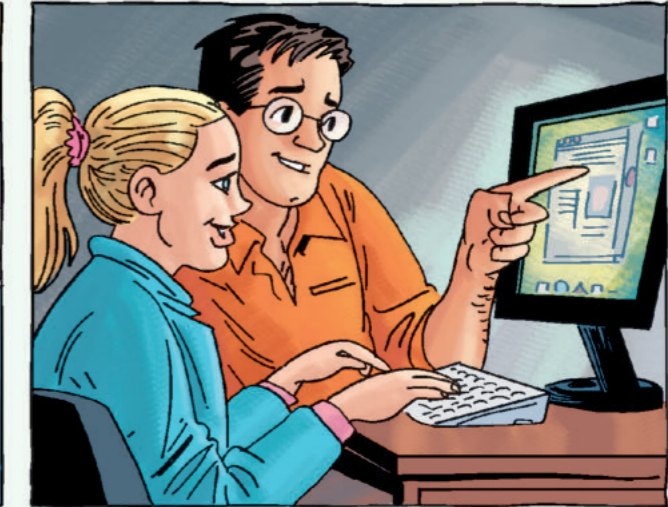
**SITUAÇÃO 3** Os pais de Antônio saíram à noite. O irmão mais velho de Antônio, Júlio, e seus amigos, estavam fumando do lado de fora da casa. Antônio conhece os efeitos que o cigarro causa na saúde e sabe que ele deveria contar para seus pais. Qual é o problema do Antônio?

**DEFINA** Qual é o problema, desafio ou oportunidade?

Como você sabe que isso é um problema? \_\_\_\_\_

Por que isso é importante? \_\_\_\_\_

## LIÇÃO 10 - Obtendo ajuda dos outros e revisão



## 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? \_\_\_\_\_

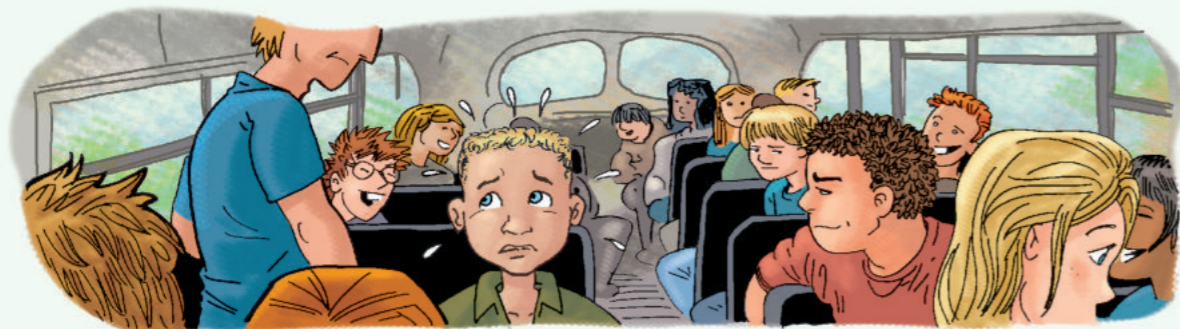
3 – Como você conseguiu ajuda? \_\_\_\_\_

4 – Quais são as características positivas das pessoas que podem ajudar? \_\_\_\_\_

5 – Por que isso é importante? \_\_\_\_\_

# 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 ônibus 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** \_\_\_\_\_

1ª maneira segura de relatar \_\_\_\_\_

2ª maneira segura de relatar \_\_\_\_\_

**AVALIE** \_\_\_\_\_

## LIÇÃO 3 - 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 diferentes opções? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_



# FAZENDO ESCOLHAS SEGURAS E RESPONSÁVEIS

## Situação 2

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

## 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.

## 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.

### SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_

**DEFINA** \_\_\_\_\_

**ANALISE** Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## LIÇÃO 9 - Ajudando os Outros

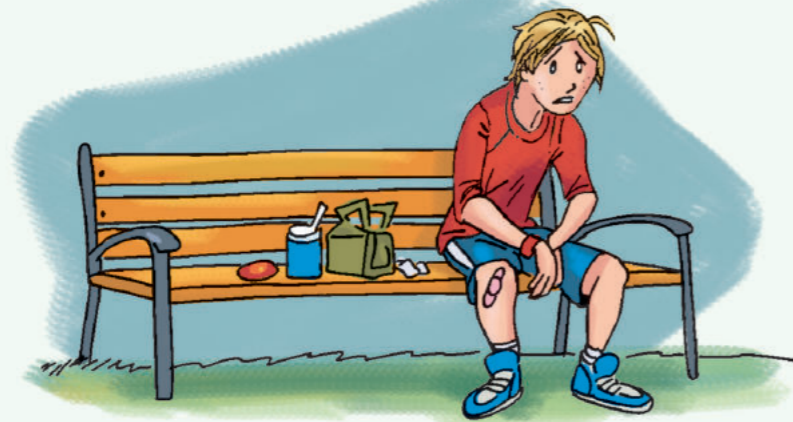
# CAÇA-PALAVRAS PROERD

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	G
J	Z	Q	Ã	I	X	Y	G	Ç	I	O	Q	Y	R	F	Q	A	P	D
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	Y
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
- Responsável
- Bullying*
- Comunicação
- Policia Proerd
- Pausa
- Relatar
- Seguro



# RELATANDO O BULLYING COM RESPONSABILIDADE



## 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.

---

---

---

---

---

---

Caindo na...



## CONVERSA EM FAMÍLIA DO PROERD Nº 2

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

Peça ao seu filho que lhe diga um ou dois **fatos** sobre as bebidas alcoólicas e o tabaco. Solicite também que ele diga um ou dois **efeitos sobre a saúde** provocados por essas duas drogas.

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

Efeito sobre a Saúde: é o que acontece quando se usa drogas. São as consequências.

**Bebida Alcoólica:**

Fatos: \_\_\_\_\_

Efeitos sobre a Saúde: \_\_\_\_\_

**Tabaco:**

Fatos: \_\_\_\_\_

Efeitos sobre a Saúde: \_\_\_\_\_

Nós também conversamos sobre **riscos e consequências** das nossas escolhas, para aprendermos a tomar decisões seguras e responsáveis. Peça a seu filho que compartilhe com você o que aprendeu sobre correr riscos e as possíveis consequências positivas ou negativas.

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

---

---





**POLÍCIA MILITAR**  
DE MINAS GERAIS  
*Nossa profissão, sua vida.*

O Proerd da Polícia Militar de Minas Gerais possui um curso de prevenção às drogas e à violência direcionado aos pais e responsáveis legais.

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

Todo adulto que auxilia ou tem sob sua responsabilidade a criação 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.

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

“Somente todos juntos poderemos proteger nossas crianças e jovens.”



## RELATANDO O BULLYING COM RESPONSABILIDADE

### Situação 1

Algumas garotas decidiram não serem mais amigas 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 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 constantemente dele na escola.

---

---

---

---

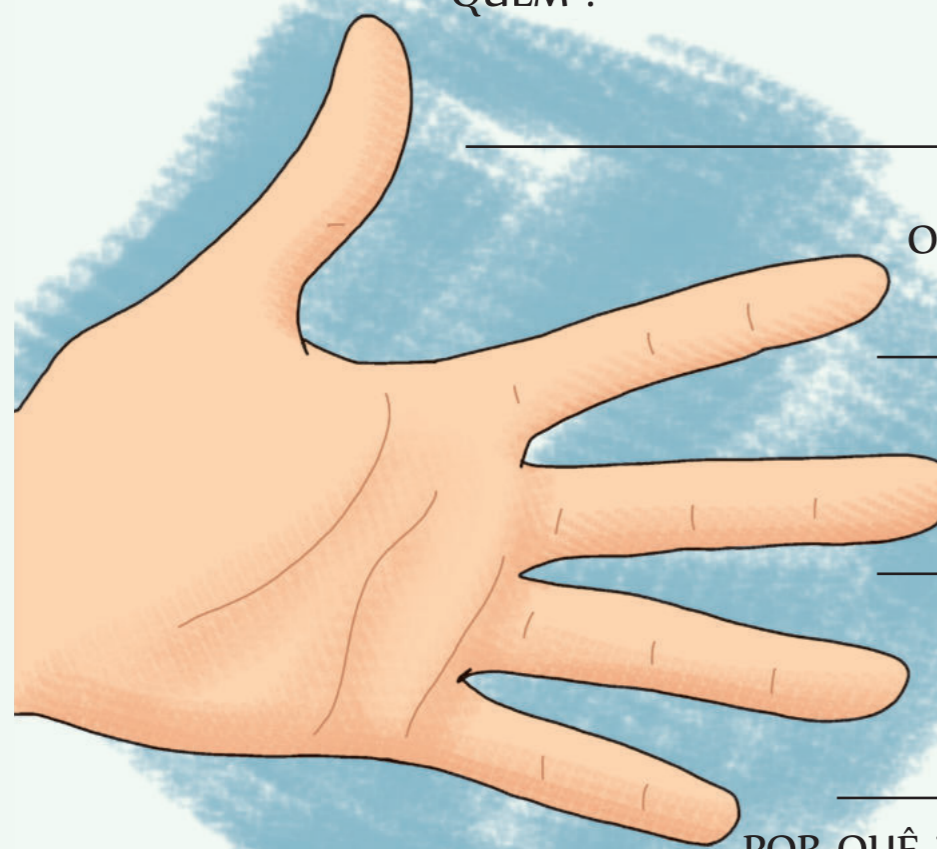
---

---

---

---

# CINCO PERGUNTAS PARA RELATAR O BULLYING



QUEM ? \_\_\_\_\_

O QUÊ ? \_\_\_\_\_

QUANDO ? \_\_\_\_\_

ONDE ? \_\_\_\_\_

POR QUÊ ? \_\_\_\_\_

Maneiras seguras e responsáveis para relatar o *bullying*.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ESTRATÉGIAS DE RESISTÊNCIA



## 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 bola em vez disso.”

---

---

---

---

# 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 sobre estar seguro e responsável. Pense no que você aprendeu para tomar suas próprias decisões seguras e responsáveis. Você já aprendeu muito!

Agora, você irá escrever uma redação sobre sua experiência com o **Proerd**.

Certifique-se de expressar seus pensamentos e ideias:

- ❖ o que eu aprendi com o **Proerd**;
- ❖ como eu irei usar o Modelo de Tomada de Decisão **Proerd**;
- ❖ como eu planejo usar o que aprendi para fazer escolhas seguras e responsáveis.

As instruções abaixo irão ajudá-lo a preparar sua redação **Proerd**. Serão 3 divisões:

**INTRODUÇÃO:** Comece com uma boa primeira frase. Sua primeira frase deverá interessar ao 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 três 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. Este é um bom momento para escrever uma declaração pessoal.

# COMUNICAÇÃO EFICAZ

## 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.

## 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.

### SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_

**DEFINA** Descreva o problema, desafio ou oportunidade. \_\_\_\_\_

**ANALISE** Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

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

**AVALIE** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha? Como você sabe disso? \_\_\_\_\_

# RESPONDENDO À PRESSÃO

**INSTRUÇÕES:** Defina, Analise e Responda às 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** Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

**ATUE** \_\_\_\_\_



# RESPONDENDO À PRESSÃO

## 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.

## 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.

## Situação 4

Ricardo vai para 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.



SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_

DEFINA \_\_\_\_\_

ANALISE Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

ATUE \_\_\_\_\_

# LIÇÃO 7 - Comunicação não Verbal e Escuta Ativa

## 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.

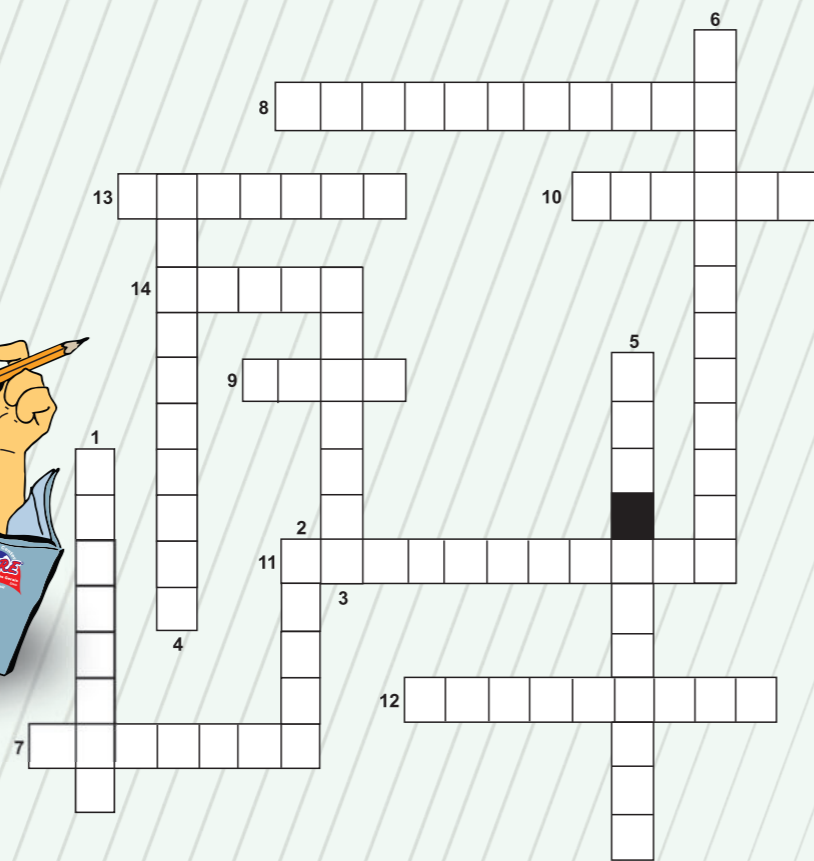
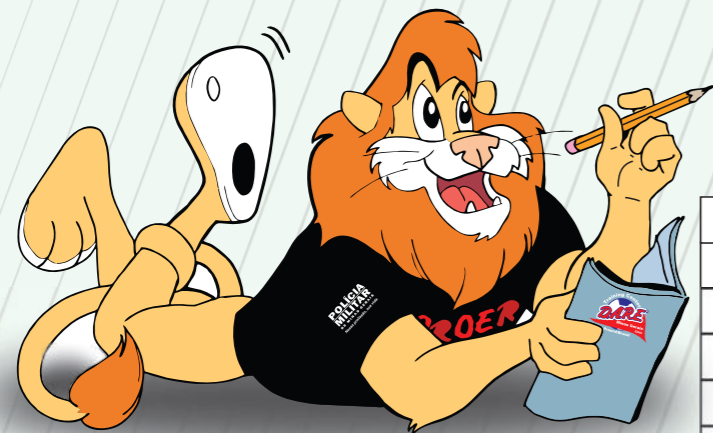
DEFINA \_\_\_\_\_

ANALISE \_\_\_\_\_

ATUE \_\_\_\_\_

AVALIE \_\_\_\_\_

# 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.



Caindo  
na...

# REAL

## CONVERSA EM FAMÍLIA DO PROERD Nº 3

Algumas vezes as crianças sofrem pressão dos colegas em relação às escolhas que fazem. A **Pressão dos Colegas** pode ser tanto positiva quanto negativa.

1. Peça ao seu filho que lhe dê um exemplo de uma situação na qual ele se sentiu pressionado por alguém da mesma idade e como ele agiu naquela ocasião.
2. Compartilhe com seu filho uma situação na qual você ou alguém que você conhece foi pressionado a fazer algo arriscado e o que aconteceu como resultado da decisão tomada.

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

As cinco maneiras que compartilhamos na sala de aula são:

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

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

---

---



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



**CITE ALGUMAS ATIVIDADES  
POSITIVAS DE QUE VOCÊ GOSTA**



Caindo  
na...

**REAL**

## CONVERSA EM FAMÍLIA DO PROERD Nº 4

Durante as aulas do Proerd, nós aprendemos sobre a importância da **comunicação** em nossa vida diária.

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

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

- Peça ao seu filho que dê um exemplo de uma situação na qual ele precise usar a comunicação confiante.
- Peça que ele demonstre como agiria e discuta sobre como você soube que ele estava empregando boas habilidades de comunicação.
- Como você mostrou que estava escutando ativamente o que estava sendo dito?  
Cite algumas formas não verbais de comunicarmos nossos sentimentos.

Pense em um momento ou uma situação em que o Modelo de Tomada de Decisão Proerd possa ajudar a resolver um problema e melhorar a comunicação.

**Defina, Analise, Atue e Avalie**

**D - DEFINA:** Descreva o problema, o desafio ou a oportunidade.

**A - ANALISE:** Quais são suas opções?

**A - ATUE:** Faça uma escolha. Use os fatos e informações que você adquiriu.

**A - AVALIE:** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha?

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



## PARA COLORIR



## LIÇÃO 5 - Lidando com Situações de Tensão

### SINAIS DE TENSÃO



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

Fica frustrado, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Quais seriam os comportamentos que demonstram que você está tenso?

Começa a agir diferente, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Cite três maneiras seguras e responsáveis para lidar com situações 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 a possibilidade de seus colegas rirem de você.

# O QUE ELES DEVERIAM FAZER?

## 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?

## 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?

## 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?

## SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_

**DEFINA** Descreva o problema, desafio ou oportunidade. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ANALISE** Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**AVALIE** Revise sua decisão, Você fez uma boa escolha? Como você sabe disso?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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** Descreva o problema, desafio ou oportunidade.

---

---

**ANALISE** Quais são as diferentes opções? \_\_\_\_\_

---

---

---

Quais são as consequências positivas de cada escolha? \_\_\_\_\_

---

---

---

Quais são as consequências negativas de cada escolha? \_\_\_\_\_

---

---

---

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

---

---

**AVALIE** Revise sua decisão. Você fez uma boa escolha? Como você sabe disso?

---

---

---

# AVALIANDO SUA DECISÃO



SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_



**PENSE** (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. Troquem de papéis para a próxima situação.

### 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.

---

---

---

---