



Governador do Estado de Minas Gerais: Antônio Augusto Junho Anastasia	Título Original: <i>D.A.R.E.'s keepin' It REAL Elementary Curriculum</i>
Comandante-Geral da PMMG: Márcio Martins Santana, Cel. PM	© D.A.R.E. America and The University of Pennsylvania Text: Copyright © 2012 D.A.R.E. America
Chefe do Estado-Maior da PMMG: Divino Pereira de Brito, Cel. PM	Design and Illustrations: Copyright © 2012 D.A.R.E. America Copyright infringement enforced by D.A.R.E. America
Diretor de Apoio Operacional: Cláudio Antônio Mendes, Cel. PM	Tradução, adaptação e reprodução autorizadas pelo D.A.R.E. International
Subdiretor de Apoio Operacional: Eduardo Lucas de Almeida, Ten Cel. PM	Administração: Estado-Maior da Polícia Militar Quartel do Comando-Geral da PMMG
Direção de adaptação e revisão: Hudson Matos Ferraz Junior, Maj. PM Alberto Nery Rocha, 2º Ten. PM	Cidade Administrativa do Governo de Minas Gerais Rodovia Prefeito Américo Gianetti, S/N, Bairro Serra Verde Belo Horizonte/MG
Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd: Hudson Matos Ferraz Junior, Maj. PM	Realização, suporte metodológico e técnico: Diretoria de Apoio Operacional Rua da Bahia, 2115 – Funcionários – Belo Horizonte / MG CEP 30.160-012 Tel.: (31) 3071-2623 E-mail: proerd@pmmg.mg.gov.br
Assessoria pedagógica: Gleisa Calixto Antunes	
Tradução: Silas Tiago Oliveira de Melo, 2º Sgt. PM Soraya Érica Rodrigues Matoso, Cb. PM	Colaborações Institucionais: Centros de Treinamento DARE/Proerd das Polícias Militares dos Estados do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Rio Grande do Norte.
Revisão ortográfica: Rede Pitágoras	
Revisão estatística: Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas - CONEAD	Colaboradores profissionais de outros Estados: Ten. Cel. PMRN Margarida Brandão Fernandes de Araújo Maj. BMRS Cilon Freitas da Silva Cap. BMRS Letícia Dall'igna Cb. PMPR Luciano Antunes de Moura
Adaptação gráfica: Luciana Vidal Rodrigues Gontijo, Cap. PM Junio Leal de Abreu, 3º Sgt. PM Anderson Aparecida da C. Roberto	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
Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. International e aos facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica: Michael Kulman, Bobby Robinson e Scott Gillian.	

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. 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. América. IV. Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd - PMMG. IV. Melo, Silas Tiago O.(Trad.)

CDU 351.761.3
CDD 350.765

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Academia de Polícia Militar de Minas Gerais
1ª Edição

2013

Adaptação da Cartilha realizada pela Equipe PROERD Rio de Janeiro

1ª Edição

2014

Impressão realizada pela Imprensa Oficial do Rio de Janeiro
Tiragem: 50 mil exemplares

PARA COLORIR



SUMÁRIO

Combinados PROERD	4
Praticando o Modelo de Tomada de Decisão	5
Você Sabia?	6
Defina o Problema	9
Situações de Risco	9
Fazendo Escolhas Seguras e Responsáveis	10
Estratégias de Resistência	12
Respondendo à Pressão	14
Sinais de Tensão	16
Avaliando sua Decisão	18
Estilos de Comunicação	20
Comunicação Confiante	21
O Que Eles Deveriam Fazer	22
Comunicação Eficaz	24
Minha Redação PROERD	26
Cinco perguntas para Relatar o BULLYING	27
Relatando com responsabilidade o BULLYING	28
Caça-Palavras PROERD	30
Relatando com Segurança	31
Precisando de Ajuda	32
Minha Rede de Ajuda	33
Meu Diário	34
Palavras Cruzadas	39
Glossário	40



Mensagem do Policial

Data: ____/____/____

Caríssimos Pais,

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 este 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, conseqüentemente 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 “Diploma PROERD”. Gostaríamos muito que toda a família comparecesse nessa cerimônia. Oportunamente, os convites serão enviados.

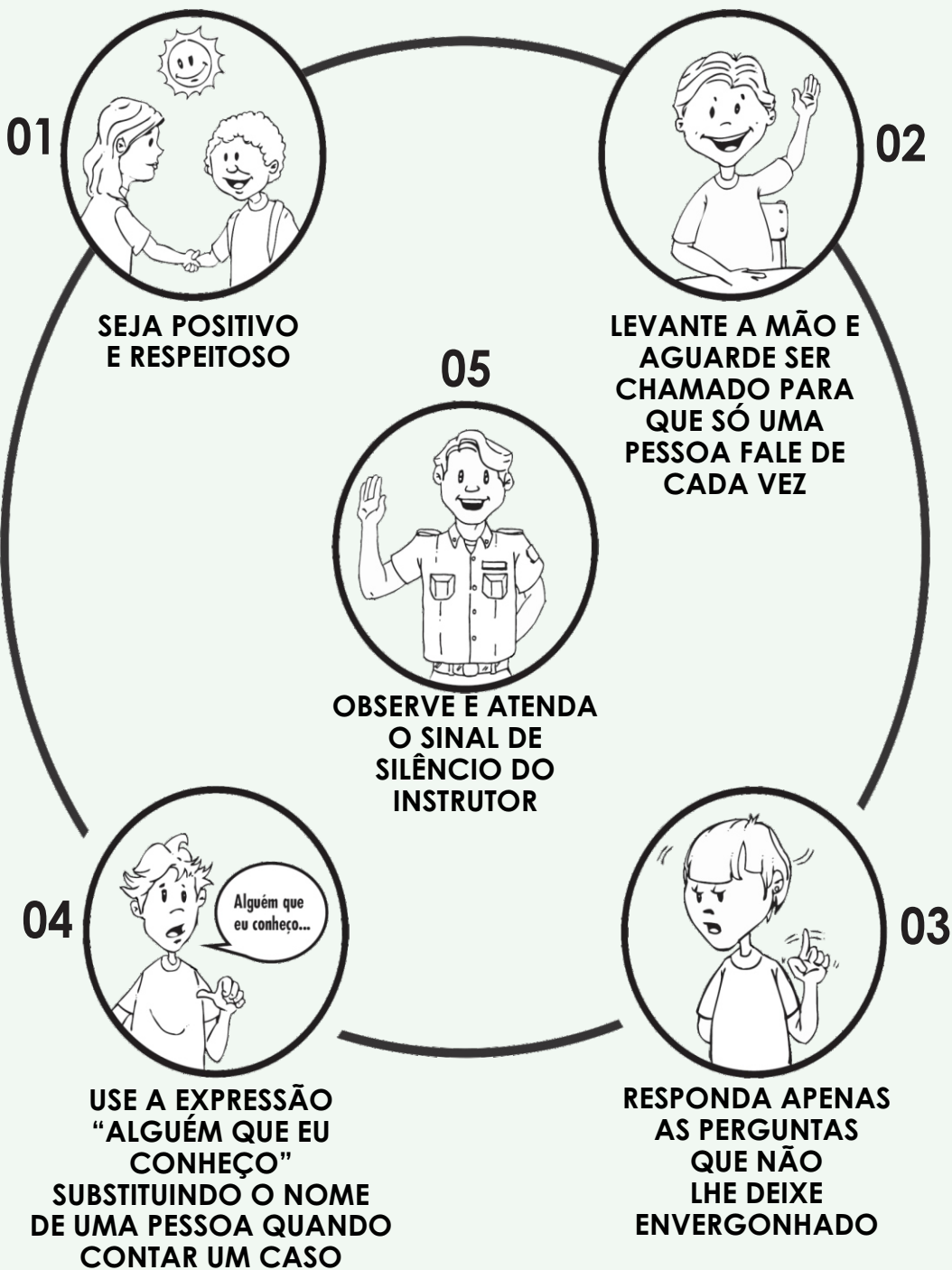
- Para participar da formatura e receber o certificado seu(ua) filho(a) precisa:
- preencher corretamente o livro do estudante;
- frequentar as aulas (máximo 2 faltas);
- comportar-se bem durante as aulas, respeitando os combinados PROERD;
- escrever uma redação sobre sua própria experiência no PROERD, 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 escolhas, de forma não impulsiva, de comunicar e relacionar-se melhor com as pessoas, além de manterem-se livre das drogas 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



COMBINADOS PROERD



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 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?



VOCÊ SABIA?

FATOS SOBRE O USO DA BEBIDA ALCOÓLICA

- ❖ A bebida alcoólica é ilegal para menores de 18 anos.
- ❖ Há muitas 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 _____.

VOCE 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

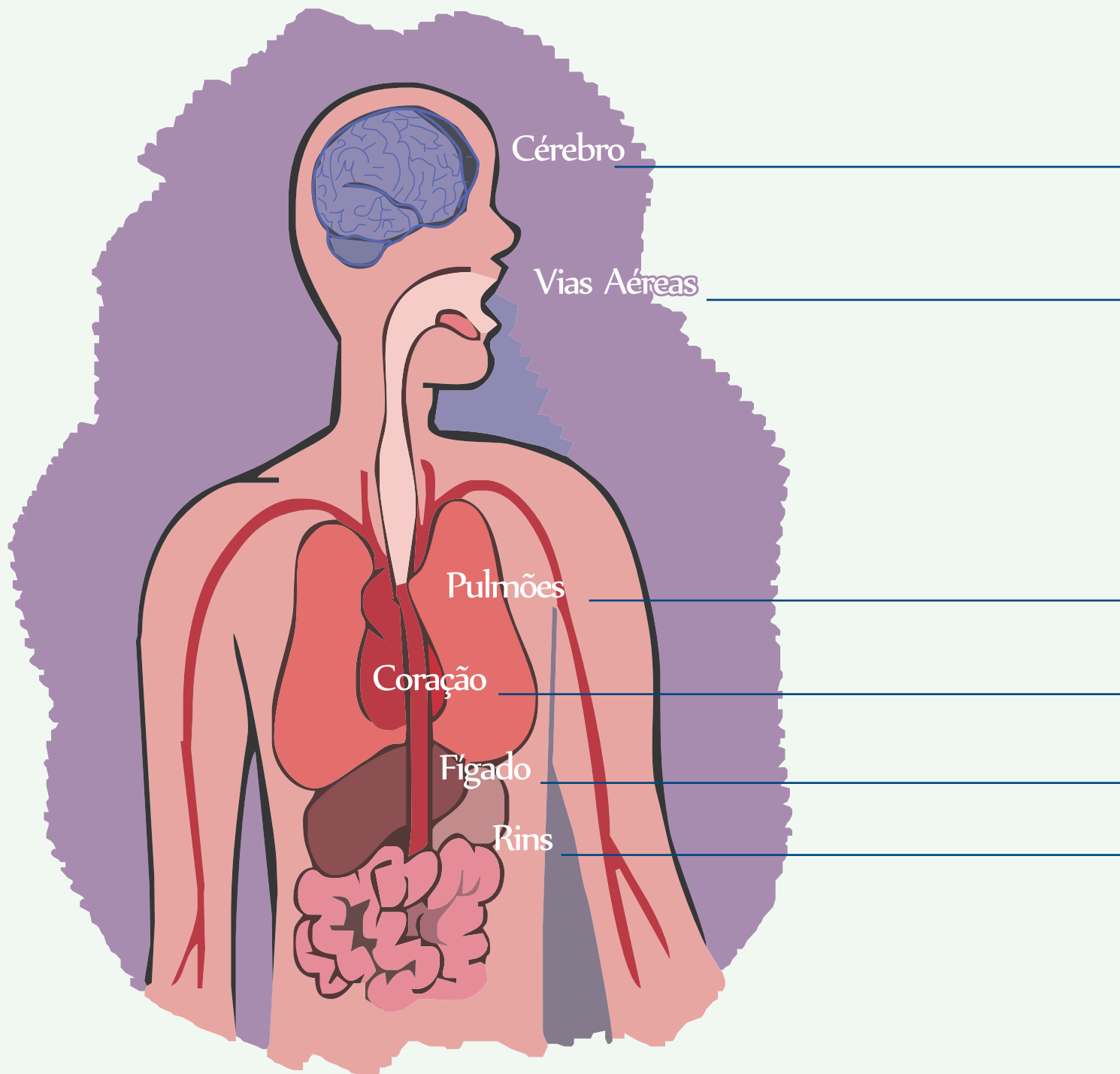
- A nicotina contida nos cigarros e no fumo de mascar reduz a quantidade de sangue que flui para o cérebro. Isso interfere na forma como o cérebro funciona.
- Fumar causa doença cardíaca.
- Fumantes contraem mais resfriados e problemas respiratórios.
- Fumar causa câncer de pulmão.
- O fumo de mascar 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

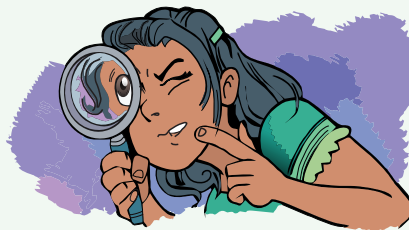
- 1 - Há mais de 4.700 _____ na fumaça do cigarro.
- 2 - Cigarros contêm _____, uma substância nociva e poderosa que causa dependência.
- 3 - Mais de _____ brasileiros morrem de causas relacionadas ao cigarro a cada ano.
- 4 - Fumantes contraem mais _____ e _____ respiratórios.
- 5 - Fumar causa _____ dos dentes e _____.
- 6 - É _____ vender cigarros para menores de _____ anos.



Lição 2



DEFINA O PROBLEMA



SITUAÇÃO 1 Michele está esperando o ônibus 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 é um problema? _____

Por que é importante saber que isso é um problema? _____

SITUAÇÃO 2 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? _____

SITUAÇÃO 3 Geraldo foi à uma festa na casa de 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? _____

SITUAÇÕES DE RISCO

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

1 - _____

2 - _____

3 - _____



Lição 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 escolhas? _____

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 escolhas? _____

Quais são as consequências negativas? _____



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 escolhas? _____

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 escolhas? _____

Quais são as consequências negativas? _____



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, faz mal a saúde.”



MUDANDO DE ASSUNTO

“Eu tenho alguns cigarros. Você aceita?”

“Não, vamos jogar basquete em vez disso.”

Lição 4

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 _____

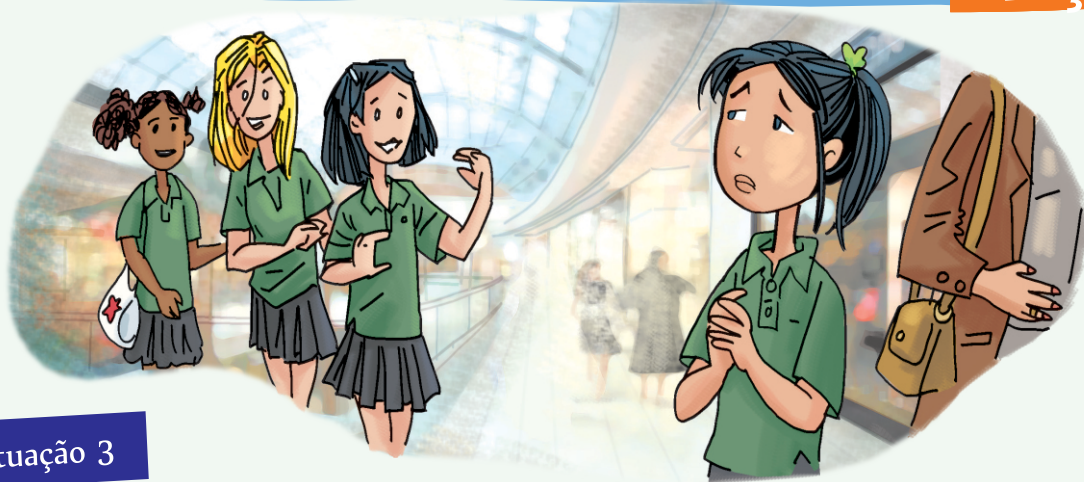
Situação 2

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 _____



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 *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 _____

SINAIS DE TENSÃO



Quais são as possíveis formas do seu corpo reagir quando você está tenso?

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Frustração | <input type="checkbox"/> Calma | <input type="checkbox"/> Dor de Cabeça |
| <input type="checkbox"/> Alegria | <input type="checkbox"/> Nervosismo | <input type="checkbox"/> Vermelhidão no Rosto |
| <input type="checkbox"/> Raiva | <input type="checkbox"/> Paz | <input type="checkbox"/> Suor nas Mãos |

Quais são algumas possíveis atitudes que possam mostrar que você está se sentindo tenso?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Chorar | <input type="checkbox"/> Dizer coisas rudes, ruins |
| <input type="checkbox"/> Começar a agir diferente | <input type="checkbox"/> Pular de Alegria |
| <input type="checkbox"/> Jogar as coisas | <input type="checkbox"/> Sorrir |

Quais são algumas possíveis maneiras para aliviar os sentimentos tensos?

- Contar até cinco e ir mais devagar
- Gritar
- Sair do local e dar um tempo para se acalmar
- Partir para a agressão

Lição 5

QUAIS SÃO ALGUMAS ATIVIDADES POSITIVAS DE QUE VOCÊ GOSTA?



Fazer um desenho,
escrever um poema
ou uma música.



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 riem de você.



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.



Lição 6

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 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 _____

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 _____

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 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.

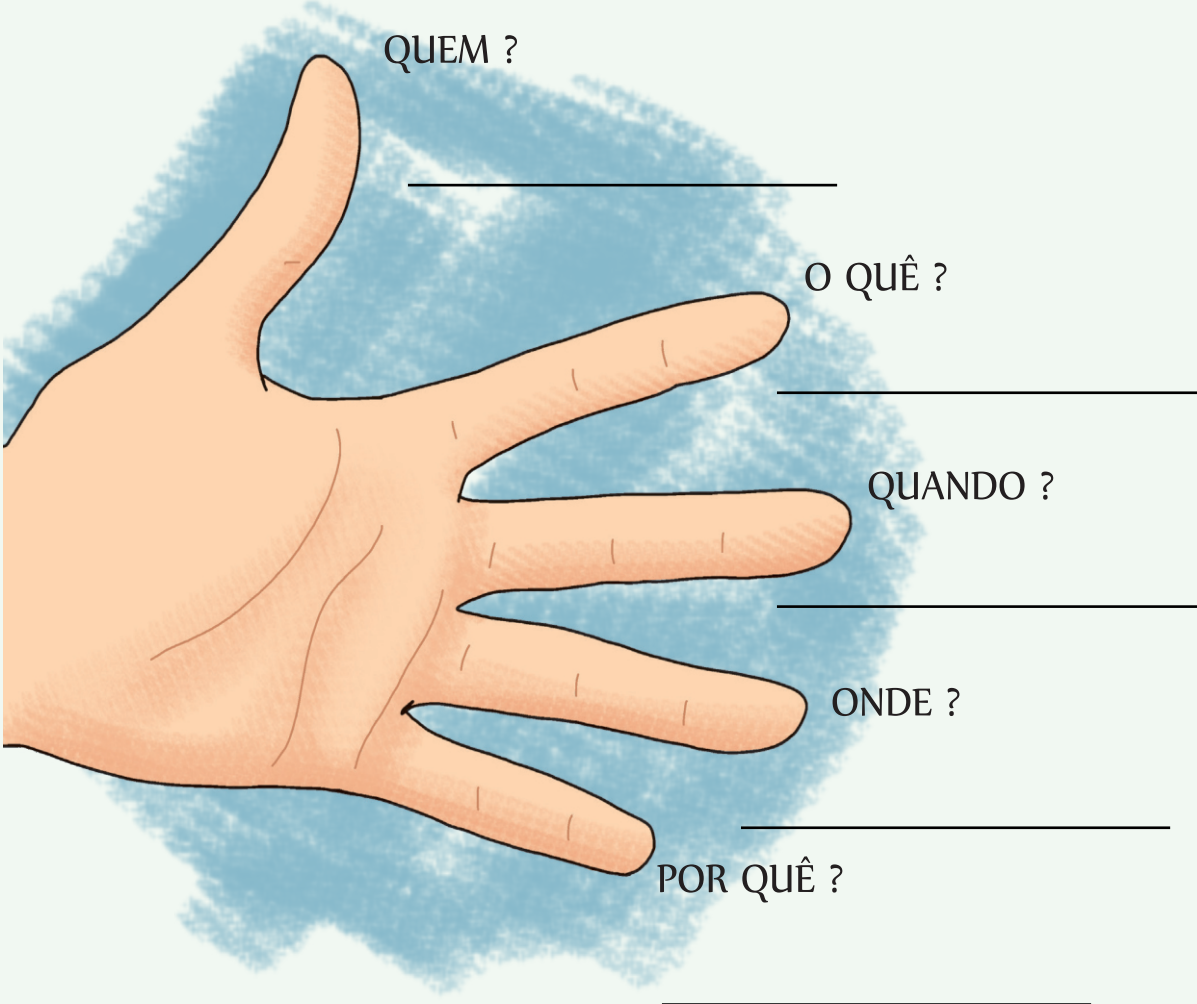
As instruções abaixo irão ajudá-lo a preparar sua redação **Proerd**. Serão 3 divisões:

INTRODUÇÃO: Comece com uma boa primeira frase. Sua primeira frase deverá interessar 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 3 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.

CINCO PERGUNTAS PARA RELATAR O BULLYING



QUEM ?

O QUÊ ?

QUANDO ?

ONDE ?

POR QUÊ ?

Maneiras seguras e responsáveis para relatar o *bullying*.

Lição 8

RELATANDO O BULLYING COM RESPONSABILIDADE

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.

QUEM? _____

O QUE? _____

QUANDO? _____

ONDE? _____

POR QUE? _____

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 deboçam dele na escola.

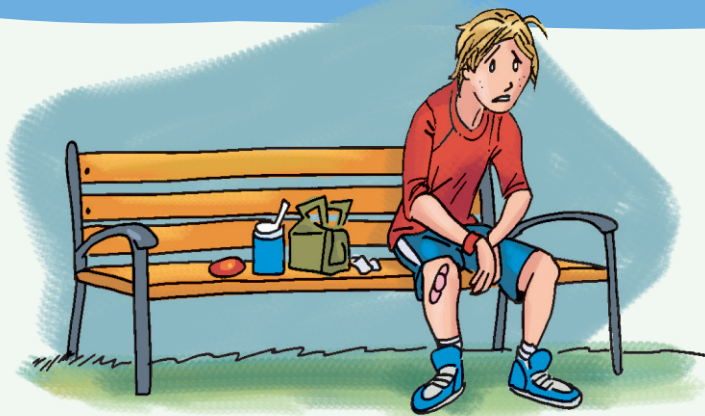
QUEM? _____

O QUE? _____

QUANDO? _____

ONDE? _____

POR QUE? _____



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.”

QUEM? _____

O QUE? _____

QUANDO? _____

ONDE? _____

POR QUE? _____

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.

QUEM? _____

O QUE? _____

QUANDO? _____

ONDE? _____

POR QUE? _____

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

Anônimo

Espectador

Confiante

Bom cidadão

Compromisso

Responsável

Bullying

Comunicação

Policia Proerd

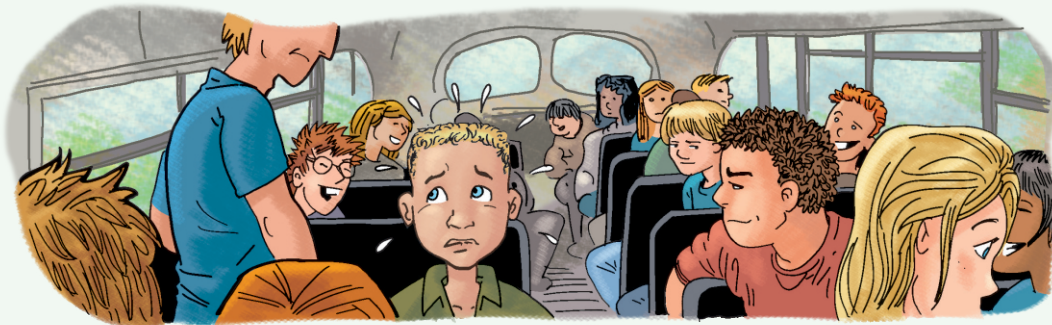
Pausa

Relatar

Seguro

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 _____

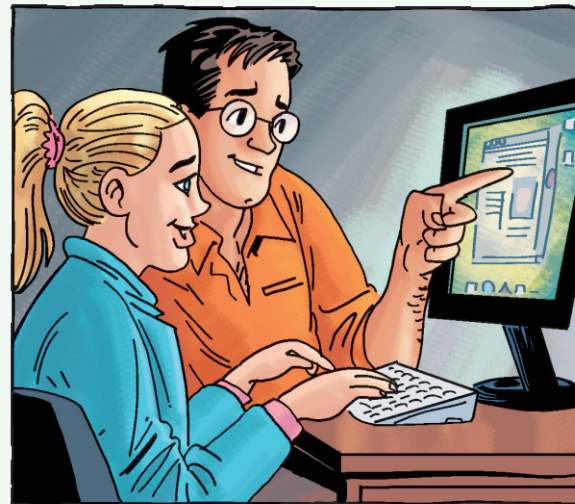
ATUE _____

1ª maneira segura de relatar _____

2ª maneira segura de relatar _____

AVALIE _____

Lição 10



PRECISANDO DE AJUDA

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

1 – O que estava acontecendo na situação? _____

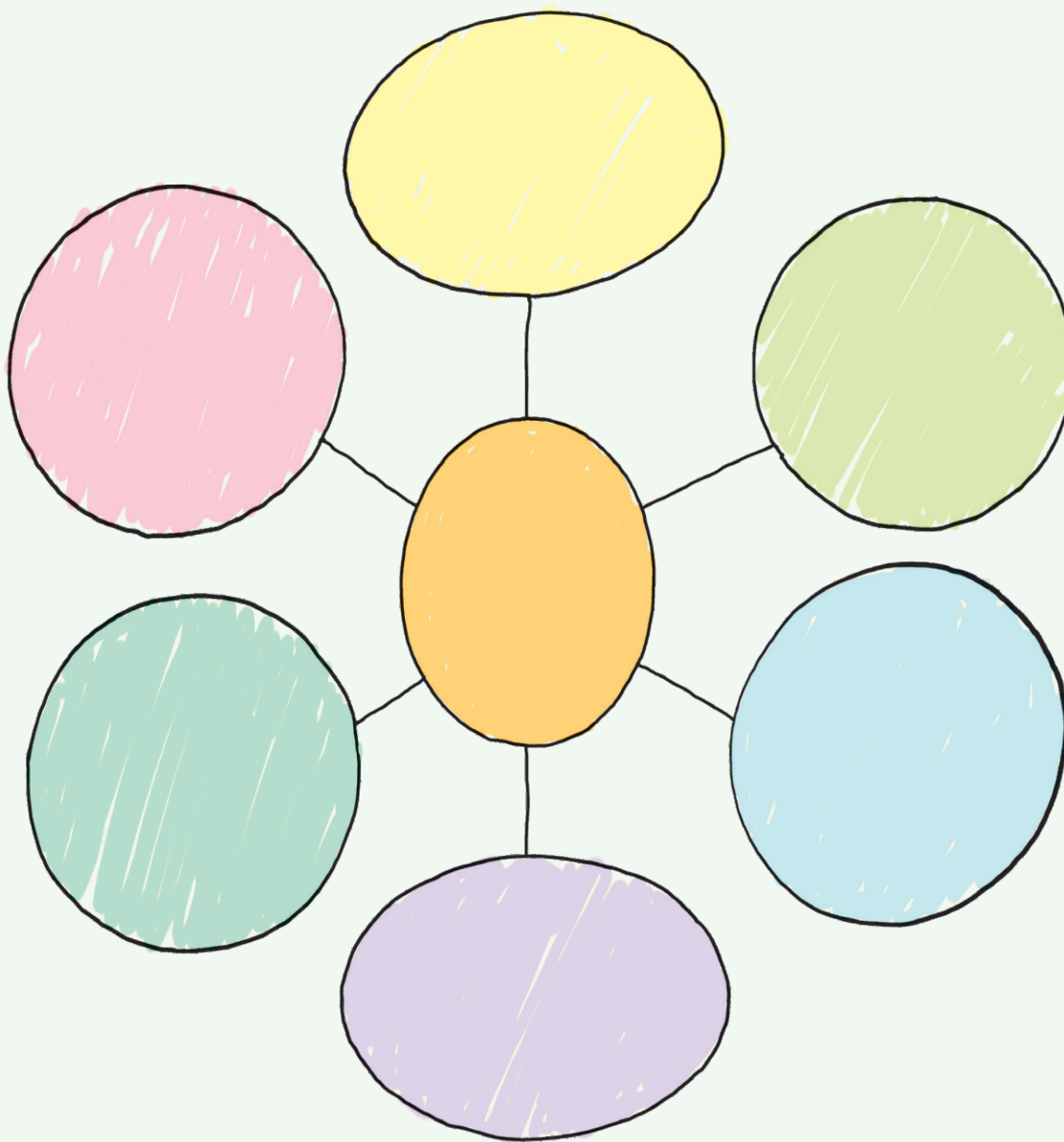
2 – De que tipo de ajuda você precisou? _____

3 – Como você conseguiu ajuda? _____

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

5 – Por que isso é importante? _____

MINHA REDE DE AJUDA



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...

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...



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...



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

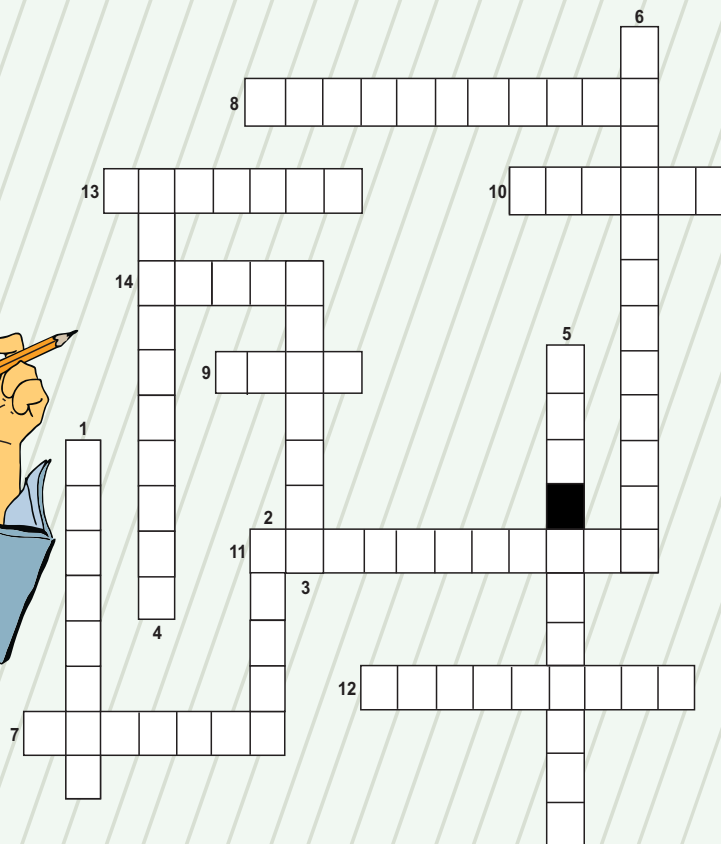
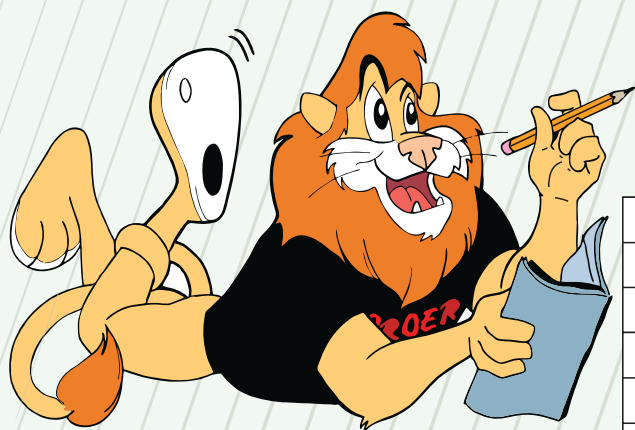
MEU DIÁRIO: O QUE EU APRENDI HOJE.

Lição 9

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

Como um bom cidadão, eu devo...

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.



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.
- _____ : 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 e ter dificuldade em expressar sua vontade.
- _____ : 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, tendo consciência de seus direitos e deveres.
- _____ : Ninguém vai saber quem fez o relato ou denúncia.
- _____ : 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, Denunciar, Relatar, Fofocar, Espectador, Exigente, Empatia, Escuta enfática, Comunicação não Verbal, *Bullying*.

Canção do PROERD

Letra e Música: Subtenente Cláudio Coutinho dos Santos - PMERJ

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
E preciso dizer NÃO

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

R | P.R.O.E.R.D. é o programa
e |
f | P.R.O.E.R.D. é a solução
r | Lutando contra as drogas
ã |
o | Ensinando a dizer NÃO

