



EDUCATION PROGRAM FOR STUDENTS AT RISK OF SCHOOL DROPOUT

"Don't Drop Me Outside" Project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DROP ME OUTSIDE

PROJECT NR: 2020-1-BE02-KA201-074798



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicação resulta do projeto Erasmus+ "Don't Drop Me Outside", Projeto Nr: 2020-1-BE02-KA201-074798.

O texto e as imagens da publicação podem ser reproduzidos, armazenados num sistema de recuperação ou transmitidos sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a autorização prévia do parceiro individual, apenas para fins não comerciais e de formação.

Por favor, deixar referência ao material original e aos autores se estiver a reproduzir. Para reprodução comercial e quaisquer outras questões relativas a esta publicação, contactar a coordenação do projecto:

CODEC, vzw: codec.europe@gmail.com

Pode encontrar uma versão PDF descarregável nas LÍNGUAS PARCEIRAS no sítio Web do Projeto: <http://dontdropme.codecvzw.eu/>

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia ao abrigo do Programa Erasmus+. Esta publicação [Programa de Educação] reflete apenas a opinião do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. Âmbito do Programa Educativo & Abordagem Educativa

O abandono escolar é um fenómeno complexo e multifacetado, e qualquer programa de intervenção nesta área deve ter em conta este aspeto. Por conseguinte, um programa de educação destinado a reduzir o abandono escolar deve ter uma abordagem equilibrada e multidimensional, a fim de abordar adequadamente as suas diferentes causas. O abandono escolar reflete geralmente uma combinação de fatores que resultam num desinteresse progressivo do aluno pela escola. Estes fatores pessoais, sociais, económicos, educacionais e familiares estão interligados e, juntamente com o insucesso escolar, mantêm os jovens afastados da escola.

Vários estudos mostram que o abandono escolar precoce leva a uma diminuição das oportunidades de emprego e a um aumento das possibilidades de desemprego, pobreza e, consequentemente, exclusão social. Dada esta situação, é urgente agir rápida e assertivamente a fim de reduzir efetivamente as taxas de abandono escolar precoce.

A estratégia Europa 2020, no documento político "Europa 2020": Estratégia para um crescimento inteligente, sustentável e inclusivo" sublinha a necessidade, a nível europeu, de reduzir o abandono escolar precoce para menos de 10%. Para este fim, aconselha os Estados-Membros a implementar estratégias concertadas, articuladas e abrangentes que apresentem uma combinação equilibrada de medidas de prevenção, intervenção e compensação.

Segundo o mesmo documento "O desenvolvimento de uma "abordagem escolar integrada" para reduzir o abandono escolar significa que o objetivo de eliminar o abandono escolar e encorajar o sucesso escolar para todos deve ser promovido de forma consistente e sistemática em todas as dimensões da vida escolar que possam ter um impacto no sucesso escolar. Numa "abordagem escolar integrada", todos os membros da comunidade escolar (dirigentes das escolas, pessoal docente e não docente, alunos, pais e famílias) sentem-se responsáveis e desempenham um papel ativo no combate às desvantagens educativas e na prevenção do abandono escolar.

Para fornecer um apoio mais adequado a cada aluno, toda a comunidade escolar está envolvida numa ação coesa, coletiva e colaborativa, baseada na multidisciplinaridade e diferenciação. É criado um ambiente e cultura em que "toda a escola está organizada em torno do aluno como um todo" para melhorar o sucesso educacional e o comportamento do aluno e para apoiar o bem-estar emocional, social e psicológico do aluno.

É nesta perspetiva que este programa foi concebido, com base numa "abordagem escolar integrada" que aborda os diferentes factores que influenciam e determinam o abandono escolar, bem como os vários atores. Esta abordagem tem de incorporar uma visão de educação inclusiva e centrada no aluno, acessível a todos e de alta qualidade.

Dado que cabe às escolas concentrarem-se na prevenção deste fenómeno, respondendo rápida e adequadamente aos primeiros sinais de afastamento do aluno da escola e com o objetivo de alcançar o objetivo anterior, este programa foi concebido para intervir a vários níveis, com professores, psicólogos escolares, estudantes, pais/guardiões, e a comunidade envolvente.



Assim, a fim de identificar potenciais problemas, é necessário recolher periódica e sistematicamente dados sobre o desempenho dos alunos, tais como frequência, testes/resultados de trabalho, problemas de comportamento e disciplina, participação em atividades escolares e atitudes em relação à escola. Após o acompanhamento destes sinais que podem levar ao abandono escolar, as escolas devem desenvolver várias intervenções sob a responsabilidade dos vários atores envolvidos, nomeadamente:

- ❖ **Psicólogos escolares** - ações destinadas a aumentar os fatores de proteção (por exemplo, auto-estima, capacidades de adaptação, auto-regulação emocional, capacidade de resolução de problemas, comunicação e assertividade) e a diminuir os fatores de risco (por exemplo, dificuldades de aprendizagem, discriminação sexual ou de género, exclusão social, assédio moral);
- ❖ **Professores** - reconhecer e monitorizar sinais de risco, estabelecer canais de comunicação abertos e estreitos com os jovens, reforçar a importância e utilidade da aprendizagem, encorajar a projeção no futuro, estabelecer expectativas/metastas realistas e razoáveis sobre o desempenho académico do jovem, encorajar o jovem a ser diligente e a envolver-se numa atividade extracurricular, promover o envolvimento dos pais/guardiões no processo educativo, encorajar a projeção no futuro;
- ❖ **Estudantes** - têm acesso a currículos inovadores e estimulantes e metodologias de ensino eficazes, um ambiente seguro e acolhedor, uma gama de actividades de apoio/aconselhamento (profissional, emocional, psicológico), atividades extracurriculares, participam ativamente na vida escolar e sentem-se responsáveis pela sua aprendizagem;
- ❖ **Pais e famílias** - envolverem-se na tomada de decisões escolares, acesso a informação clara sobre o sistema educativo e opções escolares, têm oportunidades para a educação dos pais;
- ❖ **Parceiros** - envolvimento no processo de vários e diferentes parceiros locais (assistentes sociais, assistentes juvenis, enfermeiros, terapeutas) com respostas específicas numa rede rigorosa de colaboração e cooperação.

É através desta "abordagem escolar integrada" que as escolas assegurarão que todos os estudantes atinjam o seu pleno potencial de crescimento, independentemente de factores individuais e familiares, estatuto socioeconómico, e experiências de vida. Por conseguinte, as escolas devem empenhar-se mais em envolver os estudantes, promovendo ambientes de aprendizagem seguros, atenciosos e nutritivos, onde os jovens se desenvolvem como membros cidadãos da comunidade, são valorizados, respeitados, e onde as suas necessidades e capacidades específicas são reconhecidas.

Este programa visa fornecer diretrizes para permitir e apoiar os parceiros do projeto a implementar nos seus países uma "abordagem escolar integrada" para combater o abandono escolar precoce através de abordagens de colaboração e partilha de boas práticas.



2. Melhorar os hábitos de estudo

O baixo rendimento académico é uma das causas mais importantes de abandono escolar. O aumento do sucesso académico pode melhorar a sensação de apego escolar dos estudantes que tendem a desistir. A fim de aumentar o sucesso académico, o desenvolvimento de hábitos de estudo está em primeiro lugar. O desenvolvimento de hábitos de trabalho inclui as seguintes actividades:

1. Estilos de aprendizagem
2. Usar o tempo eficazmente
3. Actividade motivadora

Atividade 1

Nome do Exercício	Qual é o meu estilo?
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- definir os seus estilos de aprendizagem- reconhecer os seus próprios estilos de aprendizagem- desenvolver estratégias de aprendizagem de acordo com os seus estilos.
Duração da atividade	50 minutos
Forma e tipo de atividade	Workshop
Materiais necessários e preparação	Questionário sobre estilos de aprendizagem
Descrição da atividade	<p>A fim de se conhecer melhor como aluno, pode ser útil definir o seu estilo de aprendizagem. Se conhecemos o nosso estilo de aprendizagem, podemos desenvolver estratégias de acordo com o nosso estilo.</p> <p>Distribuir o questionário aos estudantes e pedir-lhes que respondam francamente às perguntas do questionário. Em seguida, pedir-lhes que pontuem de acordo com a instrução.</p>



Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador

Fazer aos alunos as seguintes perguntas: Qual é o teu estilo de aprendizagem?

1. Que tipo de estratégias pode desenvolver enquanto trabalha, tendo em conta o seu estilo de aprendizagem? Que tipo de arranjos pode fazer no seu ambiente de trabalho? Como deve estudar?

Questionário de Estilos de Aprendizagem:

A seguinte avaliação é uma forma curta e rápida de identificar o(s) teu(s) estilo(s) de aprendizagem. Se conhecer o estilo dominante, podes tomar as devidas providências. Por favor, responde honestamente a cada pergunta.

Descarregar o questionário a partir de:

<https://docs.google.com/document/d/12jBPAmKtjYR7ffSS0WRPdDWCMW6npJoi/edit?usp=sharing&ouid=106907452140469801701&rtpof=true&sd=true>

Atividade 2

Nome do Exercício	Os meus investimentos
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- reconhecer como utilizam o seu tempo- fazer uma auto-avaliação do seu próprio tempo de permanência
Duração da atividade	60 minutos
Forma e tipo de atividade	Workshop
Materiais necessários e preparação	Caneta e papel, computador
Descrição da atividade	Explicar aos estudantes o seguinte: Um dia tem 86400 segundos. Todos os dias, são creditados 86400 segundos



	<p>na conta bancária de todos. O tempo é distribuído igualmente entre as pessoas, mas as pessoas não podem utilizar este recurso eficazmente. O tempo não pode ser emprestado, multiplicado ou trazido de volta. O tempo não é abundante, pelo que deve ser utilizado eficazmente.</p> <p>Pedir aos estudantes para listarem as atividades (dormir, estar com amigos, Internet, etc.) que fazem num dia. Pedir-lhes que escrevam o tempo em segundos que atribuem a cada atividade. Depois peça-lhes que expressem o tempo atribuído a cada atividade como uma percentagem e peça-lhes que a mostrem num gráfico circular. Ajude nos cálculos. O gráfico circular deve ser preparado no computador.</p> <p>Peça-lhes que examinem o gráfico. Digamos que este gráfico mostra os seus meios de investimento. Peça aos estudantes para verem onde investiram o seu capital todos os dias.</p> <p>Como pensam que são os investimentos rentáveis? Onde deves investir?</p>
Actividades de Acompanhamento	N/A
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	<p>Fazer aos alunos as seguintes perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em que é que investes? Em que é que investes mais? 2. As pessoas investem para ganhar? O que é que os teus investimentos te trouxeram? 3. De acordo com este quadro, em que deves investir para o seu futuro? <p>Nota: As perguntas podem ser duplicadas.</p>

Actividade 3

Nome do Exercício	O piloto, o cirurgião e eu
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	<p>No final deste exercício, os estudantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - compreender as diferenças entre indivíduos que são bem sucedidos ou menos bem sucedidos. - estar atento às características destas pessoas



	<ul style="list-style-type: none">- ser capaz de reconhecer como se motivar.
Duração da atividade	50 minutos
Forma e tipo de atividade	Workshop
Materiais e preparação necessários:	Materiais: canetas, post-its com 3 cores diferentes, 3 flipcharts
Descrição da atividade:	<p>Leia o seguinte texto aos estudantes:</p> <p>"Imagina um piloto a acordar de manhã sabendo que tem de voar centenas de pessoas, ou um cirurgião que vai realizar uma delicada cirurgia cardíaca. Um piloto disse: "Não quero voar hoje". Ou um cirurgião a dizer: "Não quero fazer mais cirurgias, não estou com disposição". Seria uma coisa aterradora ouvi-lo dizer.</p> <p>Fazer perguntas aos estudantes para os ajudar a perceber:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uma das diferenças importantes entre indivíduos bem sucedidos ou menos bem sucedidos é: embora os indivíduos menos bem sucedidos tenham dificuldade em controlar a sua motivação, os indivíduos bem sucedidos sabem como se motivar mesmo quando não querem fazer esse trabalho.2. É importante que o indivíduo tenha um objetivo que o motive a aprender.3. É importante que o indivíduo tenha auto-confiança para se sentir motivado. Todos falamos uns com os outros de tempos a tempos. Estas conversas podem ser positivas ou negativas, tais como "Eu posso ter sucesso" ou "Eu falho". As conversas positivas motivam-nos a tentar um novo trabalho e a lidar com uma situação difícil, enquanto que as conversas negativas se tornam inibitórias. A confiança precisa de ser expressa verbalmente. <p>Pode fazer as perguntas em notas de facilitação.</p>



Actividades de Acompanhamento:	N/A
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	<p>Exemplos de perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Há realmente dias em que o piloto não quer voar e o cirurgião não quer operar?2. Em caso afirmativo, como voam ou fazem cirurgias?3. Quais são as características destas pessoas?4. O trabalho de aprendizagem do piloto tem a mesma seriedade que o trabalho de um cirurgião?5. Tal como o piloto e o cirurgião, será que temos uma hora de trabalho que é responsável pelo trabalho de "aprendizagem"? Em caso afirmativo, como nos podemos motivar?



3. Estratégias de aprendizagem para estudantes

Ensino de Estratégias de Aprendizagem

Instrução:

- Há muitas estratégias de aprendizagem. Neste programa, será ensinada a estratégia de sublinhar, tomar notas nas margens do texto e resumir. Estas estratégias são fáceis de implementar e são as estratégias mais utilizadas. As estratégias difíceis podem impedir os estudantes com tendência a desistir de utilizar estratégias.
- Os textos devem ser fáceis. Porque o importante é aprender a utilizar a estratégia. Por esta razão, os textos devem ser escolhidos abaixo do nível do estudante.
- Pode alterar os exemplos de textos fornecidos aqui.
- Comecem a ensinar uma estratégia explicando com exemplos concretos que, se aprenderem essa estratégia, podem aprendê-la mais fácil e eficazmente, ter melhor desempenho e obter notas mais elevadas.
- A estratégia é implementada primeiro. Pense em voz alta ao aplicá-la. Desta forma, quando utilizar a estratégia, deixará os estudantes saber o que se passa na sua mente, que processos cognitivos são ativados e que tipo de processos estão a ocorrer.

Atividade 1

Nome do Exercício	Sublinhar
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- distinguir informação importante de um texto- concentrar a sua atenção em palavras-chave e informações importantes no texto- implementar a estratégia de sublinhar- utilização de estratégia de sublinhado durante a leitura de um texto
Duração da atividade	40+40 minutos



Forma e tipo de atividade	Workshop
Materiais necessários e preparação	Canetas, Leitura de texto (Amostra está disponível abaixo.) Deverá encontrar mais texto na sua língua em outras atividades.
Descrição da actividade	<p>Passo 1:</p> <p>Caros alunos, hoje vamos aprender convosco uma estratégia que nos permite distinguir informação importante de um texto que estamos a ler. O nome desta estratégia é "Sublinhando".</p> <p>No final desta lição, aprenderás a estratégia subjacente e serás capaz de a utilizar enquanto lês um texto. Se utilizarmos esta estratégia, poderemos repetir um texto que lemos rapidamente e aprendê-lo de forma mais fácil e eficaz. Como resultado, podemos ter um melhor desempenho e obter notas mais elevadas.</p> <p>Sublinhar é uma forma de concentrar a nossa atenção na informação a ser aprendida.</p> <p>A estratégia de sublinhar dá-nos os seguintes benefícios:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Permite-nos concentrar a nossa atenção em palavras-chave e informações importantes no texto.2. Repetimos o texto de forma mais rápida e eficiente. <p>Passo 2:</p> <p>Caros alunos, a fim de utilizar esta estratégia eficazmente, precisamos de distinguir informação importante de informação sem importância. Para tal, temos primeiro de rever rapidamente a imagem do texto, o seu título, e os seus subtítulos, se existirem. Este processo ajuda-nos a identificar ideias importantes, uma vez que nos permite prever sobre o que o texto irá falar. Depois disto, faremos os seguintes passos por esta ordem:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vamos decidir quais das frases do texto são importantes e quais não são.2. Vamos concentrar a nossa atenção nos elementos importantes.3. Vamos aprender os itens importantes. <p>Ao utilizar a estratégia de sublinhar, sublinhemos frases importantes, não frases múltiplas.</p>



Agora presta atenção a mim. Vou utilizar a estratégia de sublinhar ao ler o texto abaixo.

(Nota: Aqui, o próprio professor aplica primeiro a estratégia. Ele pensa em voz alta ao aplicá-la. Assim, quando utiliza a estratégia, tenta anunciar aos alunos o que se passa na sua mente, que processos cognitivos são ativados, e que tipo de processos estão lá. Para tal, ele pode refletir o texto no quadro.)

"O antigo nome do dinheiro é moeda". Os primeiros a encontrar dinheiro foram os Lydians. Antes disso, as pessoas usavam coisas em vez de dinheiro quando faziam compras. Ao comprar uma propriedade, era obrigatório dar outra propriedade no seu lugar. Contudo, depois de o dinheiro ter sido encontrado, o dinheiro começou a ser utilizado nas compras. Com a descoberta e difusão do dinheiro, a impressão do dinheiro pelos governantes tornou-se um dos mais importantes símbolos de soberania. As moedas consistem em duas partes: verso e reverso. No verso, há imagens das réguas e de várias formas. No reverso, há marcas, local de publicação, data e vários títulos".

Sim, a primeira frase pode ser uma informação importante. A segunda frase é uma informação importante. "Antes disso, as pessoas usavam coisas em vez de dinheiro enquanto faziam compras", esta frase não parece ser uma frase que precise de ser sublinhada. Está na frase seguinte. Vejamos a frase seguinte: "Com a descoberta e difusão do dinheiro, imprimir dinheiro pelos governantes tornou-se um dos mais importantes símbolos de soberania", sim, é importante nesta frase. Sim, estou a olhar para outras sentenças. Não preciso de sublinhar estas frases.

Agora estou a destacar as áreas que identifiquei como importantes:

"O antigo nome do dinheiro é moeda". Os primeiros a encontrar dinheiro foram os Lydians. Antes disso, as pessoas usavam coisas em vez de dinheiro quando faziam compras. Ao comprar uma propriedade, era obrigatório dar outra propriedade no seu lugar. Contudo, depois de o dinheiro ter sido encontrado, o dinheiro começou a ser utilizado nas compras. Com a descoberta e difusão do dinheiro, a impressão do dinheiro pelos governantes tornou-se um dos mais importantes símbolos de soberania. As moedas consistem em duas partes, o verso e o reverso. No verso, há imagens das réguas e de várias formas. No reverso, há marcas, local de publicação, data e vários títulos".

Estou agora a concentrar a minha atenção nos itens importantes e a aprender os itens importantes. Sim, o que é isso? O antigo nome do dinheiro era



	<p>coinage e o dinheiro foi encontrado pelos Lídianos, cunhar moeda pelos governantes tornou-se um dos símbolos mais importantes da soberania.</p> <p>Passo 3:</p> <p>Agora é a tua vez. (Dê aos seus alunos um texto curto e fácil. Peça-lhes que usem a sua estratégia de sublinhar neste texto).</p> <p>Fornecer feedback imediato à medida que os estudantes realizam a tarefa.</p> <p>Passo 4:</p> <p>Verificar se os estudantes compreendem a estratégia, e dar feedback imediato, se necessário.</p> <p>Passo 5:</p> <p>Faça esta pergunta: Que dificuldades encontraste ao utilizar a estratégia?</p> <p>O que te passou pela cabeça ao utilizar esta estratégia? Quem nos quer dizer? (Faça-os pensar em voz alta)</p> <p>Dar feedback imediato, quando necessário.</p>
Actividades de Acompanhamento	<p>Passo 6:</p> <p>Dar um novo texto e pedir-lhes que utilizem a estratégia de sublinhar.</p> <p>Pode acrescentar novos textos, se necessário. Também pode dar trabalhos de casa.</p> <p>Concluir a lição, dizendo: Podes aprender mais facilmente o que precisas de aprender se utilizares a estratégia de sublinhar enquanto estudas. Poderás então repeti-la rapidamente enquanto estudas para os exames.</p>

Atividade 2

Nome do Exercício	Tomar notas na margem do texto
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- implementar a estratégia de tomar notas na margem do texto.



	- melhorar a sua estratégia de aprendizagem
Duração da atividade	40+40 minutos
Forma e tipo de atividade	Workshop
Materiais necessários e preparação	Canetas, Leitura de texto (Amostra está disponível abaixo.) Deverá encontrar mais texto na sua língua em outras atividades.
Descrição da atividade	<p>Passo 1:</p> <p>Caros filhos, hoje estamos a aprender a nossa segunda estratégia. O nome desta estratégia é "Tomar Notas na Margem do Texto".</p> <p>No final da lição, poderá aplicar a estratégia de tomar notas enquanto lê um texto. É uma estratégia divertida. Penso que irá gostar desta estratégia. A estratégia de tomar notas na margem do texto é uma das formas que nos permite aprender mais fácil e eficazmente.</p> <p>Os benefícios da utilização de uma estratégia nota por texto ao ler um texto são:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Permite-nos focar a nossa atenção em certos pontos do texto.2. Permite-nos concentrar em informações importantes no texto.3. Permite-nos repetir o texto mais rapidamente. <p>Passo 2:</p> <p>“Caros alunos, a estratégia de tomar notas na margem do texto é muito semelhante à estratégia de sublinhar que aprendemos anteriormente. Ambas envolvem a seleção de informação importante e a concentração em informação importante. Na estratégia de sublinhar, sublinhámos apenas a informação importante no texto. Na estratégia de tomar notas na margem do texto, tomamos notas na margem do texto, se tivermos perguntas, escrevemo-las, e utilizamos diferentes formas, símbolos, etc.</p> <p>Ao aplicar a estratégia de tomada de notas à margem de texto, podemos fazer o seguinte:</p>



1. Podemos fazer um círculo à volta das palavras cujo significado não conhecemos no texto. (Pode utilizá-la de diferentes maneiras para indicar a palavra cujo significado desconhecemos no texto).
2. Podemos colocar um asterisco no início de informações importantes no texto. (Pode utilizar formas diferentes).
3. Quando não compreendemos a frase de um parágrafo, podemos colocar um ponto de interrogação ao lado da frase. Ou, quando não compreendemos o parágrafo inteiro, podemos colocar um ponto de interrogação ao lado do parágrafo.
4. Se tivermos uma pergunta sobre o parágrafo, podemos escrever a pergunta ao lado do parágrafo.
5. Podemos colocar sinais indicando a frase que resume o parágrafo.
6. Podemos fazer anotações mostrando semelhanças e diferenças.
7. Podemos escrever as perguntas que pensamos que podem ser feitas como perguntas no exame, à margem do texto.
8. É possível listar as causas e efeitos através da numeração.

Agora vou estudar um texto "anotando na margem do texto". Por favor, prestem atenção. Trabalhando desta forma, poderei rapidamente repetir o texto mais tarde. Prestem atenção ao que estou a fazer.

(Nota: Aqui, o próprio professor aplica primeiro a estratégia. Ele pensa em voz alta ao aplicá-la. Assim, quando utiliza a estratégia, tenta anunciar aos alunos o que se passa na sua mente, que processos cognitivos são ativados, e que tipo de processos estão lá. Para tal, ele pode refletir o texto no quadro.)

Golfinhos de texto:

https://docs.google.com/document/d/12m6bpv5UAFpGAd0n8_JzdLDE76mMK59s/edit?usp=sharing&ouid=106907452140469801701&rtpof=true&sd=true

Passo 3:

Agora é a tua vez. (Dê aos seus alunos um texto curto e fácil. Peça-lhes que utilizem uma estratégia de tomada de notas neste texto).

Fornecer feedback imediato à medida que os estudantes realizam a tarefa.

Passo 4:

Verificar se os estudantes compreendem a estratégia, e dar feedback imediato conforme necessário.



	Passo 5: Faça esta pergunta: Que dificuldades encontre ao utilizar a estratégia? O que te passou pela cabeça ao utilizar esta estratégia? Quem nos quer dizer? (Faça-os pensar em voz alta) Dar feedback imediato, quando necessário.
Actividades de Acompanhamento	Passo 6: Dar um novo texto e pedir-lhes que utilizem a estratégia de sublinhar. Pode acrescentar novos textos, se necessário. Também pode dar trabalhos de casa.

Atividade 3

Nome do Exercício	Resumindo
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- implementar o Resumo- melhorar a sua forma eficaz de aprender- estar atento à informação importante num texto escrito- activar processos cognitivos- melhorar os seus hábitos de estudo para os exames- melhorar as suas capacidades de revisão do texto
Duração da actividade	40+40+40+40 minutos
Forma e tipo de actividade	Workshop
Materiais e preparação necessários:	Canetas, Leitura de texto (Amostra disponível abaixo.) Deverá encontrar mais texto na sua língua em outras actividades.



Descrição da actividade:

Passo 1:

Caros alunos, hoje também vamos aprender a estratégia de resumir, que é uma forma eficaz de aprender. No final desta lição, poderão utilizar a estratégia de sumarização enquanto trabalham.

Resumir é a seleção e abreviatura concisa de informações importantes num texto escrito.

Podemos utilizar os nossos resumos enquanto estudamos para exames. Pouparamos tempo ao ler os resumos que fizemos mais tarde. A redação dos resumos prepara-nos para os exames. Porque muitos exames exigem o conhecimento da informação contida nos nossos resumos.

Passo 2:

Agora estou a estudar em casa. Vou trabalhar resumindo o texto que vou estudar. Por favor, observem-me com atenção. Prestem muita atenção ao que eu faço, ao que penso.

(Nota: Aqui, o próprio professor aplica primeiro a estratégia. Ele pensa em voz alta ao aplicá-la. Assim, quando utiliza a estratégia, tenta anunciar aos alunos o que se passa na sua mente, que processos cognitivos são ativados, que tipo de processos existem. Para tal, ele pode refletir o texto no quadro.)

O UNIVERSO e A NOSSA TERRA

O nosso planeta Terra parece-nos enorme. No entanto, a Terra é uma parte muito pequena do universo. O universo é composto por milhares de milhões de estrelas, planetas e a Lua, assim como por vastos espaços. Ninguém sabe quão grande é o Universo. Os astrónomos dizem que o Universo ainda está em expansão.

Segundo os astrónomos, o universo foi formado como resultado da explosão da matéria que foi condensada e presa num só lugar. Formaram-se galáxias com o pó e nuvens de gás que se espalharam em resultado da explosão. Localizada na galáxia da Via Láctea, pensa-se que a Terra se tenha formado há cerca de 4,6 mil milhões de anos.

A galáxia é um aglomerado muito grande de milhares de milhões de estrelas e planetas. Sabe-se que existem mais de 6 biliões de galáxias. A Via Láctea é um pedaço minúsculo de uma galáxia. Mesmo assim, é composta por milhões de estrelas e planetas. O sistema solar é uma parte muito grande da Via Láctea.



O Sol tem nove planetas principais. Cada planeta segue a sua própria órbita, girando em torno do Sol.

A Terra é o terceiro maior planeta do sistema solar. Visto do espaço, aparece como um planeta azul coberto de nuvens em constante movimento.

O universo é tão grande que é impossível medir distâncias com medidas normais. Em vez disso, é utilizado o ano-luz. Um ano-luz é a distância que a luz percorre no espaço de um ano. Isto equivale a 9,5 triliões de km.

Vou rever o texto primeiro e lê-lo até o compreender. Eliminarei informações sem importância do texto e enumerarei as importantes. Encontrarei a ideia principal a ser processada no texto entre as informações importantes. Combinarei esta ideia principal com as ideias importantes em cada parágrafo e escrevê-la-ei nas minhas próprias frases.

Em primeiro lugar, revejo o texto. Presto atenção ao título. Título: O Universo e a Nossa Terra. Assim, o texto fala do nosso mundo. Agora vou ler o texto até o compreender.

Estou agora a olhar para o primeiro parágrafo. Que frase poderia ser uma frase que resumisse o primeiro parágrafo. O primeiro parágrafo explica que o universo é muito grande, e que a terra é uma pequena parte do universo. Por outras palavras, podemos resumir o primeiro parágrafo do seguinte modo: *"Embora o mundo nos pareça muito grande, é uma parte muito pequena do universo, o quão grande é desconhecido".*

"A Terra faz parte da galáxia da Via Láctea e pensa-se que se tenha formado há 4,6 mil milhões de anos" é uma frase que resume o segundo parágrafo.

Estou a rever o terceiro parágrafo. Que frase pode ser uma frase que resume o parágrafo. E que tal esta frase? *"A galáxia é um aglomerado muito grande de milhares de milhões de estrelas e planetas"* e muito menos esta frase. A frase soa melhor assim: *"A Via Láctea é um pequeno aglomerado de uma galáxia".*

A frase *"O sistema solar tem nove planetas principais"* é uma frase que resume o quarto parágrafo.

A frase *"A Terra é o terceiro maior planeta do sistema solar"* é uma frase que resume o quinto parágrafo.

"É impossível medir o universo em medidas normais" é a ideia principal que resume o último parágrafo.



	<p>Encontrei a frase que resume cada parágrafo no texto. Agora, tendo isto em conta, irei resumir o texto nas minhas próprias palavras com uma integridade significativa. Estou agora a escrever o meu resumo.</p> <p><i>"O mundo parece-nos enorme, mas é uma pequena parte do universo. A Terra faz parte da galáxia da Via Láctea. A galáxia é constituída por milhares de milhões de estrelas e planetas. O sistema solar tem nove planetas principais. A Terra é o terceiro maior planeta. O Universo é tão grande que é impossível medi-lo com medidas normais".</i></p> <p>Sim, tentei resumir o texto. Têm alguma pergunta?</p> <p>Passo 3:</p> <p>Agora é a tua vez. (Dê aos seus alunos um texto curto e fácil. Peça-lhes que utilizem a sua estratégia de resumo neste texto).</p> <p>Fornecer feedback imediato à medida que os estudantes realizam a tarefa.</p> <p>Passo 4:</p> <p>Verificar se os estudantes compreendem a estratégia, dar feedback imediato conforme necessário.</p> <p>Passo 5:</p> <p>Faça esta pergunta: Que dificuldades encontrou ao utilizar a estratégia?</p> <p>O que lhe passou pela cabeça ao utilizar esta estratégia? Quem nos quer dizer? (Faça-os pensar em voz alta)</p> <p>Dar feedback imediato, quando necessário.</p>
Actividades de Acompanhamento	<p>Passo 6:</p> <p>Dar um novo texto e pedir-lhes que utilizem a estratégia de sumarização.</p> <p>Pode acrescentar novos textos, se necessário. Também pode dar trabalhos de casa.</p> <p>Lembre-se, precisa de praticar mais a estratégia de sumarização.</p>



4. Sensibilização para os comportamentos de risco relacionados com o abandono escolar

O abandono escolar tornou-se um problema importante em todos os países. Estas atividades foram concebidas de modo a identificar os alunos do grupo de risco e a aumentar o compromisso positivo destes alunos para com a escola. Com estas atividades, a perspectiva dos estudantes do grupo de risco em relação à escola desenvolver-se-á positivamente e a escola tornar-se-á um centro de atração.

O abandono escolar tem um impacto negativo na vida social, bem como deixa a pessoa afastada da educação. Assim, o desenvolvimento de estratégias para prevenir e combater o abandono escolar precoce deve ser a prioridade para as instituições/organizações nacionais e locais.

Graças a estas atividades, ao evitar que os estudantes estejam fora da escola, contribuiremos para que sejam indivíduos úteis à sociedade.

No contexto europeu, a redução da dimensão do abandono escolar precoce é uma prioridade. De acordo com algumas investigações: 14,4% dos jovens com idades compreendidas entre os 18 e 24 anos abandonaram as formas de ensino secundário ou primário. O seu número é de cerca de 6 milhões; 17,4% das pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos completaram apenas o ensino primário. A nível europeu, a Roménia está ao lado de Malta, Portugal e Espanha, entre os países com as mais elevadas taxas de abandono escolar.

Atividade 1

Nome do Exercício	Colagem de Emoções
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de reconhecer, lidar e dirigir as suas emoções.
Duração da atividade	40 minutos
Forma e tipo de atividade	Esta técnica destina-se ao treino da harmonia emocional e ideo-emocional. A sala de aula foi arranjada para mostrar a atmosfera natural da sala de aula.



Materiais necessários e preparação	O formador deve preparar os seus cartazes cortando e colando fotografias de jornais e revistas. Materiais: canetas, cartão (também em diferentes cores), jornais, revistas, paus de cola e tesouras.
Descrição da atividade	<p>Os estudantes são divididos em pequenos grupos. O professor pede aos alunos que encontrem fotografias de revistas que descrevam os seus sentimentos de felicidade, ansiedade, raiva e excitação.</p> <p>Cada grupo trabalha por conta própria e recorta rostos/imagens encontradas em revistas e jornais e cola-os nos seus cartazes sob as emoções correspondentes.</p> <p>Cada grupo expressa como e porquê escolheram que imagem e emoção nos seus cartazes.</p>
Atividades de Acompanhamento	Como resultado das imagens e emoções selecionadas no cartaz, os alunos que se encontram no grupo de risco são reportados à unidade de orientação escolar e são efetuados os estudos necessários.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	<p>No início, os estudantes têm dificuldade e vergonha de se expressarem por medo de serem julgados.</p> <p>Quando compreendem que o objetivo do evento não é o julgamento, sentem-se à vontade e começam a falar. Devemos fazer com que os estudantes sintam que nos preocupamos com os seus sentimentos e aumentemos o seu sentimento de pertença à escola.</p>

Atividade 2

Nome do Exercício	Inquérito às Emoções
--------------------------	----------------------



Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- aumentar a sua expressão cultural e a sua consciência- ter a oportunidade de auto-regulamentar a forma como irão aprender- aumentar a sua competência social e cívica
Duração da atividade	40 minutos
Forma e tipo de atividade	Enquanto os estudantes refletem sobre os seus estados emocionais e razões, os estudantes aumentam os seus níveis de competência social e cívica.
Materiais necessários e preparação	Um pedaço de papel ou um caderno para anotar as respostas dos alunos e monitorizar a tendência das suas emoções ao longo de um período de tempo.
Descrição da actividade	<p>O professor pede aos alunos que expressem os seus verdadeiros sentimentos com palavras ou um número de 1 a 10, em vez de dizerem "Estou aqui". Números baixos significam um estado emocional negativo. Os mais elevados significam positivo.</p> <p>No caso de trabalhar com jovens, os professores são livres de utilizar palavras em vez de números, em comparação com os mais jovens.</p> <p>Enquanto os alunos dizem as suas palavras/números, o professor dá apenas respostas menores mas reflete isto para a turma como um todo.</p> <p>Depois de todos terem terminado, o professor dá aos alunos a oportunidade de refletir sobre as suas respostas e estado emocional. Há uma pequena discussão sobre o assunto, e depois a aula começa.</p>
Atividades de Acompanhamento	<p>O professor acompanhará e discutirá mensalmente a aula e as tendências individuais dos alunos.</p> <p>Esta técnica permite observar uma tendência e revelar rapidamente potenciais problemas. A técnica é útil para construir uma ligação mais profunda com os estudantes, em vez de limitar a sua interação com as disciplinas académicas.</p>



Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador

A técnica aplicada permite-lhes poupar tempo para si próprios e para as suas observações durante o seu tempo escolar, reduzindo assim o seu stress escolar.

Os estudantes também sentirão que têm melhorado a sua capacidade de detetar e reconhecer as emoções.

Atividade 3

Nome do Exercício	Imagine o Futuro
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final do evento, os estudantes do grupo de risco encontrarão soluções para as atuais situações problemáticas no mundo, estarão conscientes da sua própria dinâmica interna, e serão encorajados a criar e partilhar ideias empresariais para as necessidades atuais e potenciais para o futuro.
Duração da atividade	40 minutos
Forma e tipo de atividade	<p>A aplicação desta técnica permite aos estudantes do grupo de risco conhecerem-se a si próprios e expressarem a sua orientação profissional. Os estudantes são divididos em grupos e os estudantes do grupo de risco são determinados como porta-vozes dos grupos.</p> <p>O trabalho de grupo foi criado para que os estudantes pudessem desenvolver uma capacidade de comunicação mais eficaz e expressar-se de forma mais sincera.</p>
Materiais necessários e preparação	Papel e caneta



Descrição da atividade	Os estudantes são divididos em grupos com um estudante no grupo de risco em cada grupo. Os estudantes do grupo de risco são os porta-vozes dos seus grupos. As ideias empresariais que produzem para os problemas e necessidades da sociedade e do mundo são produzidas pelos grupos. São depois partilhadas pelo porta-voz do grupo em frente da turma. O desenvolvimento e revisão de ideias partilhadas é feito como uma turma. Assim, os alunos do grupo de risco ganham um sentido positivo de compromisso com a escola e não têm dificuldade em escolher uma profissão.
Atividades de Acompanhamento	Os resultados da atividade são partilhados com o serviço de orientação escolar. Se necessário, o serviço de orientação escolar realizará estudos com o professor de orientação e orientará as crianças do grupo de risco.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	A regra mais básica da atividade é que os estudantes do grupo de risco atuem como porta-vozes dos grupos. Deve ser criado um ambiente onde se sintam confortáveis. Graças a esta técnica, o empenho dos alunos do grupo de risco na escola e a sua capacidade de se expressarem positivamente melhorou.



5. Prevenção de atitude desafiadora, irresponsabilidade & prevenção de agressão contra os outros

Uma parte central da prevenção da violência na escola envolve o trabalho direto com as crianças para analisar algumas das causas fundamentais do comportamento violento. É prático e benéfico, a longo prazo, incluir no currículo competências para reconhecer a violência, manter-se seguro, resolver conflitos de formas não violentas, gerir emoções, aceder a ajuda e apoio e apoiar alguém que possa estar a experimentar violência. Estas são mais eficazes do que medidas pontuais. As três estratégias-chave seguintes podem ser aplicadas nas escolas e fazem parte do pacote INSPIRE que delineia sete estratégias para acabar com a violência contra crianças (INSPIRE; OMS, 2016), e que é lançado a nível mundial:

Desenvolver competências para a vida: Estas são competências cognitivas, sociais e emocionais utilizadas para lidar com a vida quotidiana. Incluem: resolução de problemas, pensamento crítico, comunicação, tomada de decisões, pensamento criativo, competências de relacionamento, construção da autoconsciência, empatia e o saber lidar com o stress e as emoções (OMS, 2015). Estas competências permitem às crianças gerir emoções, lidar com conflitos e comunicar eficazmente de formas não agressivas, reduzindo o risco de comportamentos violentos (OMS, 2016a). Podem também melhorar o desempenho de uma escola, que protege contra a violência juvenil através de estudantes que desempenham um papel mais importante na vida escolar e que têm melhores perspetivas de emprego (OMS, 2015). As competências para a vida podem também reduzir os factores de risco de violência, tais como o consumo de álcool e drogas (Onrust et al, 2016; Faggiano et al, 2014).

Ensinar as crianças sobre comportamentos seguros: Isto inclui a capacidade de reconhecer situações em que o abuso ou a violência podem acontecer e compreender como evitar situações potencialmente arriscadas e onde encontrar ajuda. Este conhecimento pode tornar as crianças menos vulneráveis ao abuso e reduzir o risco de que a violência volte a acontecer (dizendo a um adulto de confiança, por exemplo) (OMS, 2016a). Pode também abordar factores de risco de violência, tais como o consumo de álcool e drogas, sensibilizando as crianças para estas substâncias, incluindo as consequências da sua utilização e reconhecendo situações de alto risco (Onrust et al, 2016; Faggiano et al, 2014).

Desafiar as normas sociais e culturais e promover relações de igualdade: O comportamento social e cultural e os estereótipos em torno, por exemplo, do género, orientação sexual, religião, etnia e deficiência, aumentam o risco de bullying e violência. Desafiar normas prejudiciais e reforçar aquelas que promovem relações não violentas, positivas e de igualdade pode reduzir qualquer justificação para comportamentos violentos (OMS, 2016a). A promoção da tolerância política, religiosa e étnica é também suscetível de ser importante na prevenção de crimes de ódio, bem como de extremismo violento e radicalização (Bellis et al, 2017). Desafiar a perceção das normas sociais em torno do uso de substâncias pelos jovens é também uma parte importante da prevenção do abuso de substâncias (Onrust et al, 2016; Faggiano et al, 2014) que ajuda a abordar os factores de risco de violência.



Estas estratégias podem ser usadas sozinhas ou como uma combinação e podem ser utilizadas ao longo da vida escolar das crianças (Quadro 3.1). Quanto mais cedo se começar, mais potencial há para ter um efeito positivo nas atitudes e comportamento das crianças. A pré-escola é portanto um local ideal para começar a trabalhar com crianças, antes que o seu comportamento e formas de pensar se enraizem profundamente. À medida que as crianças progridem na educação, podem começar a ser expostas a mais tipos de violência (por exemplo, bullying, cyberbullying, violência de gangues e violência no namoro). Estas precisam de formas mais adaptadas de prevenção da violência, mas as estratégias subjacentes continuam a ser as mesmas.

Table 3.1: Key topics for a violence prevention curriculum for each age group

Preschool (ages 3 to 5)	Primary school (ages 5 to 11)	Secondary school (ages 11 to 18)
Develop life skills		
<ul style="list-style-type: none"> Identifying own feelings and feelings of others Listening to others and paying attention Asking for own needs Getting along with others Managing disappointment 	<ul style="list-style-type: none"> Communication skills Awareness of moral reasoning Controlling anger Skills for social and academic success Preventing bullying Understanding perceptions Showing compassion Problem-solving Dealing with peer pressure Dealing with gossip 	<ul style="list-style-type: none"> Self-regulation Sexual harassment Managing serious peer conflicts Addressing harmful use of alcohol and drugs
Teach safe behaviour		
<ul style="list-style-type: none"> Identifying abusive situations Avoiding risky situations Getting help from adults 	<ul style="list-style-type: none"> Internet safety Helping classmates; safe bystander behaviour Preventing gang enrolment 	<ul style="list-style-type: none"> Safe dating behaviour Internet safety Helping classmates; safe bystander behaviour Preventing gang enrolment

(Prevenção da violência nas escolas, Organização Mundial de Saúde, 2019)

A incorporação de tópicos que ajudam a abordar a violência no currículo terá vantagens a longo prazo (Quadro 3.1). No entanto, a capacidade de o fazer pode depender do grau de adaptação ou desenvolvimento do seu currículo, particularmente se este for estabelecido a nível nacional ou regional. Ao planear o seu currículo, ajudará a (com base na UNESCO e na ONU Mulheres 2016):

- Certificar-se de que os materiais utilizados são adequados à idade das crianças;
- Utilizar a participação ativa para ajudar as crianças a absorver a informação;
- Utilizar educadores capazes e motivados e proporcionar-lhes uma formação de boa qualidade sobre o conteúdo das mensagens e a forma de as transmitir (os custos de formação podem ser partilhados com outras escolas);



- Rever o currículo e obter feedback dos estudantes e do pessoal;
- Certificar-se de que os materiais são culturalmente relevantes. Isto inclui rever a linguagem, conceitos e métodos de transmissão e testá-los antes de os utilizar regularmente (ver Quadro 3.1 para um exemplo).

Os passos seguintes ajudá-lo-ão a pôr em prática atividades de prevenção da violência:

Passo 1: Com base nos dados que foram encontrados ou recolhidos sobre violência na sua escola ou estabelecimento (Secção 2), decida sobre as atividades de prevenção da violência que são mais apropriadas para abordar os tipos de violência que encontra mais frequentemente e que são viáveis de implementar no seu estabelecimento. Adapte a estratégia ao seu contexto. Deverá considerar se será possível sustentar estas atividades a longo prazo. Testar estas atividades em pequena escala, por exemplo, num grau ou como atividades extracurriculares.

Passo 2: Uma vez adaptada e testada a estratégia de prevenção, rever o currículo existente e as rotinas e atividades existentes e decidir conjuntamente com a equipa coordenadora onde introduzir cada estratégia de prevenção.

Desenvolvimento das competências sociais e de vida

Esta abordagem visa construir a resiliência dos estudantes através da melhoria da sua capacidade de criar relações positivas e de resolver problemas quotidianos de forma construtiva. A formação em competências para a vida pode ajudar a reduzir problemas de comportamento infantil, agressão e violência, aumentar a competência social e a capacidade de gerir as emoções, e melhorar o desempenho académico. Os currículos podem:

- Ser implementado desde a pré-escola até ao ensino secundário (Tabela 3.2).
- Ser combinado com formação de pais e formação de professores.
- Ser ministrado por professores formados utilizando uma variedade de métodos, tais como jogos de papéis, debates, atividades de grupo e exercícios escritos.

A formação em competências vitais e sociais inclui frequentemente:

- Resolução de problemas: tomada de decisões, pensamento crítico, resolução de conflitos;
- Construir relações: comunicação, cooperação, assertividade;
- Gestão das emoções: lidar com o stress, gestão da raiva, auto-consciencialização;
- Desenvolver a empatia: ajudar e cuidar, compreender outros pontos de vista.



Table 3.2: Life and social skill approaches across educational stages

Preschool	Primary	Secondary
<ul style="list-style-type: none"> • Short sessions, for example, 5 to 7 minutes a day or 20 to 30 minutes a week. • Use of role play, puppets, songs, creative play, group work. 	<ul style="list-style-type: none"> • Longer weekly or twice weekly sessions, for example, 20 to 40 minutes. • Use of role play, games and group discussions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Longer weekly sessions, for example, 50 minutes. • Use of group discussions, short films, written work.
Example curricula		
<p>Incredible Years A curriculum for 3- to 8-year-olds. Level 1 (preschool) teaches social and emotional skills twice a week for 20 to 30 minutes through a dinosaur-themed curriculum. A teacher-training element develops skills in delivering the curriculum and in classroom management. Developed in the USA and used in countries including Australia, Canada, Jamaica, Norway, Singapore and the United Kingdom.</p>	<p>PATHS: Promoting Alternative Thinking Strategies A life and social curriculum for 3- to 11-year-olds (developmentally appropriate to each year group). At least two lessons are provided each week for 20 to 30 minutes a day by a trained teacher. Developed in the USA and used in countries including Argentina, Australia, Canada, Chile, Israel, Jamaica and the United Kingdom.</p>	<p>LST: Life Skills Training A curriculum for 12- to 14-year-olds that addresses risky behaviour such as violence, drug use, alcohol use and delinquent behaviour. Thirty sessions are delivered over 3 years, focusing on skills in self-management, social interactions and resistance skills specifically related to drug use. Developed in the USA and used in countries including Australia, Denmark, Italy, Qatar, South Africa and Venezuela.</p>

Atividade 1

Nome do Exercício	Visita de um Alienígena e Contar Histórias
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	<p>No final deste exercício, os estudantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre os estereótipos de género - Determinar quais os comportamentos numa relação que estão a mostrar sinais de violência - Reconhecer os sinais, características e origens da violência nas relações e a dinâmica da violência, e questionar os papéis do género.
Duração da atividade	60 minutos
Forma e tipo de atividade	Workshop



Materiais necessários e preparação	O formador deve preparar: canetas; papel; impressão das Histórias.
Descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none">1. Introdução: A primeira atividade consiste na visita de um estrangeiro que não tem ideia de como é a vida na Terra e as suas espécies, não compreende o sexo ou a distinção de género. O estrangeiro pergunta à turma como reconhecer um homem ou uma mulher e quais são as suas características.2. Os participantes têm 10 minutos para anotar as características (podem fazê-lo em pequenos grupos).3. Quando terminam, partilham o seu trabalho e escrevem as características num flipchart. Verifique em conjunto: as características que escreveram, por exemplo, para os homens, são realmente verdadeiras apenas para os homens, ou será que isso também pode ser válido para as mulheres? Por exemplo: usar saias, força física, etc.4. A maioria dos exemplos estará ligada a diferentes géneros, por isso, como podemos certificar-nos de que o estrangeiro compreende este assunto?5. Explicar o que é o género, que é algo cultural e um resultado da aprendizagem ao longo de toda a nossa vida. Depois remover os exemplos que estão ligados a diferentes géneros e deixar apenas as características biológicas.6. Depois de terminar introduza a atividade de contar histórias: lerá o início de diferentes histórias e os participantes em grupos mais pequenos (por exemplo, se houver 4 grupos no total: 2 grupos trabalham com a mesma história) precisarão de terminá-las. História 1: A e B são um casal há alguns meses, são colegas de turma. A acompanha sempre B à sua casa e à sua escola secundária, está sempre com B e tenta ocupar todo o tempo de B. B sempre se sentiu confortável nessa situação até que B a certa altura decide passar também tempo com outras pessoas e não estar sempre com A. A partir deste ponto da história, os participantes têm de continuar a fazê-lo. História 2: A e B estão na discoteca com os seus amigos e aparece subitamente um ex-parceiro de B. B vai dar um abraço a essa pessoa com muito entusiasmo. A reacção de A é ... A partir deste ponto da história, os participantes têm de a continuar.7. Dar aos grupos 10 minutos para terminarem as histórias e lê-las em voz alta ao resto dos grupos. Depois de lerem cada história, analisem-na juntos: existem sinais de violência nessa relação? Quais? (escreva-os no flipchart) Quais são as consequências deste comportamento para as pessoas



	envolvidas? Pode falar-me de quaisquer outras situações de violência baseada no género numa relação?
--	--

Atividade 2

Nome do Exercício:	Batalha de cadeiras
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes serão capazes de: <ul style="list-style-type: none">- visualizar e refletir sobre temas: competição vs. colaboração, papéis de género, estereótipos de género, relações de poder, etc.- estimular o pensamento crítico.
Duração da actividade	60 minutos
Forma e tipo de atividade	Introdução ao Workshop que abrange: relações de poder; papéis de género.
Materiais necessários e preparação	<ul style="list-style-type: none">- Igual número de cadeiras para os participantes;- Impressões com as tarefas
Descrição da actividade	<ol style="list-style-type: none">1. Agrupar as cadeiras aleatoriamente no centro da sala e pedir aos participantes para se colocarem à volta das cadeiras.2. Cada um recebe um pedaço de papel com uma tarefa escrita que terá de executar durante os próximos 5 minutos. Importante: não devem partilhar a sua tarefa neste momento. (Há duas tarefas diferentes que são dadas aos participantes: metade do grupo tem de colocar as cadeiras no círculo e a outra parte do grupo tem de retirar as cadeiras da sala).3. Quando todos tiverem compreendido a sua tarefa, peça-lhes que comecem. Deixe os participantes fazer a sua acção e observar o seu comportamento, e as estratégias que estão a tomar, e quando uma solução tiver sido alcançada mais ou menos, pare a atividade, peça aos participantes para olharem à sua volta e para se sentarem todos juntos para fazer o depoimento final.4. Perguntas propostas para a reflexão: Como se sente? O que aconteceu na



	<p>atividade? Está satisfeito com a forma como a tem levado a cabo? Qual foi a sua primeira reacção quando o formador disse "Comece!"? Qual foi a sua estratégia para completar a sua tarefa? Já comunicou com outros? Se não, porque não? Em caso afirmativo, como e com quem? Que tarefas pensa que os seus colegas tinham? Alguma vez pensou em como o seu desempenho na atividade influenciou outros? O exercício poderia ser resolvido de uma forma diferente? Em caso afirmativo, como? Como pensam que esta atividade está ligada às vossas vidas? Na nossa vida, aprendemos mais a colaborar ou mais a competir? O que é que isto significa? Há espaço para a igualdade na forma como vivemos neste momento? Como poderia esta atividade relacionar-se com o tema da igualdade entre os sexos? O que significa a atribuição de papéis, se falamos de género? Como é que os papéis de género estão a ser atribuídos e como é que isto nos influencia a nós e aos outros?</p> <p>5. Pode continuar a reflexão falando sobre estereótipos de género e suas consequências, violência baseada no género, depende do nível de aceitação e/ou compreensão do tema no grupo. A atividade é bastante aberta e pode abordar as diferentes necessidades de aprendizagem dos participantes.</p>
--	---

Atividade 3

Nome do Exercício	Mau Dia
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	<p>O objetivo do jogo é que os participantes aprendam estratégias que são utilizadas para a resolução e gestão de conflitos e aprendam a escolher uma estratégia apropriada, dependendo da situação.</p> <p>Os participantes irão:</p> <ul style="list-style-type: none">- aprender sobre estratégias de resolução e gestão de conflitos;- aplicá-los em situações da vida real;- dramatização de situações de conflito;- escolher a sua estratégia em função da situação;- refletir.
Duração da atividade	2-3 horas



Forma e tipo de atividade	Jogo de tabuleiro
Materiais necessários e preparação	<p>O livro de regras:</p> <p>(https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2539/Bad-day-Rulebook-01.05.pdf)</p> <p>e cartões:</p> <p>(https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2540/Bad-day-cards-01.05.pdf)</p> <p>Será necessário um dado ou um dispositivo para aceder a um recurso semelhante:</p> <p>https://rolladie.net/</p>
Descrição da atividade	<p>Antes do jogo tem de imprimir os materiais e recortar as cartas. Os cartões de situação devem ser impressos com a sua capa do outro lado da página ou colados juntamente com a capa. Antes do jogo, o mestre do jogo deve ler cuidadosamente o manual do mestre e familiarizar-se com os recursos recomendados, a fim de facilitar o jogo de forma adequada e segura.</p> <p>No início do jogo, cada jogador recebe um cartão de nome, 4 cartões de prioridade diferentes, 2 cartões de oferta e 2 conjuntos de cartões de estratégia (5 cartões de estratégia diferentes em cada um). As cartas de situação A e B formam duas pilhas de sorteio, respectivamente, que são colocadas sobre a mesa viradas para baixo. As cartas de recursos são colocadas na mesa com a face para cima.</p> <p>O jogo consiste em quatro rondas. Cada jogador desempenha uma ronda como jogador A (o jogador principal) e uma ronda como jogador B (um parceiro). Uma ronda consiste nas seguintes fases: I. Preparação: escolher o jogador principal, um parceiro, ler o cartão de situação e estabelecer prioridade. II. Roleplay e observação: introduzir os jogadores para adivinhar uma estratégia que utilizaram. III. Discussão e pontuação: o mestre do jogo explica que estratégia foi utilizada; os jogadores recebem os seus pontos.</p> <p>Depois, a ronda seguinte é jogada seguindo as mesmas regras.</p> <p>Preparação:</p> <p>1. A escolha do jogador principal (aquele que tem um dia mau) para a jogada</p>



é determinada por um lançamento de dados (use os seus próprios dados ou visite <https://rolladie.net/>) entre os jogadores que ainda não tiveram o seu dia mau: cada jogador lança os dados e aquele que tiver a pontuação mais baixa torna-se o jogador principal para a jogada.

2. Escolhendo um parceiro depois disto, um parceiro para a situação de conflito é determinado seguindo o mesmo procedimento que o jogador principal entre os jogadores que ainda não jogaram um parceiro.

3. Desenho das cartas de situação: No início da volta, o jogador principal tira uma carta da pilha A e lê-la silenciosamente. O parceiro encontra uma carta da pilha B que tem o mesmo número que a carta principal do jogador. Lê-la silenciosamente.

4. Definição das prioridades: Então ambos avaliam a importância da situação e da relação descrita na carta, escolhem a carta de prioridade que melhor descreve a situação e colocam-na sobre a mesa virada para baixo. Preparação Roleplay e observação Depois, a próxima rodada é jogada seguindo as mesmas regras.

5. Introdução e dramatização: O jogador principal e o seu parceiro apresentam-se (os nomes e relações entre eles) e depois dramatizam a situação.

6. Observação e avaliação da estratégia: Os outros jogadores e o mestre do jogo observam o roleplay e escolhem as cartas de estratégia descrevendo as estratégias das partes em conflito e colocam-nas sobre a mesa viradas para baixo.

Discussão e Pontuação:

7. Discussão da estratégia: Os cartões de estratégia são então virados de face para cima. O mestre do jogo também vira as suas cartas de estratégia viradas para cima e explica quais as estratégias que foram efetivamente utilizadas.

8. Pontuação: Percepções, recursos, presentes. Se um jogador tiver escolhido a mesma carta de estratégia para uma das partes em conflito que o mestre do jogo, então ele/ela obtém um ponto de percepção. O jogador principal e o parceiro viram então as suas cartas prioritárias viradas para cima e recebem os seus recursos (cartas de energia e relações), tal como descrito no esquema de pontuação. A opinião do mestre do jogo determina que estratégia será utilizada no processo de pontuação (mesmo que os jogadores afirmem que tentaram utilizar uma estratégia diferente). Além disso, cada um dos jogadores NÃO participantes nesta ronda pode dar um dos seus cartões de



oferta a um (ou ambos) dos jogadores participantes na ronda e explicar a sua escolha. Os presentes podem ser dados para uma boa atuação, escuta ativa, etc. Cada oferta dá um ponto de bónus ao jogador que a recebe.

Os jogadores levam/retornam cartas de recurso de/para a pilha de acordo com a sua pontuação. Um mini-debriefing pode ser realizado após cada rodada, dependendo das necessidades do grupo. O jogo termina quando todos os jogadores tiverem desempenhado um conflito como jogador principal e um conflito como parceiro.

No final do jogo, todos os pontos (recursos, conhecimentos e presentes) são somados. O jogador com a pontuação mais alta torna-se o vencedor. Depois de definido o vencedor, o mestre do jogo conduz uma discussão dos resultados.



6. Melhorar as relações entre alunos e professores / pessoal escolar

Este tópico é importante porque o professor/escola assume um papel importante na educação dos jovens que frequentam a escola. Eles são parcialmente críticos na educação e na motivação dos jovens em idade escolar. Uma relação calorosa e estreita com o professor proporciona ao aluno um apoio emocional e segurança.

Uma relação positiva entre a escola/professor e o aluno pode ser um fator importante para manter o aluno a bordo. Quando a relação é compreensiva, encorajadora e motivadora, reduz as hipóteses de abandonar a escola.

As estatísticas mostram que a relação com o professor faz a diferença. As testemunhas afirmam que um determinado professor fez a diferença:

- [Porque Fortes Relações com Professores Levam ao Envolvimento dos Estudantes e a um Melhor Ambiente Escolar - Waterford.org](#)
- [Relação do professor com os alunos | por Usama Ali Haider | Medium](#)

Atividade 1

Nome do Exercício	Vá com o seu talento!
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	No final deste exercício, os estudantes irão: <ul style="list-style-type: none">- Aprender a descobrir os seus talentos: quem são eles? Como posso usar o meu talento? E que dicas recebem eles? Quais são as minhas armadilhas?- Olhar uns para os outros positivamente, dando atenção aos talentos. Aprender a dar elogios centrados no esforço.
Duração da atividade	3 vezes por ano letivo durante um momento de treino / 115 minutos
Forma e tipo de atividade	Esta é uma atividade teórica e prática. Teoricamente, é importante saber o que é um talento. Como pôr esse talento em ação e quais as armadilhas que podem existir. De uma forma prática, o professor explorará os talentos com os alunos na aula ou numa base individual. Isto levará tempo e repetição.



	Uma forma de trabalho que dá um lugar físico e visual aos talentos do grupo. Utiliza-se durante um período mais longo e cresce e muda durante o processo.
Materiais necessários e preparação	<p>O formador deve preparar-se através de cartões de talento do Campus de Lannoo: Vá com o Seu Talento Uitgeverij Lannoo</p> <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none">- Folha A4 por participante com 4 caixas e um círculo no meio (anexo 1)- Post-its- Caneta- Plano de ação + reflexão (anexo 2)
Descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none">1. Discutir no grupo: o que são os talentos? Deixe o grupo dar exemplos de talentos e deixe-os descobrir através dos cartões de talentos (apenas a frente) Vá com o seu talento Uitgeverij Lannoo - 50 minutos2. Dê a cada participante uma folha A4 (Anexo 1) - deixe-o escrever os seus talentos/fortes (O que pode fazer bem? - O que gosta de fazer? - ...) - 15 minutos3. A folha A4 deve ser preenchida em grupos por colegas participantes com elogios que tenham visto visivelmente na pessoa. - 15 minutos4. Deixar o participante verificar cuidadosamente a sua "folha de talentos" e deixá-lo escolher (possivelmente com ajuda) um talento em que se irá concentrar no próximo período com um plano de ação (anexo 2). - 20 minutos5. Iniciar uma conversa de coaching com o participante para ajudar a moldar e apoiar o seu plano de ação em conjunto, possivelmente com dicas dos cartões de talentos Lannoo. - 15 minutos
Atividades de Acompanhamento	Planear esta atividade várias vezes por ano para manter os talentos vivos, atualizados ou expandidos. - 3x/ano letivo.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação	Como formador, certifique-se de que pode apresentar uma variedade de talentos ao grupo. Para tal, utilize os cartões de talentos de Lannoo. Também pode utilizá-lo como quebra-gelo num grupo que conhece. Dê a cada aluno

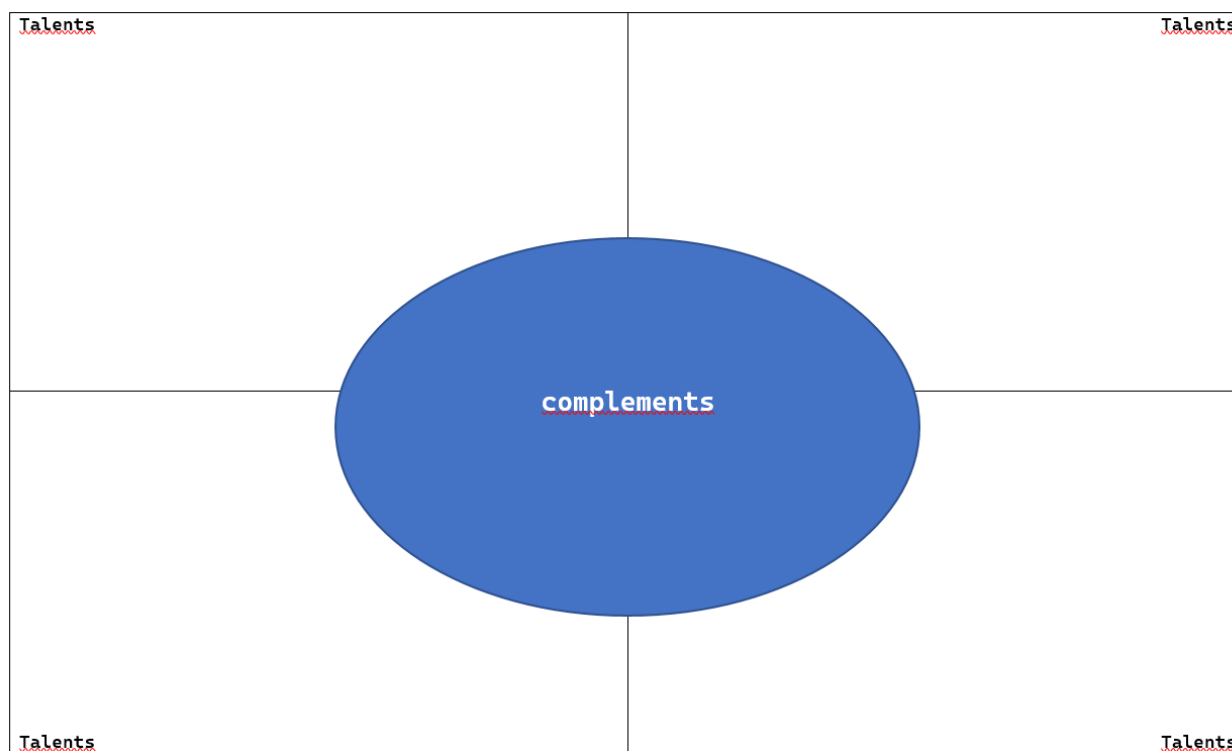


para o formador

um cartão de talento que julgue corresponder a esta pessoa. É também assim que se pode começar o exercício.

Comece com um talento por período (3 por ano lectivo). Isto permite um trabalho estruturado com o talento escolhido no período seguinte. Discutir as dicas durante o momento de treino e refletir sobre o talento no momento de treino seguinte (ver exemplo no anexo 2).

Anexo 1





Anexo 2

<p>My talent:</p> <p>What goal do I have in life?</p> <p>How can I link my talent to my goal?</p> <p>What tools do I need for this?</p> <p>Who can help me to grow my talent?</p> <p>What do I need to do myself to develop my talent?</p> <p>How will I work on my unique talent in the next period? (plan of action)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>Reflection:</p> <p>In what ways have I discovered my talent over the past period?</p> <p>In what ways have I deployed my talent in the past period?</p> <p>What difficulties have I discovered in using my talent?</p> <p>What positive experiences did I have in using my talent in the past period?</p> <p>What feeling do I have about this talent development?</p>
--	---



Atividade 2

Nome do Exercício	"Sem uma relação, nenhuma realização"
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	O grupo conhece-se melhor uns aos outros de uma forma ativa e um pouco competitiva. -Dinâmica do grupo construtivo de uma forma positiva.
Duração da atividade	30 minutos
Forma e tipo de atividade	Atividade prática que é uma introdução ao conhecimento recíproco e pode atuar como um quebra-gelo promovendo dinâmicas pessoais e grupais.
Materiais necessários e preparação	O formador deve preparar-se para explicar a tarefa de uma forma estruturada ao grupo. Materiais:



	<ul style="list-style-type: none">- Grande sala para colocar o grupo num círculo- Opcional: cadeiras ou almofadas
Descrição da atividade:	<p>O grupo vai sentar-se em círculo.</p> <p>Cada participante segura em 5 dedos.</p> <p>O professor dá a volta ao círculo e pede a cada aluno que diga algo que nunca tenha feito antes (uma atividade só pode ser mencionada 1 vez). O participante começa cada vez com: 'Nunca tive...' (por exemplo, 'Nunca tive cabelo preto').</p> <p>Após um estudante ter dito uma frase, os estudantes do círculo que fizeram a atividade têm de colocar 1 dedo para baixo, deixando 4 dedos.</p> <p>Como participante, quer permanecer no jogo o máximo de tempo possível e pode fazê-lo se ainda tiver dedos para cima. Portanto, estimule os participantes a listar as atividades que fizeram.</p>
Atividades de Acompanhamento	Avaliação: Breve discussão sobre o que aprenderam uns com os outros.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	Estimular os participantes a escolher atividades que os ajudem a conhecer-se melhor uns aos outros.

Atividade 3

Nome do Exercício	Resilientes juntos
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	<p>No final deste exercício, os estudantes serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mostrar atenção ao bem-estar e à resiliência uns dos outros- Trabalhar com psicologia positiva.



Duração da atividade	50 minutos
Forma e tipo de atividade	Através da psicologia positiva "Happertje (jogo)" trabalha-se de forma prática e lúdica num clima pedagógico positivo e otimista. Desta forma, o professor e o participante interrogam-se mutuamente de uma forma estimulante.
Materiais necessários e preparação	O formador precisa de se preparar para conceber de forma criativa um Happertje: <u>Een happertje vouwen: 10 stappen (met afbeeldingen) - wikiComo</u> Materiais: A4 - Happertje (ver anexo 1) por 2 participantes; Tesoura
Descrição da atividade	<p>Dê aos participantes um Happertje em pares que eles cortam e dobram de acordo com as instruções (ver anexo 2).</p> <p>Um jogador segura o "happertje" na base com o indicador e o polegar de ambas as mãos, de tal forma que dois cantos são pressionados um contra o outro duas vezes. Agora apenas metade do interior é visível, dois grupos de escolhas são criados. O suporte muda agora entre os dois grupos de escolhas pressionando os seus dedos no interior e empurrando-os novamente para a outra direção.</p> <p>O número de vezes que ele tem de mudar depende do método escolhido. Escolha um número, por exemplo 4, e mude.</p> <p>Uma vez que o titular tenha terminado a troca, restam quatro escolhas. Deixa o teu companheiro de equipa escolher uma das escolhas usando a etiqueta anexa. Agora ele/ela revela a questão que está escondida sob a opção.</p> <p>Isto pode ser feito repetidamente até que os participantes tenham respondido a todas as perguntas.</p>
Atividades de Acompanhamento	Depois do jogo, pode perguntar ao grupo o que descobriram uns sobre os outros. Que vibrações positivas sentiram durante este jogo?
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	Ferramentas: anexo 1 / anexo 2 / <u>Een happertje vouwen: 10 stappen (met afbeeldingen) - wikiComo</u>

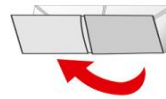
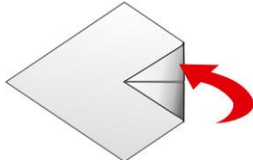
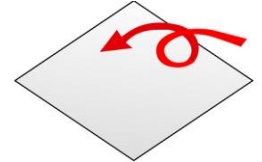
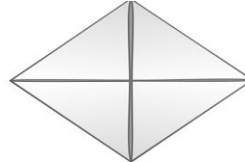
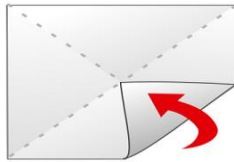


Anexo 1

The worksheet is a circular diagram divided into eight segments by a central point and four lines extending to the outer edge. The central point is labeled "Het Talenten Lab" with a small tree icon. Each segment contains a prompt and is decorated with a stylized tree icon in the corners. The prompts are:

- Top-left: Tell about something fun you're looking forward to
- Top-right: Give 3 things that went well today
- Middle-left: List 3 things you are proud of
- Middle-right: Tell about the funniest moment of this week
- Bottom-left: Think of something sweet to do for someone else
- Bottom-right: Give yourself a compliment
- Bottom-center-left: Think of a fun activity for the weekend
- Bottom-center-right: List 3 things you are thankful for

Anexo 2





7. Melhorar a auto-confiança não académica dos estudantes como eventos sociais, e melhor inclusão na vida social

Desenvolver a autoconfiança não é um esforço suscetível de ser realizado da noite para o dia.

Com os anos de adolescência em plena força e a fase de vinda da idade adulta, é compreensível que os estudantes do ensino secundário possam sentir uma baixa auto-estima.

Sinais de Baixa Auto-Estima em Estudantes do Ensino Secundário

O ensino secundário conduz diretamente à faculdade e/ou à força de trabalho, por isso, se a auto-estima for baixa durante estes três anos, pode afetar significativamente o futuro de um estudante. Eis alguns dos principais sinais de baixa auto-estima para se ter consciência de que pode estar presente nos estudantes do ensino secundário:

- Apontar constantemente o dedo aos outros por erros
- Falta de interesse tanto em casa como na escola
- Negatividade contínua
- Sentir que ninguém se importa
- Sentir-se persistentemente ansioso ou triste

O que causa baixa auto-estima nos alunos do ensino secundário

Podem existir várias razões para um estudante do ensino secundário estar a debater-se com a baixa auto-estima. Muitas vezes pode parecer andar de mãos dadas com o facto de ser um adolescente.

- Infelizmente, o bullying é bastante comum no liceu e pode afetar significativamente o estudante durante anos futuros.
- O abuso em casa pode trazer uma vida inteira de baixa auto-estima.
- Mudar de escola durante os anos de liceu pode ser um acontecimento traumático que resulta em problemas de confiança.
- Perturbações do humor com hormonas imprevisíveis.
- Uma família sem apoio pode trazer um sentimento de inutilidade.

Como Pode a Baixa Auto-Estima Afetar os Estudantes do Ensino Secundário

O efeito da baixa auto-estima pode inibir significativamente a adolescência de um estudante. Pode provocar:



- Uso precoce de álcool e problemas com drogas
- Falta de interesse em prosseguir a sua educação
- Problemas de auto-imagem pobres
- Negatividade
- Problemas na manutenção de relações

Como pai, tutor, cuidador, professor ou mentor... terá de incorporar uma variedade de atividades de auto-confiança na vida da criança para que esta possa continuar a concentrar-se nas suas capacidades, pontos fortes, e traços positivos.

Recordando-lhes continuamente tudo o que é bom em si mesmo e na vida. O reforço positivo de alguém que admira é a chave para moldar as mentes jovens.

Riscos de alunos que abandonaram a escola:

O abandono escolar está também ligado a muitos outros resultados negativos, tais como o aumento das probabilidades de desemprego ou de abandono total da força de trabalho, taxas de casamento mais baixas, aumento da incidência de divórcios e nascimentos fora do casamento, maior envolvimento com os sistemas de assistência social e jurídico, e mesmo saúde precária. Todos estes resultados são dispendiosos não só para os abandonos pessoais, mas também para a sociedade.

Os custos prisionais, por exemplo, estão entre os itens de crescimento mais rápido em quase todos os orçamentos estatais, e mais de dois terços dos reclusos das prisões estatais são desistentes da escola, embora muitos obtenham uma credencial de Desenvolvimento Educativo Geral (GED) enquanto se encontram na prisão.

Do mesmo modo, em 2006, 67% de todos os nascimentos de jovens que abandonaram a escola foram fora do casamento, em comparação com 10% dos nascimentos de mulheres com um mestrado. Como as famílias com filhos nascidos fora do casamento têm cinco ou seis vezes mais probabilidades de viverem na pobreza do que as famílias casadas, daí resulta que também têm mais probabilidades de estar na assistência social. Em ambos estes exemplos, a desistência está ligada a problemas sociais que impõem grandes custos públicos à nação.

Opções de desistência para "voltar ao caminho certo".

Embora o nosso objetivo seja reduzir o abandono escolar, não podemos impedi-lo totalmente. Para aqueles que desistem, há várias opções para voltar ao bom caminho e regressar à escola ou integrarem-se na sociedade activa:

★ Iniciar um estágio



Há muitas razões para que uma aprendizagem seja uma opção atrativa. Por exemplo, a Austrália está atualmente a sofrer um défice nacional de competências, o que significa que há muito trabalho nos ofícios. Esta escassez de competências significa geralmente que a segurança do emprego é sólida e os salários são bons.

Outro benefício de um estágio ou aprendizagem é o facto de ser realmente pago enquanto aprende. Isto é ótimo, especialmente tendo em conta que os estudantes universitários terminam a sua licenciatura com dezenas de milhares de dólares de dívidas. As profissões ganham dezenas de milhares de dólares enquanto se qualificam.

Para se candidatar a um estágio, consulte a Associação da Indústria da Habitação (HIA) - eles têm oportunidades de estágio em todo o país. Note que, para se candidatar, é necessário ter concluído a escola até ao 10º ano, ter acesso a um carro e possuir uma carta de condução.

★ Fazer um estágio

A realização de um estágio é outra boa opção. Ao contrário do que se possa pensar, um estágio não é apenas um trabalho em que não se é pago. Na realidade, é definido pela Sociedade Nacional de Educação Experiencial como, "um trabalho cuidadosamente monitorizado ou uma experiência de voluntariado em que um indivíduo tem objetivos de aprendizagem intencionais e reflete ativamente sobre o que está a aprender ao longo da experiência". Assim, basicamente, um estágio é um período definido de experiência de trabalho prático em que se inicia a aprendizagem de determinadas competências.

O objetivo é ser contratado quando terminar, quer pela organização que lhe proporcionou o estágio, quer por outra. Por vezes, é-lhe pago um pequeno valor, mas normalmente não acontece. Pode fazer um estágio praticamente em qualquer lugar, dependendo da área em que se quer entrar.

★ Arranjar um emprego

Conseguir um trabalho de nível básico é uma experiência super valiosa. Não só aprende aptidões práticas que lhe serão úteis no futuro, mas também empregar-se e ganhar dinheiro é uma ótima maneira de obter alguma perspetiva da sua vida. Não tem de trabalhar para sempre no mesmo emprego, mas tem de começar por algum lado.

★ Em vez de desistir, considere "Rising Out"

Talvez não goste de ter de aparecer fisicamente todos os dias na mesma escola e seguir um horário rígido. Ou talvez o ambiente social ou físico da sua escola secundária lhe cause ansiedade e desconforto. Para muitos estudantes, esses fatores tornam-se grandes razões para desistir do ensino



secundário. Mas muitos deles descobrem uma solução diferente - uma solução que lhes permite continuar a sua educação com esperança e motivação renovadas.

A ascensão é uma forma de retomar algum controlo sem desistir totalmente da escola. Pode capacitá-lo a transcender o sistema que o fez sentir-se encurralado. Três das formas mais comuns de se erguer incluem:

a) Transferência para uma escola secundária diferente:

É certo que esta opção não está disponível para todos. E mesmo que tenha a oportunidade, pode não acabar numa escola melhor. No entanto, é sempre uma opção que vale a pena explorar. Todos os anos, centenas de estudantes do secundário transferem-se para outras escolas e tornam-se mais felizes e bem sucedidos por causa disso. Uma mudança de cenário, diferentes professores, e novos colegas de turma podem ser tudo o que precisa para começar a prosperar novamente.

b) Ir para uma escola alternativa:

Muitos distritos escolares públicos em todos os Estados Unidos, por exemplo, oferecem este tipo de opção. As escolas alternativas são frequentemente criadas para ajudar os estudantes em risco a completar os seus estudos secundários. Por exemplo, muitas delas oferecem melhores condições de aprendizagem aos estudantes que lutam com as suas notas. Algumas delas são também boas opções para estudantes grávidas, estudantes com dificuldades de aprendizagem, ou que lutam com outros desafios sociais como a pobreza ou questões de saúde mental.

c) Ensino em casa / não escolarização:

Com esta opção, tu e os teus pais encarregam-se da tua educação. Basta seguir as diretrizes do teu distrito escolar, o que provavelmente envolverá a documentação da tua aprendizagem. Mas terão mais controlo sobre como, onde, quando e o que estudam. Trata-se de aprendizagem autodirigida, cheia de aventura e de ter a liberdade de explorar o que interessa num ambiente menos estruturado.

Muitos não escolarizados até frequentam cursos de ensino à distância que têm inscrições abertas. E alguns grandes cursos abertos em linha (MOOCs) podem levar a créditos universitários. As possibilidades de conceber as suas próprias experiências de aprendizagem são verdadeiramente extensas. E cada vez mais faculdades e escolas técnicas dão agora as boas vindas a estudantes em casa e a estudantes não escolarizados.

d) Concluir o seu diploma do ensino secundário online:

Muitos estudantes são capazes de obter os seus diplomas através de programas de ensino secundário online. Os cursos são normalmente muito semelhantes ao que se faria numa escola secundária física, exceto que lhe permitem aprender em casa e escolher o seu próprio horário. É uma opção especialmente popular entre estudantes-atletas, animadores, e aqueles que fazem muitas viagens ou têm fobias sociais intensas. Além disso, ter um programa online acelerado é uma forma de terminar o ensino secundário mais cedo, uma vez que pode inscrever-se para aulas extra e ganhar créditos



quando a maioria dos outros estudantes está em pausa. (Não é necessário estar acima de uma certa idade para se graduar no ensino secundário).

Ao levantar-se em vez de desistir, ganha a vantagem de poder obter o seu diploma do ensino secundário em condições próprias. E acaba com uma credencial que lhe mantém muito mais portas abertas, incluindo melhores oportunidades de emprego e candidatura à universidade. Mais tarde, se alguma vez perder ou perder o seu diploma original, pode obter uma cópia do seu diploma do liceu contactando a escola onde se formou ou entrando em contacto com o distrito escolar ou o departamento de educação estatal. Só precisará de apresentar prova da sua identidade.

Aqui está outra coisa que deve saber: Ainda pode obter um diploma do ensino secundário se desistir. Muitas faculdades que trabalham online oferecem programas de diploma de liceu que pode obter em qualquer idade. Mas é provável que tenha de pagar as propinas. Normalmente, custa menos de 1.500EUR por ano ou menos de 400EUR por curso para obter um diploma de liceu online. Tenha em conta que não é possível comprar o seu diploma de liceu. Qualquer website que ofereça um diploma por uma taxa - sem qualquer aula ou esforço - é um esquema. Os diplomas falsos são ilegais.

Atividade 1

Nome do Exercício	Modelo de Jornal de Auto-Estima
Objetivos de aprendizagem/ Objectivos do Exercício	Para aqueles de vós que ouviram falar ou que mantiveram um diário de gratidão, este exercício pode parecer familiar. O diário pode não só ajudar-vos a encontrar mais coisas na vossa vida pelas quais estão gratos, como também vos pode dar a oportunidade de refletir sobre os vossos próprios pensamentos e sentimentos, levando à descoberta e compreensão do eu (Kaczmarek et al., 2015).
Duração da atividade	45-90minutos
Forma e tipo de atividade	Atividade prática que é uma introdução ao módulo e deve funcionar bem como um quebra-gelo, promovendo a reflexão pessoal e grupal.
Materiais necessários e preparação	Materiais: canetas, post-its com 3 cores diferentes, folhas de papel



Descrição da atividade	<p>A ficha de trabalho começa com um pequeno parágrafo sobre os potenciais <u>benefícios do jornalismo</u>, incluindo a melhoria da auto-estima e do bem-estar. Os utilizadores são encorajados a utilizar este modelo para refletir sobre os momentos significativos dos seus dias e rever as mudanças nas suas emoções e perspetivas gerais ao longo do tempo.</p> <p>A seguir, há cinco mesas preparadas com avisos e espaço para escrever. A primeira tabela inclui os seguintes avisos:</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 coisas que me fizeram sentir tranquilo hoje:- Senti-me orgulhoso de mim mesmo quando:- Gostei: <p>As indicações na segunda tabela são as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none">- A minha família admira-me pela minha:- 5 pequenos sucessos que eu tive hoje foram:- O ponto alto do meu dia foi: <p>A terceira tabela inclui:</p> <ul style="list-style-type: none">- O meu melhor atributo é:- 3 coisas únicas sobre mim são:- Sinto-me muito orgulhoso de mim mesmo quando: <p>Na quarta tabela, as indicações são as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estou entusiasmado por:- 5 coisas ou pessoas pelas quais me sinto grato são:- Eu estou no meu elemento quando: <p>A tabela final enumera estes três avisos:</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 maneiras como a minha vida é espetacular:- O meu maior sucesso esta semana foi:- Sinto-me melhor comigo mesmo quando: <p>Já deve ter reparado que estes estímulos se destinam a provocar respostas positivas. O foco positivo deste exercício é o que o distingue do diário comum ou da escrita num diário. Mesmo quando tiver tido um dia difícil, estes avisos podem ajudá-lo a encontrar as coisas boas da sua vida e lembrar-lhe que por mais difíceis que as coisas tenham sido, sobreviveu a elas.</p>
Atividades de Acompanhamento	O seguimento dará aos participantes uma visão mais profunda da sua reflexão e aumentará a sua confiança
Notas de facilitação e/ou	Se é um professor que fornece esta folha de trabalho aos seus alunos,



**ferramentas de avaliação
para o formador**

encoraje-os a pensar criticamente sobre o que as suas respostas revelam. Este exercício pode ser um impulso rápido e de curto prazo, ou, com empenho e esforço, pode facilitar o crescimento e desenvolvimento positivo.

Atividade 2

Nome do Exercício	"Eu sou"
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	A atividade "Eu sou", utiliza a técnica de afirmação eficaz e positiva. Os estudantes são encorajados a pensar positivamente e com energia sobre o que os torna quem são. A ideia é que ao escrever tais pensamentos positivos, eles são reforçados na mente dos estudantes, e ao pensar em si próprios e nos seus atributos de forma positiva, a sua auto-estima é aumentada.
Duração da atividade	60 minutos
Forma e tipo de atividade	Esta lição foi concebida para ajudar os estudantes a compreender como a resolução bem sucedida de um problema ou a resposta a um desafio pode aumentar a sua auto-confiança.
Materiais necessários e preparação	Materiais: uma folha de papel; uma caneta ou lápis; algumas revistas ou stencils; tesouras e cola;
Descrição da atividade	<p>No jornal, os estudantes criam uma lista de "Eu sou". Alguns exemplos incluem: "Sou um trabalhador duro" e "Sou bom no basquetebol". Cada frase deve começar com "Eu sou...". O estudante escreve tantos atributos e qualidades positivas sobre ele ou ela como ele ou ela pode pensar.</p> <p>Depois os estudantes podem decorar a sua lista acrescentando recortes de revistas de coisas de que gostam ou desenhando, etc. A ideia é que os alunos os guardem durante todo o ano, ou que fiquem pendurados na sala de aula para que eles e os seus colegas se lembrem de ser positivos durante todo o ano.</p>



Atividades de Acompanhamento	Auto-reflexão ao longo do ano e os estudantes podem avaliar o seu estado.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	O formador deve facilitar esta atividade como quebra-gelo e oportunidade de reflexão.

Atividade 3

Nome do Exercício	A sua biografia corporal
Objetivos de aprendizagem/ Metas do Exercício	Aprender sobre si e as suas características
Duração da atividade	30-90 minutos, um fim-de-semana é o melhor!
Forma e tipo de atividade	<p>O teu corpo conta uma história única - a tua própria biografia. És mais do que a tua aparência; és uma obra-prima coletiva de genes e memórias e experiências que mais ninguém tem. É fácil ser apanhado numa armadilha de desejar e querer parecer-se com outra pessoa, ou comparar o teu corpo a imagens irrealistas que vês à tua volta.</p> <p>A criação de uma biografia corporal ajudar-te-á a compreender a história das tuas características físicas e ajudar-te-á a aceites-te a ti próprio.</p>
Materiais necessários e preparação	Os estudantes podem preparar-se a si próprios
Descrição da atividade	<p>PRIMEIRO PASSO: EXPLORAR!</p> <p>Olha através de fotografias de família, antigas e novas, fala com os teus pais, avós, velhos amigos, qualquer pessoa que tenha estado à tua volta e que tenha crescido sobre os teus antepassados. Faz um diário sobre memórias de infância e escreve uma história de ti mesmo. Enquanto olhas para as fotografias e falas com os teus familiares, se puderes, responde às seguintes</p>



	<p>perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Qual foi a tua primeira observação sobre a tua semelhança com outros membros da família?2. De onde vêm os teus olhos?3. De quem é o teu cabelo?4. De quem é a tua construção?5. Como é que ages?6. De onde vêm os teus maneirismos?7. Que partes de ti são completamente únicas? <p>SEGUNDO PASSO: CRIAR A TUA BIOGRAFIA CORPORAL</p> <p>Desenha um esboço de um corpo com papel de talho fornecido. Com marcadores fornecidos, rotular cada área do corpo com nomes de família, memórias, e assim por diante. Podes até adicionar fotografias tuas e da tua família, se desejares.</p> <p>Preenche o contorno do teu corpo com memórias que moldaram a tua perceção do mundo. Quando eras mais novo, adoravas ajudar a tua mãe no jardim. Nunca usavam luvas, e as vossas mãos sujavam-se muito. Não nos preocupávamos com a sujidade ou com o mundo à nossa volta - apenas cavávamos, plantávamos, falávamos e desfrutávamos um do outro.</p> <p>Afasta-te e aprecia o teu trabalho. És mais do que a tua aparência; és feito da tua história, das tuas memórias, e das gerações dos que vieram antes de ti.</p> <p>TERCEIRA ETAPA: 10 VERDADES PODEROSAS</p> <p>Ao redor dos limites da tua biografia corporal, acrescenta 10 verdades poderosas sobre ti mesmo. Estas podem incluir descrições do teu carácter, dos teus sonhos, dos teus desejos, dos teus objetivos, das tuas paixões, ou dos teus talentos. Quem é o “eu” que reside neste corpo?</p>
Atividades de Acompanhamento	É possível alargar a investigação através de familiares.
Notas de facilitação e/ou ferramentas de avaliação para o formador	O formador deve facilitar esta atividade como uma oportunidade de reflexão. Esta atividade é muito flexível, pelo que existem muitas variações.