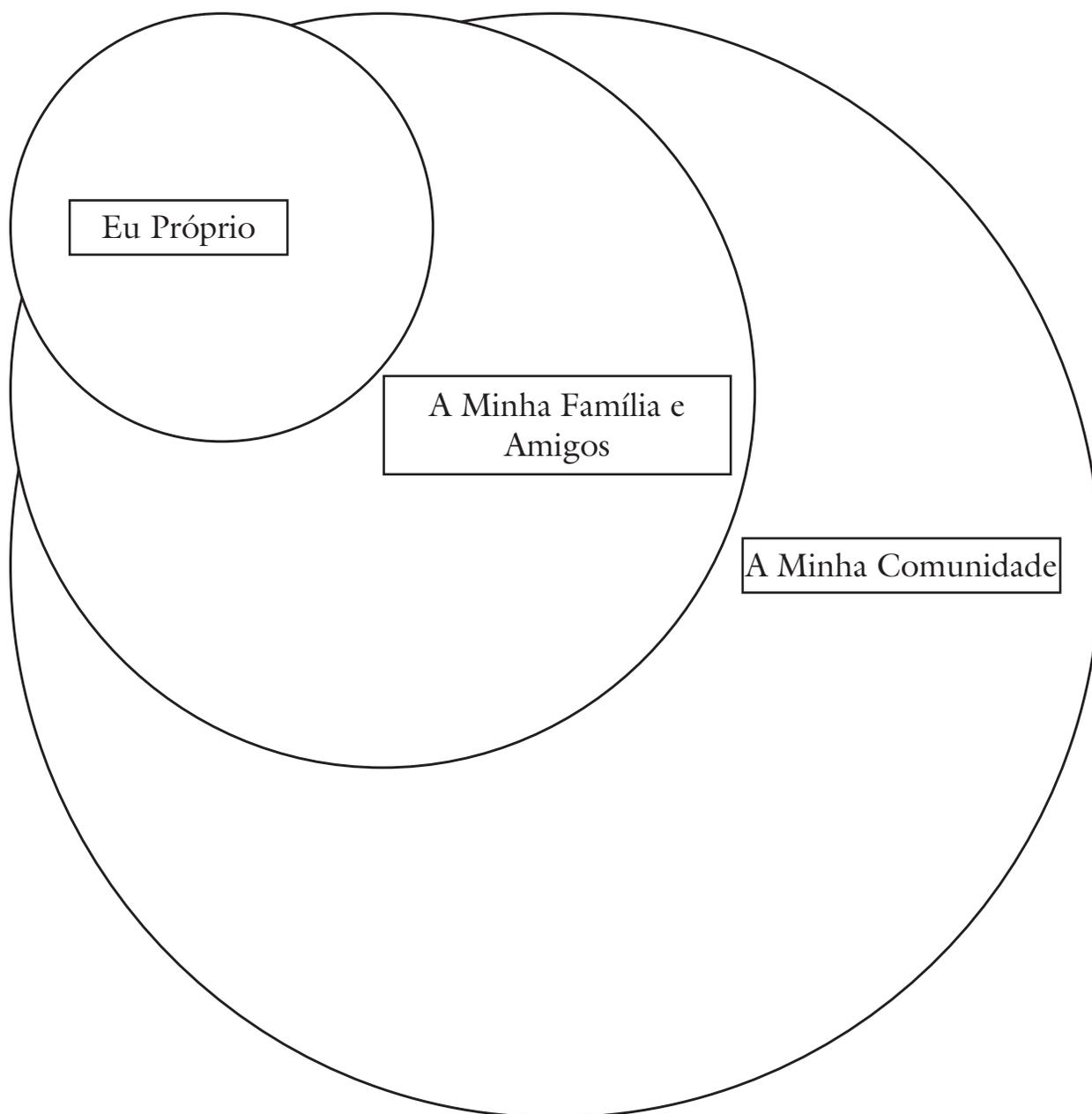
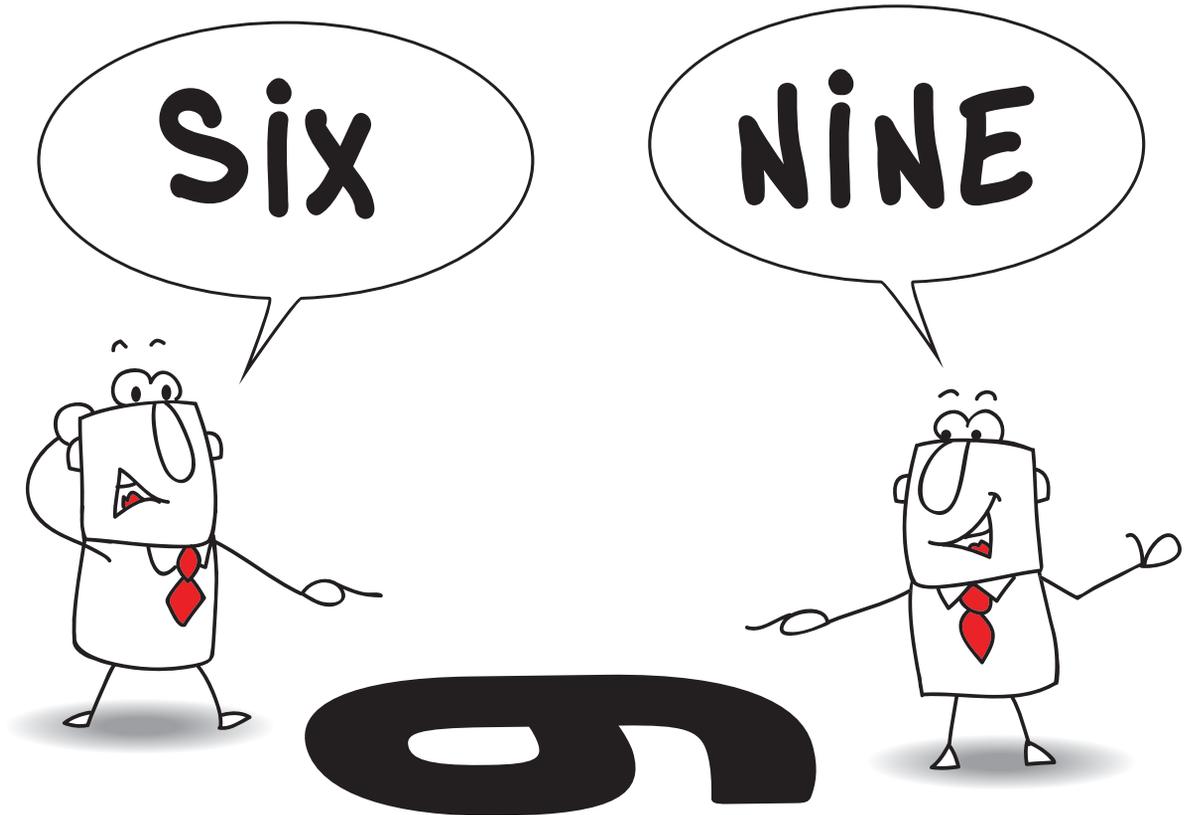


CÍRCULOS DE RESPONSABILIDADE



6 OU 9?



5 PASSOS ATÉ À EMPATIA

PASSO 1: PRESTAR ATENÇÃO!

- O que é que o teu amigo está a dizer?
- Como descreverias a sua linguagem corporal?

PASSO 2: CONEXÃO!

- Estabelece uma conexão pessoal com aquilo que o teu amigo está a sentir.
- Quando é que sentiste algo parecido?

PASSO 3: IMAGINAR!

- Como é que achas que o teu amigo se sente agora?
- Como é que te sentirias se isto te acontecesse a ti?

PASSO 4: PERGUNTAR!

- Pergunta ao teu amigo como é que ele se está a sentir.

PASSO 5: AGIR!

- Ouve atentamente o teu amigo a falar dos seus sentimentos. Estabelece contacto visual.
- Mostra ao teu amigo que te preocupas com palavras e ações.

CARTÕES DE CENÁRIOS DE EMPATIA



A sua melhor amiga, Sara, tem ciúmes da nova amiga que fez, Leila. Um dia durante uma viagem de carro, a Sara começa a mandar bocas e a fazer comentários mesquinhos sobre o carro da mãe da Leila. A Leila ouve a conversa e fica embaraçada; a mãe da Leila acabou de ficar desempregada. O que deves fazer?

O seu melhor amigo, Mateo, começou a gozar com o Jayden por este ler devagar. Inicialmente pensou que era divertido, mas os comentários do Mateo sobre o Jayden começaram a ficar a ser mais maldosos. De facto, o Jayden agora tem vergonha em ler em voz alta para a turma, e baixa a cabeça sempre que é chamado para responder a uma pergunta. Outros alunos da turma continuam a achar que os comentários do Mateo e bocas são engraçados quando o Jayden tem de ler. O que deves fazer?

Um rufia na escola e vários dos seus amigos estão a rodear um aluno no intervalo. Estão a gozar com as suas sapatilhas sujas. O que deves fazer?

As crianças estão a escolher equipas para um jogo de beisebol durante uma aula de educação física. Restam dois alunos, mas os capitães não os querem escolher. O que deves fazer?

A Shania vai dar uma festa de anos. Ela convidou a turma toda exceto um aluno. O que deves fazer?

Um novo aluno entra na sala de aulas com muita acne e óculos grandes. Alguns dos outros alunos da turma começam a rir-se. Ao almoço, ele senta-se sozinho. O que deves fazer?

Estás online e recibes uma mensagem a gozar com um colega da turma que também foi enviada para outros alunos da turma. O colega da turma que está a ser gozado não sabe da mensagem secreta do grupo. O que deves fazer?

A Kayla cortou o cabelo, e a cabeleireira acidentalmente cortou-lhe o cabelo mais do que ela queria. Todos os seus amigos estão a dizer que ela parece um rapaz. A Kayla está bastante chateada. O que deves fazer?

MOSTRAR RESPEITO

Como posso mostrar respeito?

Na escola



Em casa



Na comunidade



CARTÕES DE CENÁRIOS DE RESPEITO

<p>Cartão 1</p> <p>O professor do Johnny pede à turma para tirarem os livros de matemática e lápis. O Johnny está chateado porque se esqueceu de fazer os trabalhos de casa e não tira o livro de matemática ou lápis. Quando o professor o relembra das instruções, ele continua sem as cumprir. O Johnny está a ser respeitoso? O que é que o Johnny deve fazer para mostrar respeito ao seu professor?</p>	<p>Cartão 2</p> <p>A Sarah está no parque; ela atira o saco de batatas fritas ao chão quando acaba de comer e corre para ir brincar nos baloiços. A Sarah está a ser respeitosa? O que é que a Sarah deve fazer para mostrar que está a ser respeitosa na comunidade?</p>
<p>Cartão 3</p> <p>O Ben está a correr no corredor a caminho da casa de banho. Um professor que ele não conhece pede-lhe para caminhar. O Ben ignora o professor e continua a correr. O Ben está a ser respeitoso? O que é que o Ben deve fazer para mostrar respeito na escola?</p>	<p>Cartão 4</p> <p>O professor da Anna pede à turma para guardar os seus tablets e voltar para as suas secretárias. A Anna quer mesmo acabar o jogo que está a jogar, pelo que ignora as instruções e continua a jogar no tablet. A Anna está a ser respeitosa? O que é que a Anna deve fazer para mostrar respeito ao seu professor?</p>
<p>Cartão 5</p> <p>A equipa de beisebol do Eric perdeu o grande jogo. O Eric estava muito zangado. Quando chegou a altura de ambas as equipas apertarem as mãos, o Eric sentou-se no banco e recusou-se a apertar as mãos com a outra equipa. O Eric está a ser respeitoso? O que é que o Eric deve fazer para mostrar respeito?</p>	<p>Cartão 6</p> <p>A mãe do Sean disse-lhe que ele só podia ir brincar com os seus amigos depois de limpar o seu quarto. O Sean não queria limpar o quarto mas queria mesmo ir brincar na rua. O Sean subiu as escadas e limpou o quarto como a mãe lhe tinha pedido. O Sean está a ser respeitoso?</p>
<p>Cartão 7</p> <p>A avó da Serena fez massa para o jantar. A Serena não gosta de massa. À mesa de jantar, ela grita com a avó por ter feito massa e diz que ela é a pior cozinheira de sempre. A Serena está a ser respeitosa? O que é que a Serena deve fazer para mostrar respeito à sua avó?</p>	<p>Cartão 8</p> <p>Durante uma sessão de 'Mostrar e Contar', dois rapazes começam a rir-se quando o seu colega está a dizer qual é o seu filme preferido. Eles riem-se e dizem que aquele filme é aborrecido. Estes alunos estão a ser respeitosos com o seu colega de turma? O que é que os rapazes devem fazer para mostrar respeito?</p>

EXEMPLOS DE CITAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE

“Verdadeira integridade é fazer a coisa certa, sabendo que ninguém vai saber se você o fez ou não.” — Oprah Winfrey

“Integridade é escolher os seus pensamentos e ações com base em valores em vez de ganho pessoal.” — Desconhecido

“Quem é negligente com a verdade em assuntos menores não é de confiança em assuntos de grande importância.” — Albert Einstein

“É sempre uma boa altura para fazer o que está certo.” — Martin Luther King, Jr.

“Integridade é fazer a coisa certa, mesmo quando ninguém está a ver.”
— C. S. Lewis

“Sabedoria é saber qual o caminho certo a tomar...integridade é seguir esse caminho.”
— Desconhecido

“Mais do que aquilo que afirmamos em público, o importante é o caminho que percorremos e aquilo que praticamos em segredo que nos dá integridade.” — Sir Francis Bacon

“Ser honesto pode não lhe trazer muitos amigos, mas vai-lhe sempre trazer os amigos certos.” — John Lennon

OS CENÁRIOS DE DESAFIO À INTEGRIDADE

Leia estes cenários à turma. Os alunos devem escolher o que fariam em cada cenário e ir para o lado correspondente da sala — 1 ou 2.

1. Um amigo veio visitá-lo, e estão ambos no computador da sua mãe. O seu amigo que visitar um Web site que você sabe que a sua mãe não quer que visite. Porém, a sua mãe foi a casa de um vizinho durante alguns minutos, pelo que você e o seu amigo estão sozinhos. Você...

Opção 1: ...visitaria o Web site? A sua mãe não está em casa agora, e é possível que nunca venha a saber que visitou o Web site.

Opção 2: ...diz ao seu amigo que deve visitar outro Web site ou fazer outra coisa? Você vai ter problemas se visitar o Web site.

2. Você não teve tempo para estudar para o teste de vocabulário, e a sua avó disse-lh que tem de ter um “A/20” no teste para ir com ela ao centro comercial no fim de semana. Durante o teste, você repara que pode facilmente ver as respostas da aluna sentada ao seu lado. Você...

Opção 1: ...copia o teste da outra aluna? Sabe que ela estudou e provavelmente tem as respostas certas!

Opção 2: ...opta por fazer o seu próprio trabalho? Pode não ter um “A/20” mas não copiou.

3. Você viu o seu melhor amigo a roubar algum dinheiro da mochila de outro aluno da sua turma. Você...

Opção 1: ...conta o que viu à professora? Sabe que o seu amigo pode ficar zangado, mas o aluno da sua turma ficou sem dinheiro para almoçar.

Opção 2: ...não diz nada? Não foi você que roubou o dinheiro!

FICHA DE PENSAMENTOS POSITIVOS

Sou inteligente.

Trabalho arduamente.

Sou amigoso.

Sou responsável.

Sou fiável.

Sou engraçado.

Sou atraente.

Sou bom em desportos.

Sou um leitor forte.

Sou útil.

Sou bom a matemática.

Sou respeitoso.

Gostam de mim.

Sou generoso.

Sou criativo.

FICHA DE PENSAMENTOS NEGATIVOS

Sou estúpido.

Nunca faço nada bem.

Sou mau em desportos.

Ninguém quer ser meu amigo.

Tudo é difícil.

Não consigo desenhar.

Todos são maus.

O meu professor grita sempre comigo.

Detesto matemática.

O meu irmão mais velho nunca quer brincar comigo.

Os intervalos são aborrecidos.

Sou um leitor fraco.

Vou chumbar na escola.

Em casa, gritam sempre comigo para fazer as tarefas.

Nunca faço nada divertido.

OS OBJETIVOS DA PERSEVERANÇA

Meta a longo prazo: _____

Quando alcançar a minha meta, será como...

OS OBJETIVOS DA PERSEVERANÇA

QUANDO ALCANÇAR A MINHA META, SERÁ COMO...

Meta a curto prazo 1:



Meta a curto prazo 2:



Meta a curto prazo 3:



Meta a curto prazo 4:



Meta a curto prazo 5:



META A LONGO PRAZO ALCANÇADA:

EXEMPLO DE “MENSAGEM PARA VOCÊ”

Leia a conversa entre a Naomi (*mensagens a branco*) e a sua amiga (*mensagens a azul*).

Como se sentiria se fosse amigo da Naomi?



PRÁTICA COM “MENSAGENS DO EU”

Instruções: Leia os exemplos abaixo.

Imagine que aconteceram consigo; em seguida, escreva a sua própria “Mensagem do Eu” para cada exemplo.

EXEMPLO:

A sua mãe está a obrigá-lo a cortar o cabelo antes de visitar os seus avós.
Mas você não quer cortar o cabelo.

Sinto-me chateado

quando você me obriga a mudar o meu corte de cabelo

porque Eu gosto do meu cabelo como está.

1. Um membro da equipa anda a gozar com os sapatos que usa no treino.

Sinto-me _____

quando você _____

porque _____ .

2. Os seus colegas de turma não o deixam participar nos jogos no intervalo.

Sinto-me _____

quando você _____

porque _____ .

3. O seu irmão chama-lhe “nerd” porque você gosta de ler.

Sinto-me _____

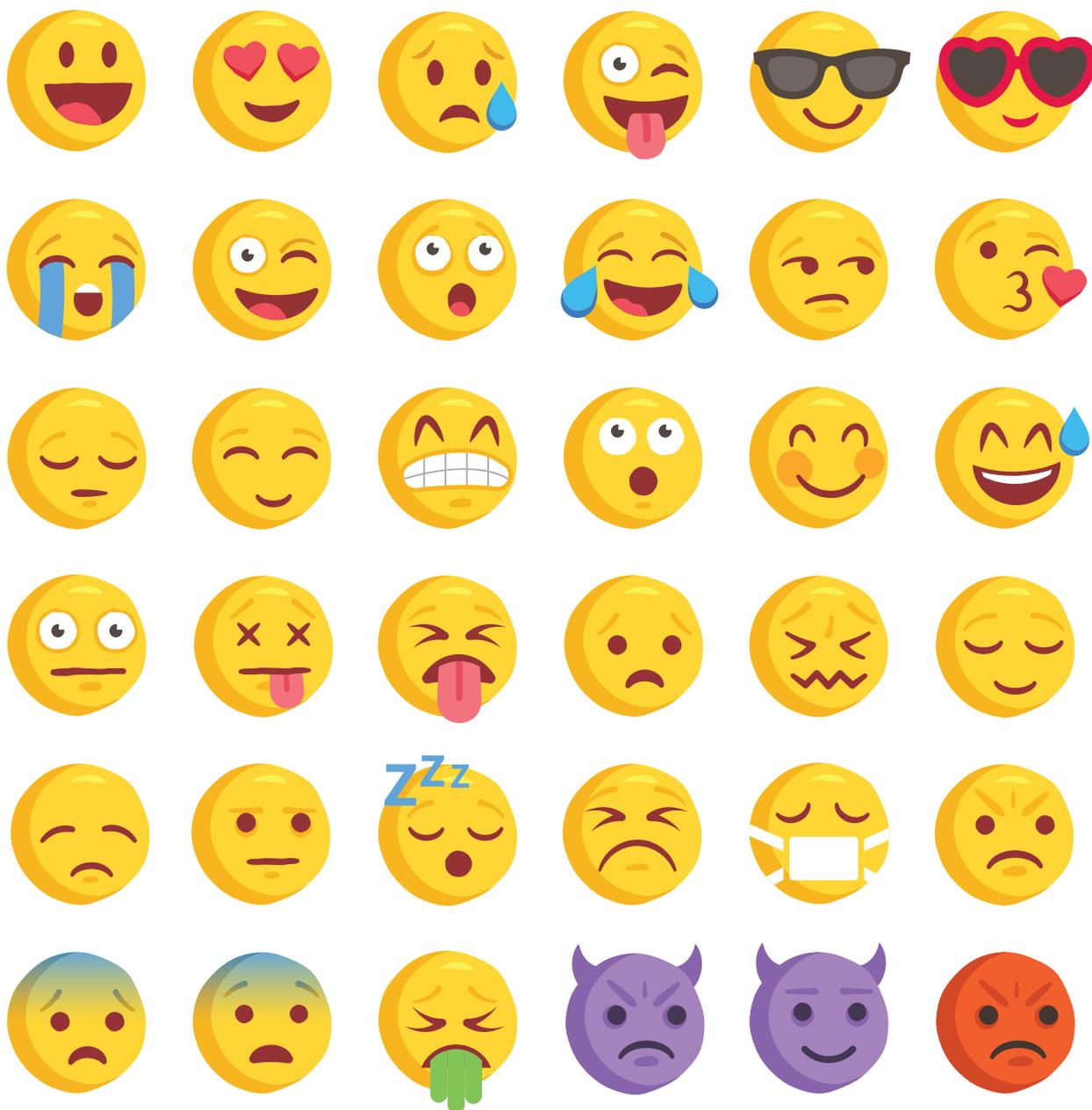
quando você _____

porque _____ .

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS VIDENTE

8 7	Azul Peça desculpa	Amarelo Partilhar!	6 5
Verde Falar sobre o assunto com alguém			Castanho Pedir ajuda ou conselhos
Laranja Revezar / Desligar			Rosa Compro- misso
2 1	Vermelho Chegar a um acordo	Violeta Deixar as coisas acalmar	4 3

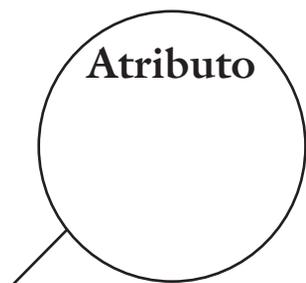
EMOJIS EMOCIONAIS



LISTA DE CENÁRIOS DE PRESSÃO DOS PARES

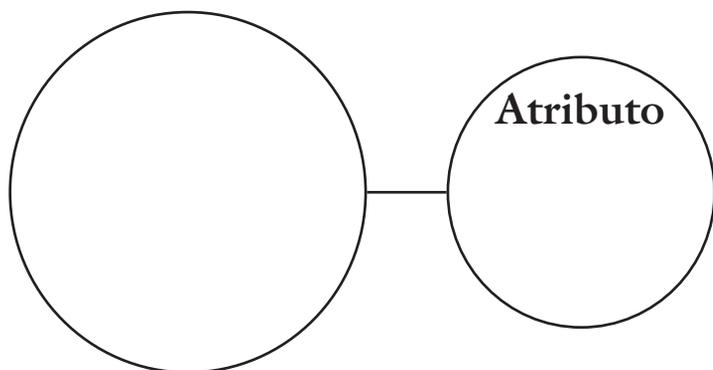
1. Tu e um grupo de amigos estão a jogar futebol num campo perto da sua casa. Tem de estar em casa quando escurecer. Um pouco antes de escurecer, um miúdo popular do bairro convida-te a ti e o teu grupo de amigos para ir a casa dele jogar ao Apanha Noturno no seu quintal. Todos os teus amigos decidem ir, mas tu sabes que tens de estar em casa quando escurecer.
2. Durante a aula de informática, uma das tuas colegas da turma visita um Web site que sabes que não podes visitar na escola. Ela quer que tu visites o Web site também para te poder mostrar um vídeo fixe. A tua colega da turma diz que és o preferido do professor se cumprires sempre as regras da escola.
3. O Geraldo quer mesmo um par de chuteiras. A sua avó deixa-o no centro comercial e dá-lhe dinheiro para ele ir comprar as chuteiras. A caminho da loja de desporto, ele vê um grupo de jogadores de futebol todos com o mesmo par de calções. Há muito tempo que ele quer as chuteiras, mas o Geraldo sente-se pressionado para ser fixe e ser como os demais jogadores de futebol.
4. Na viagem de autocarro para a escola, um colega da escola pergunta ao Naquan se pode copiar o seu trabalho de casa. O Naquan diz que não porque ele sabe que isso é copiar. O seu colega da turma responde-lhe que “Só os marrões recusam a partilhar respostas. Queres ser chamado marrão?”
5. Quando a DeAnna está num baile da escola, a nova aluna na escola tenta juntar-se ao círculo de dança dos seus amigos. Todos os amigos da DeAnna rebolam os seus olhos e movem-se de maneira a bloquear a rapariga. A DeAnna repara que a nova aluna está com um ar solitário mas não quer parecer que não é fixe ao pé dos seus amigos.
6. A Rachel estava sentada silenciosa na aula, a ler um livro conforme pedido pela sua professora. De repente, a sua melhor amiga, que está sentada ao lado dela, pede-lhe para passar um recado a outro aluno. A Rachel tem medo de ter problemas, mas a Leilani ameaça-a e diz que vai deixar de ser a sua melhor amiga se ela não passar o recado.

ATRIBUTO DA WEB



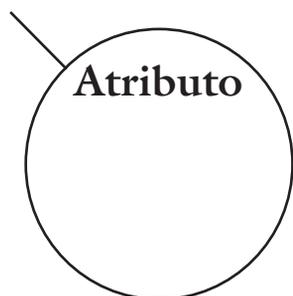
Exemplo(s)

- _____
- _____



Exemplo(s)

- _____
- _____



Exemplo(s)

- _____
- _____

GRÁFICO DE CIDADANIA

Vou fazer deste mundo um melhor lugar
ao...

Na escola	Em casa	Na minha comunidade