



## 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.



Livro do Estudante  
 5º Ano do ensino fundamental  
 CAINDO NA REAL



Aluno: .....

Instrutor: .....

Professor(a): .....

## 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!

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 a pressão.

E como amar a própria vida  
E às DROGAS dizer NÃO  
Quem lhe 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!*

Letra e Música:  
3º Sgt Cláudio Coutinho dos Santos - PMRJ

# D.A.R.E.<sup>®</sup>

### 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

Assessoria metodológica, Adaptação gráfica e tradução - PMMG

### Adaptação e Impressão:

Nova Sthampa Gráfica e Editora Ltda. EPP

www.novasthampa.com.br | nova@novasthampa.com.br

(44) 3302-4411 | (44) 99760-3212

Currículo para crianças do 5º ano do ensino fundamental: Caíndo 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 - Caíndo 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

Adequação - Centro de Treinamento DARE/Proerd - PMSC

2ª Edição

2015

Adaptação e Revisão Polícia Militar do Paraná - fevereiro 2015

[www.proerdBRASIL.com.br](http://www.proerdBRASIL.com.br)

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

## PALAVRAS-CHAVE

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

[www.proerdBRASIL.com.br](http://www.proerdBRASIL.com.br)

## GLOSSÁRIO

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

### PALAVRAS-CHAVE

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

## SUMÁRIO

<b>Lição 01 - Introdução ao Proerd Caindo na Real</b> .....	<b>04</b>
<b>Lição 02 - Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável</b> ....	<b>09</b>
<b>Lição 03 - Riscos e Consequências</b> .....	<b>13</b>
<b>Lição 04 - Pressão dos Colegas</b> .....	<b>17</b>
<b>Lição 05 - Lidando com Situações de Tensão</b> .....	<b>23</b>
<b>Lição 06 - Bases da Comunicação</b> .....	<b>26</b>
<b>Lição 07 - Comunicação não Verbal e Escuta Ativa</b> .....	<b>33</b>
<b>Lição 08 - Bullying</b> .....	<b>36</b>
<b>Lição 09 - Ajudando os Outros</b> .....	<b>39</b>
<b>Lição 10 - Obtendo Ajuda dos Outros e Revisão</b> .....	<b>41</b>



*Eu, aluno do PROERD,  
prometo a mim mesmo,  
aos meus pais, aos meus  
professores, à comunidade  
e às autoridades aqui  
presentes, ficar sempre  
longe das drogas, evitar a  
violência. Assim eu juro!  
Viva o PROERD! Viva!*

# Lição 01

Introdução ao Proerd «Caindo na Real»



## COMBINADOS PROERD

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

---

---

---

## Lição 01 Introdução ao Proerd «Caindo na Real»



# PRATICANDO O MODELO DE TOMADA DE DECISÃO

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

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

---

---

**ANALISE** Quais são suas opções? Quais seriam as consequências positivas e negativas de cada opção

---

---

---

---

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

---

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

---

---

# Lição 01

## Introdução ao Proerd «Caindo na Real»



# MEU DIÁRIO: O QUE EU APRENDI HOJE.



### Lição 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 3

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

---

---

---

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

---

---

---

## Lição 4

Às vezes é difícil dizer "não" para nossos amigos porque...

---

---

---

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

---

---

---



# Proerd

Caindo  
na...

# REAL

## CONVERSAS EM FAMÍLIA Nº 1

### Bem-vindo ao Proerd!

Seu filho está se juntando a milhões de outras crianças e jovens que já foram beneficiados pelo Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência - PROERD, que foi desenvolvido com base em estudos científicos e tem por finalidade ensinar, crianças e jovens, habilidades para que possam conduzir suas vidas de maneira responsável, segura e livre de drogas.

Maiores informações no verso desta folha.

Convidamos você para participar das atividades de Conversas em Família. Consideramos isso importante, pois diversas pesquisas comprovam que é extremamente importante o diálogo entre pais e filhos, com orientações adequadas sobre situações das quais eles se defrontam no dia a dia ou até mesmo que poderão enfrentar no futuro, como brigas, uso de drogas, e outros atos violentos.

## VAMOS COMEÇAR!

A tomada de decisão responsável é o foco nas ações de prevenção às drogas. Seu filho aprendeu na lição nº 01 o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd - MTDP. Peça ao seu filho para explicar o MTDP, utilizando um exemplo onde ele precise tomar algum tipo de decisão.

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(sua) filho(a) participará do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência - PROERD, desenvolvido pela Polícia Militar.

O programa consiste em um esforço cooperativo entre a Polícia Militar, a Escola e a Família, e destina-se a ensinar as crianças e adolescentes em idade escolar, a serem capazes de fazer boas escolhas de forma segura e responsável, saber se comunicar e se relacionar com pessoas, denunciar o bullying com segurança, reconhecer os malefícios da drogas e a pressão dos colegas e principalmente manter-se livre das drogas e da violência.

Para isso, o Proerd é realizado em dez lições que busca desenvolver habilidades de autoconhecimento e auto controle emocional, de tomar decisão responsável, de compreensão dos outros, de comunicação eficaz, de relacionamento interpessoal saudável e de lidar com desafios e responsabilidades. Ao final do programa os alunos participarão de uma formatura, onde receberão o Certificado Proerd. Gostaríamos muito de poder contar com a presença de toda a sua família nessa cerimônia. Oportunamente informaremos a data.

### Para participar da formatura e receber o certificado Proerd seu (sua) filho(a) precisa

- ✿ Frequentar as aulas (máximo duas faltas);
- ✿ Escrever uma redação sobre o que aprendeu no Proerd;
- ✿ Manter-se seguro(a), saudável e responsável;
- ✿ Participar das aulas de forma ativa, respeitando os combinados Proerd

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

Assinatura do pai, mãe ou responsável

Assinatura do(a) aluno(a) PROERD

Assinatura do(a) professor(a)

Assinatura do(a) instrutor(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...

---



---



---



## 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 entrevista.

Em \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_, eu entrevistei \_\_\_\_\_

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

O que aconteceu? \_\_\_\_\_

Quem ajudou nessa história? \_\_\_\_\_

Quando isso aconteceu? \_\_\_\_\_

Onde isso aconteceu? \_\_\_\_\_

Por que aquela pessoa quis ajudar? \_\_\_\_\_

### CONCLUSÃO

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Lição 02 Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável



## VOCÊ SABIA?

### FATOS SOBRE O USO DA BEBIDA ALCOÓLICA

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

### EFEITOS DA BEBIDA ALCOÓLICA SOBRE A SAÚDE

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

### PREENCHER AS LACUNAS COM AS INFORMAÇÕES SOBRE A **BEBIDA ALCOÓLICA**

- 1 – A bebida alcoólica é \_\_\_\_\_ para menores de 18 anos.
- 2 – A mistura de \_\_\_\_\_ com \_\_\_\_\_ é perigosa.
- 3 – Há \_\_\_\_\_ mortes relacionadas ao consumo da bebida alcoólica, a cada ano, no Brasil.
- 4 – A maioria dos jovens \_\_\_\_\_ bebida alcoólica.
- 5 – A bebida alcoólica deixa o \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_ mais lentos.
- 6 – Dois efeitos da bebida alcoólica são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.



## Lição 02 Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável



### VOCÊ SABIA?

#### FATOS SOBRE O USO DO CIGARRO

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

#### EFEITOS DO CIGARRO SOBRE A SAÚDE

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

#### PREENCHER AS LACUNAS COM AS INFORMAÇÕES SOBRE **O CIGARRO**

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



[www.proerdBRASIL.com.br](http://www.proerdBRASIL.com.br)



*Proerd*

Caindo na... **REAL**

### CONVERSAS<sup>®</sup> EM FAMÍLIA Nº 5

Nas últimas aulas do Proerd, conversamos com seu filho sobre o bullying, como ele poderia ajudar os outros, ser um bom cidadão e saber como e quando procurar ajuda, sempre que necessário.

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

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

- 1) **Quais** as maneiras de saber se alguém está sofrendo *bullying*? Cite duas.
- 2) **Quem** são as pessoas que apenas “assistem” e não fazem nada em situações de *bullying*?
- 3) **Quando** se deve agir e o que deve ser feito ao observar o *bullying* acontecendo ou quando se é uma vítima de *bullying*?
- 4) **Onde** se deve procurar ajuda e **como** podem ser relatadas as ações de *bullying* com segurança?
- 5) **Por que** é importante relatar o *bullying* para um adulto de confiança?
- 6) Cite o nome de uma pessoa de confiança a quem se possa **recorrer** em casos que se precise de ajuda para pedir um conselho, proteção ou assistência.

Esta é a última atividade envolvendo a família.

Ficamos imensamente agradecidos pela sua contribuição nas atividades propostas pela Polícia Militar, que podem auxiliar na formação de um bom cidadão.

Conte sempre conosco!



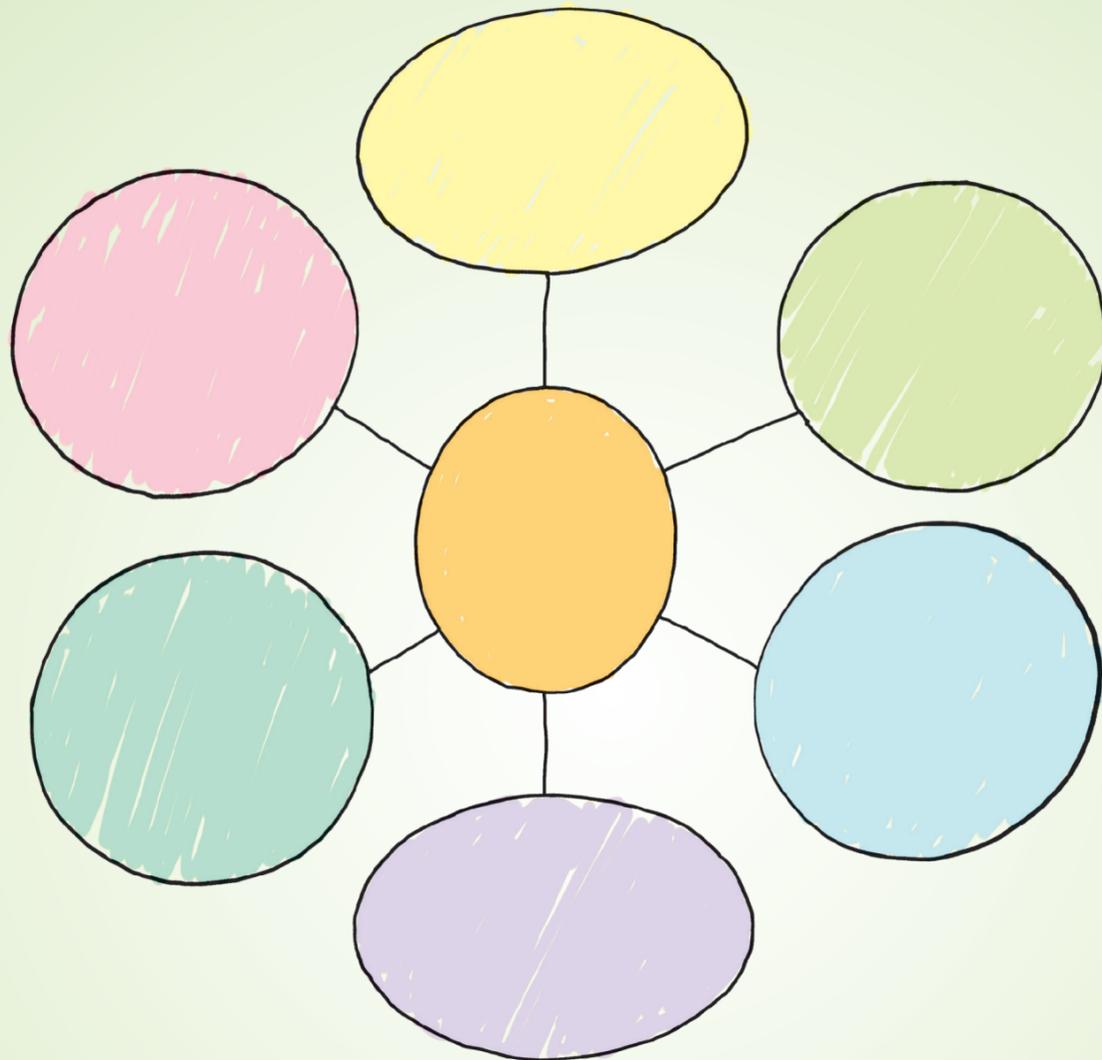
[www.proerdBRASIL.com.br](http://www.proerdBRASIL.com.br)



# Lição 10 Obtendo ajuda dos outros



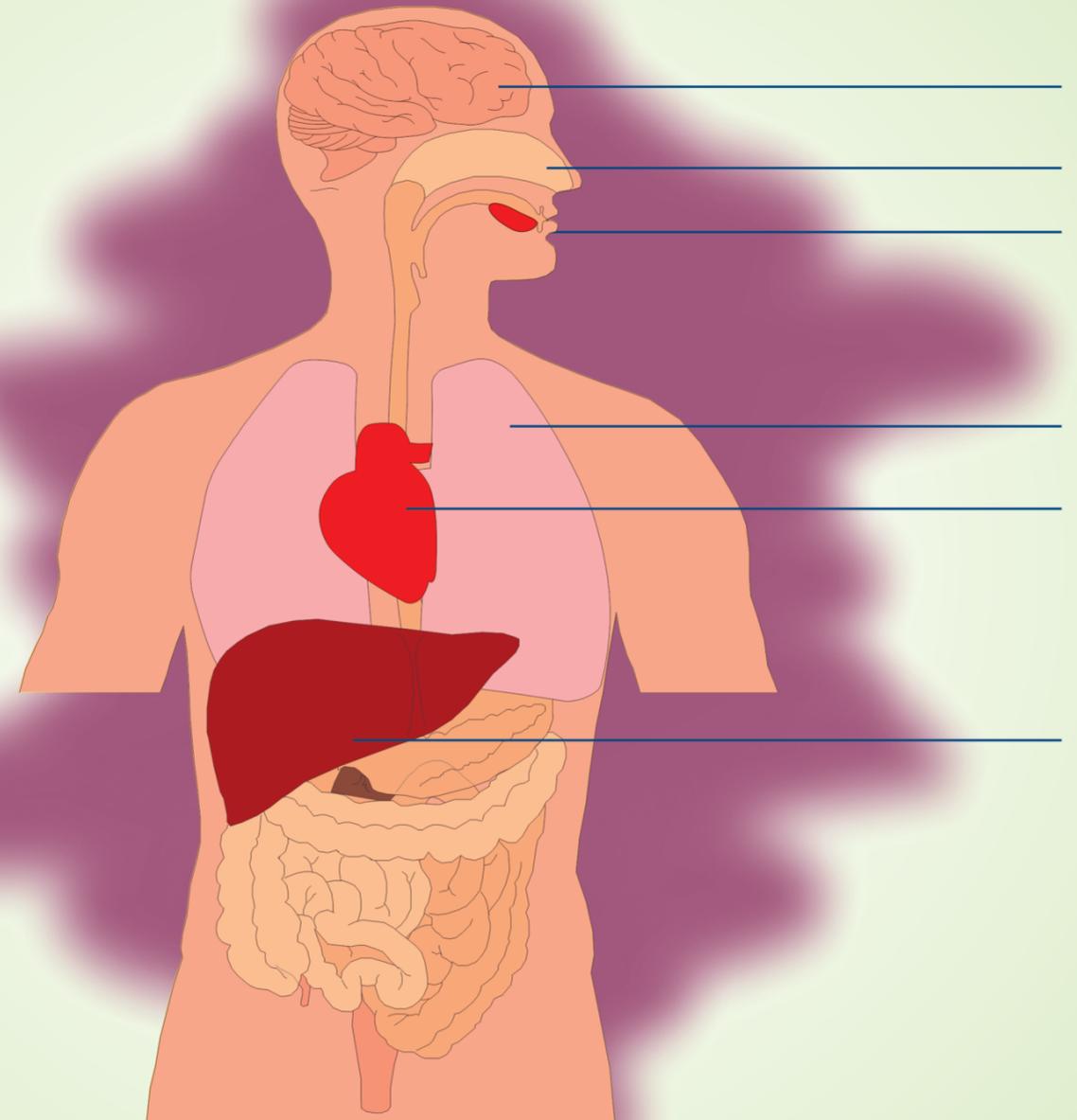
## MINHA REDE DE AJUDA



# Lição 02 Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável



## EFEITOS DAS DROGAS NO ORGANISMO



## Lição 02 Informações sobre drogas para Tomada de Decisão Responsável



### DEFINA O PROBLEMA

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



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

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

Por que isso é importante? \_\_\_\_\_

**SITUAÇÃO 3** Os pais de Antônio saíram à noite. O irmão adolescente 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 o problema, desafio ou oportunidade?

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

Por que isso é importante? \_\_\_\_\_



## Lição 10 Obtendo ajuda dos outros



### PRECISANDO DE AJUDA

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

1 – O que estava acontecendo na situação? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 – De que tipo de ajuda você precisou? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

5 – Por que essas características são importantes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Lição 09

## Ajudando os outros



# RELATANDO COM SEGURANÇA

## BULLYING NO ÔNIBUS ESCOLAR



Todos os dias, nos últimos meses, quando Lucas entra no ônibus escolar, os outros estudantes mais velhos o empurram para o assento. Hoje, ele entrou atrasado no escolar e um dos garotos o fez tropeçar, cair no corredor e bater seu rosto no chão. Os garotos começaram a rir dele.

Use o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd para decidir duas maneiras seguras de denunciar o **Bullying**.

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

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

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

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

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



# Lição 03

## Riscos e consequências



# SITUAÇÕES DE RISCO

**INSTRUÇÕES** Trabalhe em duplas para identificar "situações de risco".

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_

### Situação 1

## FAZENDO ESCOLHAS SEGURAS E RESPONSÁVEIS

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? \_\_\_\_\_



## Lição 03 Riscos e consequências



**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.

**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 09 Ajudando os outros



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

**Bullying**  
Comunicação  
**Policial Proerd**  
Pausa

**Seguro**  
Responsável  
**Relatar**  
Compromisso



# Lição 08

# Bullying



### Situação 3

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

---

---

---

---

---

---

### Situação 4

Rose é novata na escola e quer fazer amigos. Ela descobriu que algumas garotas estão enviando 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.

---

---

---

---

---

---



# Proerd

Caindo na...

# REAL

## CONVERSAS EM FAMÍLIA Nº 2

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

Peça a seu 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:** é o que acontece quando se usa drogas.

### BEBIDA ALCOÓLICA

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

Efeitos: \_\_\_\_\_

### 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 à seu(sua) filho(a) para compartilhar com você o que ele(a) entendeu sobre **correr riscos** e as **possíveis consequências positivas ou negativas**.

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

---

---





# VOCÊ SABIA?



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

O objetivo do curso é capacitar os pais para 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 o policial PROERD na escola de seu(sua) filho(a).

«Somente juntos poderemos proteger nossas crianças e jovens.»

## Lição 08

## Bullying



# 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.

---



---



---



---



---

### 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 *diariamente* dele na escola.

---



---



---



---



---

# Lição 08

# Bullying



## CINCO PERGUNTAS PARA RELATAR O BULLYING



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

O QUÊ ?  
\_\_\_\_\_

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

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

POR QUÊ ?  
\_\_\_\_\_

Maneiras seguras e responsáveis para relatar o *bullying*.

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

# Lição 04

# Pressão dos colegas



## ESTRATÉGIAS DE RESISTÊNCIA



### EVITANDO A SITUAÇÃO

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

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



### A UNIÃO FAZ A FORÇA

Ande sempre com amigos que não usam drogas.

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

# Lição 04 Pressão dos colegas



## AFASTANDO-SE

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

Diga não e afaste-se.

---

---

---



## DIZER NÃO, DANDO UMA RAZÃO OU UMA DESCULPA

–“Quer uma cerveja?”

–“Não, obrigado! Quero ter uma vida mais saudável.”

---

---

---



## MUDANDO DE ASSUNTO

–“Eu tenho alguns cigarros. Você aceita?”

–“Não, vamos jogar basquete em vez disso.”

---

---

---

# Lição 07 Comunicação não Verbal e Escuta Ativa



## MINHA REDAÇÃO PROERD

Este é o momento para você rever suas anotações sobre as lições 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 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 vontade em continuar a leitura. Você pode começar com um pensamento, uma pergunta, uma surpreendente afirmação ou um fato.

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

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

# Lição 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.

**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? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Lição 04 Pressão dos colegas



## RESPONDENDO À PRESSÃO

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

### Situação 1

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

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_



# Lição 04 Pressão dos colegas



## 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 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.

### 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 07 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 \_\_\_\_\_

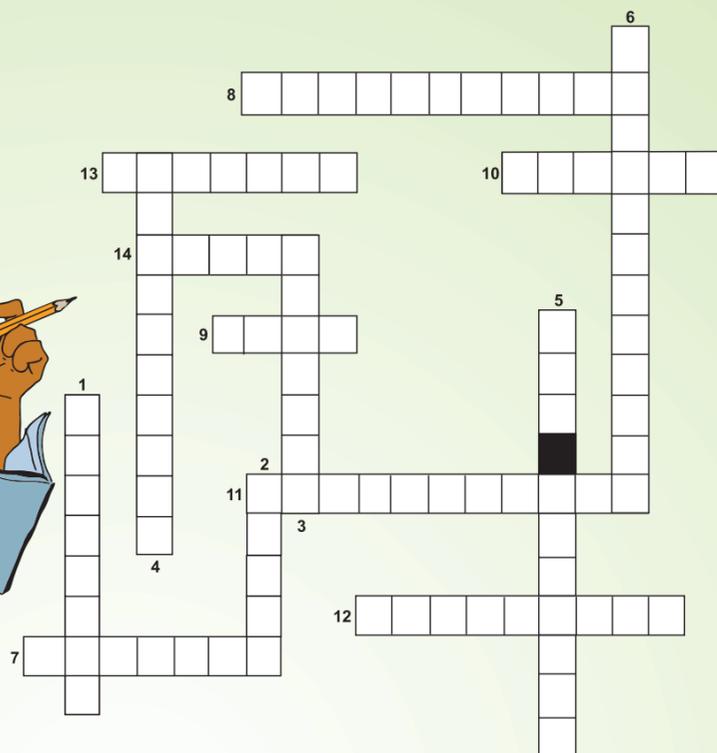
#### ANALISE \_\_\_\_\_

#### 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.



Proerd

Caindo na... **REAL**

CONVERSAS<sup>®</sup> EM FAMÍLIA Nº 3

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

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

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

As cinco maneiras compartilhadas em sala de aula foram:

- Evitar a situação;
- A união faz a força;
- Afastando-se;
- Dizer não, dando uma razão ou desculpas;
- 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-lo a se manter saudável e seguro.



## Cite Algumas atividades positivas que você gosta!



## Proerd Caíndo na... REAL CONVERSAS<sup>®</sup> 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 PROERD PODE AJUDAR A RESOLVER UM PROBLEMA E MELHORAR A COMUNICAÇÃO.**

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

**Modelo de Tomada de Decisão Proerd** são:

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

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

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

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

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 quando na escola.



# PARA COLORIR



## Lição 05 Lidando com Situação 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 se lidar com situações de tensão.

\_\_\_\_\_

# Lição 05 Lidando com Situação de Tensão



## AVALIANDO SUA DECISÃO

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

### Situação 1

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

### Situação 2

Você e outros jovens vão para a casa de um amigo para se divertir. Esse amigo sugere pegar uns remédios dos pais dele para vocês tomarem. Se um adulto descobrir, você estará em apuros, mesmo não tendo tomado os remédios. Seu amigo está indo pegar os remédios.

### Situação 3

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

### Situação 4

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



# Lição 06 Bases da Comunicação



### Situação 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 dela?

## 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?



# Lição 06 Bases da Comunicação



## O QUE ELES DEVERIAM FAZER?

### Situação 1

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

**DEFINA** 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?

---

---

# Lição 05 Lidando com Situação de Tensão



### SITUAÇÃO Nº \_\_\_\_\_



(O que você poderia fazer ou dizer para si mesmo) \_\_\_\_\_

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

**ANALISE** \_\_\_\_\_

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

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

# Lição 06 Bases da Comunicação



## ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

### CONFIANTE

Fala de forma clara e respeitosa;

Postura firme, reta e bom contato visual;

Aparenta calma e segurança.

### EXIGENTE

Fala alto e com voz irritada;

Tem postura rígida e se inclina para a frente;

Intimida aproximando-se do seu rosto;

Olhar severo (franzindo as sobrancelhas)

e aponta para a pessoa.

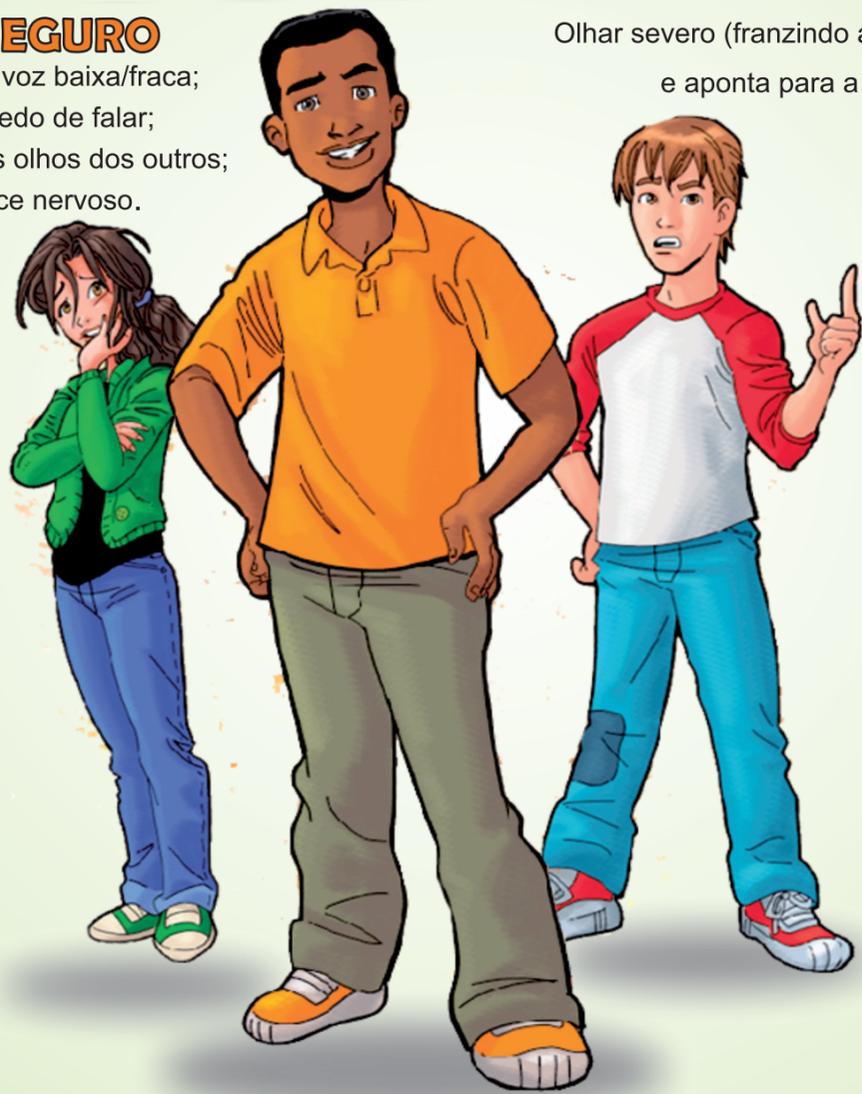
### INSEGURO

Falar com voz baixa/fraca;

Tem medo de falar;

Não olha nos olhos dos outros;

Parece nervoso.



# Lição 06 Bases da Comunicação



## COMUNICAÇÃO CONFIANTE

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

### Situação 1

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 2

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 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.

---

---

---

---