



ATIVIDADES: 1º CICLO

BEM-VINDOS, AMIGOS!

Acabámos de ouvir uma canção muito especial que nos fala sobre como tratar bem uns aos outros na escola.

Na nossa escola somos todos diferentes e especiais. Uns são muito bons a matemática, outros a desenho e outros talvez a desporto. E isso é ótimo, porque assim todos podemos aprender uns com os outros.

A música lembra-nos que podemos escolher ser bons amigos. Podemos ajudar quem precisa, ser simpáticos e fazer com que todos se sintam felizes na escola.

Nas atividades que vamos realizar vamos aprender a:

Perceba como os outros se sentem

Seja gentil com todos, mesmo que sejam diferentes de nós

Ajude quem precisa

Faça da nossa escola um local divertido e seguro para todos

PREPARADOS PARA SER SUPER-HERÓIS DA AMIZADE?

Vamos começar!

Lembrar:

Tu podes fazer alguém sorrir hoje.

O que achas se tentarmos?

“TODOS PINTAMOS”

Imagina que podemos converter o bullying em diferentes objetos, formas, sons ou até animais, atreve-te a fazer este exercício.

MOLDANDO O BULLYING DE MIL MANEIRAS.

Se o bullying fosse um som, seria...

Se o bullying fosse um animal seria...

Se o bullying tivesse uma forma, teria a forma de...

Se o bullying fosse um sabor, seria...

Se o bullying fosse um animal seria...

Se o bullying fosse um tipo de alimento seria...

Se o bullying fosse um lugar, seria...

Se o bullying fosse uma recordação, seria...

Se o bullying fosse um instrumento, seria...

RABISCO DO BULLYING

Aqui podes dar forma de rabisco às sensações que esta canção provocou em si.

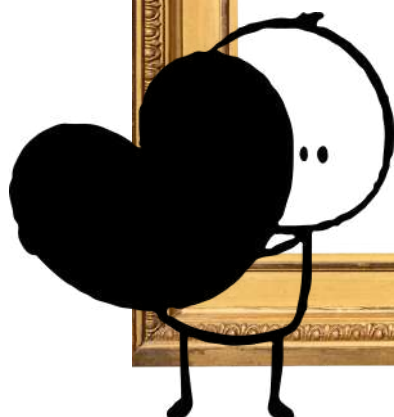


"SOMOS ÚNICOS"

Somos todos diferentes e especiais à nossa maneira.

Desenha o teu autorretrato num pedaço grande de papel.
Utiliza cores vivas para destacar as partes que lhe tornam único.
À volta do teu desenho, escreve ou desenha:

A TUA COMIDA FAVORITA
O TEU JOGO FAVORITO
ALGO QUE TE FAÇA RIR MUITO
UMA HABILIDADE ESPECIAL QUE TEM



vamos ouvir novamente este verso da canção:

**"TIRA ESSA VENDA,
ELA NAO TE DEIXA VER,
QUE AQUI PINTAMOS TODOS,
QUE PAPEL VAIS ESCOLHER?"**

Este fragmento convida-nos a refletir sobre como, por vezes, não vemos o que há de bom em nós próprios.

É importante reconhecer as nossas qualidades e o que nos torna únicos, pois isso ajuda-nos a ser confiantes e gentis com os outros.

RESPONDA ÀS SEGUINTE QUESTÕES:

Quais são as três coisas que gosta em si? Pense nas suas características físicas, na sua personalidade ou nas suas capacidades. Por exemplo: "Gosto do meu sorriso", "Sou muito amável com os meus amigos" ou "Adoro desenhar".

O que pode fazer muito bem? Reflita sobre uma competência ou talento que possua. Pode ser algo académico, artístico ou desportivo. Por exemplo: "Sou muito bom no futebol" ou "Gosto de ajudar os meus colegas a matemática".

O que o faz orgulhar-se de si mesmo? Considere uma realização ou qualidade que o faça sentir-se bem consigo mesmo. Por exemplo: "Orgulho-me de ter ajudado um amigo que estava triste" ou "Orgulho-me de ter aprendido a andar de bicicleta".



Escreve 8 palavras para definir bullying

REFLEXÃO...

Porque é bom saber o que nos torna especiais?

Exemplo: Se sabe que é bom a ser simpático, pode usar esta qualidade para ajudar um colega que está triste.

Que amigo ou amigos no seu ambiente imediato costuma notar que estão tristes? Como poderia ajudá-los?



Como pode gostar de si para ajudar os outros?

Exemplo: Se gosta de fazer as pessoas rir, pode animar um amigo que se esteja a sentir mal.

Acha que alguém que se sente bem consigo próprio incomoda os outros?

NORMALMENTE, NÃO.



AS PESSOAS FELIZES GERALMENTE QUEREM FAZER OS OUTROS FELIZES.

De 1 ao 10 o quanto está feliz.....

Por vezes, até os adultos precisam de ajuda para perceber o que se passa à sua volta.

Como super-heróis anti-bullying, podemos ser os olhos e os ouvidos que ajudam todos a compreender e a agir.

DESENHA O TEU SUPER-HERÓI:

Utiliza a seguinte folha de papel para desenhar o teu super-herói.

Certifica que o traje é colorido e reflete as tuas qualidades.

Pode incluir capas, máscaras ou qualquer outro detalhe que desejar.

Cores: Escolhe cores que representem as tuas qualidades.

Por exemplo, o azul pode representar a calma, o vermelho a bravura, e verde é bondade.

Símbolos: Adiciona símbolos que representem as tuas capacidades. Por exemplo, um coração para a empatia ou uma estrela para a criatividade.

Escolha um nome que reflita as suas qualidades ou o que pretende alcançar. Aqui ficam algumas ideias:

“Capitão Amizade”: Para quem ajuda sempre a fazer amigos.

“Vento Corajoso”: Para quem tem o poder de ser corajoso e ajudar os outros a serem corajosos também.

Escreve uma frase que explique como usarias os teus superpoderes para ajudar alguém que está a ser vítima de bullying.

Por exemplo: “Vou usar a minha gentileza para convidar a Ana para brincar quando estiver sozinha”.

Ao lado do desenho, escreve três das tuas qualidades especiais (por exemplo: bondade, coragem, criatividade).



Desenho o meu SUPER-HERÓI.



O verso da canção:

"TIRA ESSA VENDA, ELA NAO TE DEIXA VER,
QUE AQUI PINTAMOS TODOS, QUE PAPEL VAIS ESCOLHER?"

convida-nos a refletir sobre a importância de reconhecer e enfrentar o bullying.

Escreve 3 exemplos de situações de bullying próximo:



PENSA: o que achas que significa "tirar a venda" no contexto do bullying.

Muitas vezes, as pessoas que testemunham o bullying ou mesmo as que o experienciam podem não estar conscientes do seu real impacto.

SABIA QUE...

Um slogan é uma frase curta e poderosa que transmite uma mensagem importante. Os slogans são como pequenas sementes de ideias que podem crescer na mente das pessoas e **ajudar** a mudar comportamentos.

Um bom lema deveria ser:

CURTO: **FÁCIL DE DIZER E DE
LEMBRAR**

CLARO: **SER RAPIDAMENTE
COMPREENDIDO**

IMPACTANTE: **IMPRESSIONANTE
E FAZ PENSAR**

POSITIVO: **INSPIRA A AGIR BEM**

Observa estos
ejemplos de lemas
efectivos contra el
acoso:

"No al bullying"
"La amistad es más
fuerte que el acoso"
"Respetar las
diferencias"
"Unidos contra el
acoso"

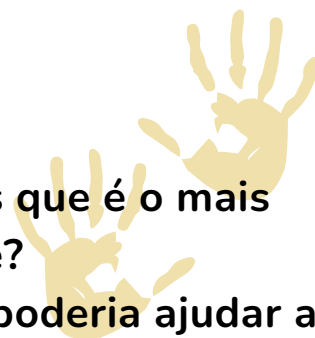


TODOS PINTAMOS

Escreve os teus lemas nesta folha de papel.



Qual dos teus lemas achas que é o mais eficaz? Porque?
Como achas que o teu lema poderia ajudar a prevenir o bullying na escola?



Na canção que ouvimos, diz

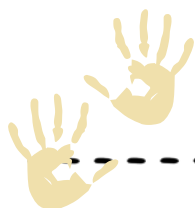
**"Y LOS PROFESORES, LOS ADULTOS, QUIZÁS HAY QUIEN
NO SE ENTERA, ¿CÓMO LO VAN A HACER?"**

Este fragmento nos recuerda que, a veces, los adultos pueden no darse cuenta de lo que sucede en el aula. Por eso, es importante que nosotros, como estudiantes, compartamos nuestras ideas y preocupaciones.

ATRÉVETE a escribir una carta a nuestro profesor para ayudar a prevenir el acoso escolar en nuestra clase.

PIENSA...

¿Qué es el acoso?



¿Cómo se siente una persona que está siendo acosada?

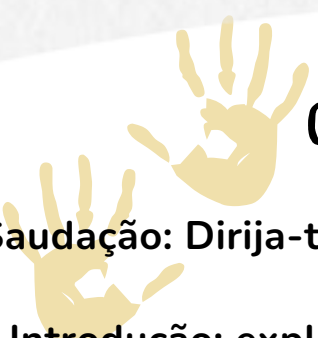
**LISTADO DE ACCIONES CONCRETAS QUE PODRÍAN AYUDAR A PREVENIR EL
ACOSO ESCOLAR.**

¿Qué actividades podríamos hacer en clase para fomentar la amistad y el respeto?

¿Cómo podríamos ayudar a un compañero que está siendo acosado?

¿Qué reglas o normas podríamos establecer para crear un ambiente más seguro?





CARTA PARA UM PROFESSOR

ESTRUTURA:

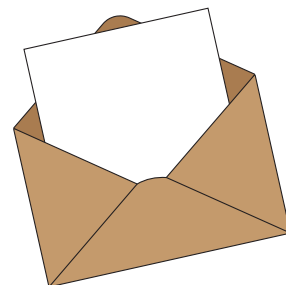
Saudação: Dirija-te ao professor de forma respeitosa (por exemplo, "Caro [Nome do Professor]").

Introdução: explica resumidamente porque estas a escrever (por exemplo, "Quero falar sobre o bullying e como podemos evitá-lo").

Corpo: Partilha as tuas ideias e sugestões específicas.

Conclusão: Agradece a atenção do professor e oferece a tua disponibilidade para falar mais sobre o tema.

Despedida: Utiliza uma despedida adequada (por exemplo, "Atenciosamente").

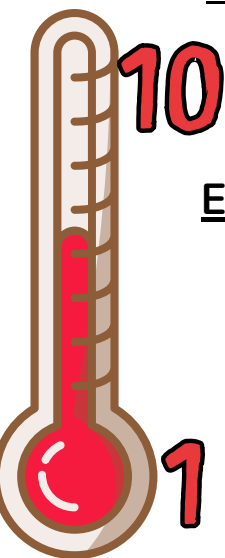


A empatia é a capacidade de compreender e sentir o que as outras pessoas estão a experienciar. É muito importante fazer amigos e fazer da nossa escola um espaço agradável.

Na canção que ouvimos, diz “tira essa venda” para poder perceber o que realmente se passa à nossa volta. Isto significa que devemos abrir os olhos e prestar atenção ao que os outros sentem, especialmente aqueles que podem estar a sofrer assédio ou exclusão. Praticar a empatia ajuda-nos a ser melhores amigos e colegas.

QUANDO COMPREENDEMOS COMO ALGUÉM SE SENTE, PODEMOS APOIÁ-LO E FAZÊ-LO SENTIR-SE MELHOR.

De 1 ao 10 como avaliarias o teu nível de empatia com os outros,
PARTILHA:



Escreve três ações recentes em que tenhas sido empático:



Que tipo de qualidades e pontos fortes deve ter uma pessoa empática?

LEMBRA que para ter empatia temos de nos tentar colocar no lugar da pessoa que está a sofrer de Bullying.
Anota três qualidades PRINCIPAIS.



Con cada letra inicial de la palabra ACOSO intenta escribir palabras positivas que eviten o puedan prevenir situaciones de acoso escolar, por ejemplo: con la letra inicial **A-amabilidad**.

A

C

O

S

O



Anota aquella frase top de la canción que te ha impactado más:



Busca 3 palabras que puedan rimar con **ACOSAR**:



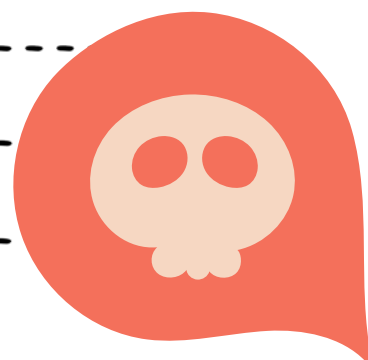
A frase da canção que diz: "Só por maldade ou até
por medo, da diferença da cor da pele ou do cabelo".

O que acha que significa?

Como podemos mostrar respeito pelas diferenças entre nós,
como a aparência, os interesses ou as capacidades?



Cria poesia com muito ritmo para todas aquelas pessoas que
sofrem de BULLYING.



A canção que explorámos recorda-nos que “aqui todos pintamos”
e que cada um de nós é único e especial.

**É ESSENCIAL RECONHECER E CELEBRAR AS
QUALIDADES POSITIVAS DOS NOSSOS COLEGAS.**

SABIAS QUE...

Ao elogiar aos outros, não só fortalecemos as nossas amizades,
como também aprendemos a valorizar as diferenças que nos
tornam únicos.

O JARRO DE ELOGIOS

Anota todos os
ELOGIOS que
dedicariaa às pessoas
que sofreram de
bullying.

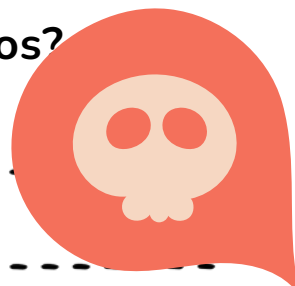


REFLEXÃO PESSOAL:

¿Como te sentiste quando elogiaste pessoas vítimas de
Bullying?



Como é que te sentes quando recebes elogios?

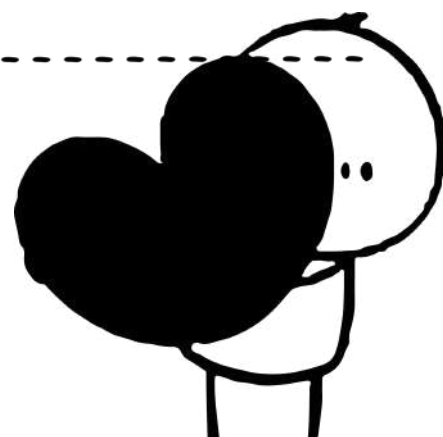


Porque é que achas que é importante reconhecer as
qualidades dos outros?



NUNCA PERMITIRIA...

SINTO-ME MUITO MAL QUANDO...



Deixa nesta folha de papel alguns conselhos poderosos para as pessoas que pensam em intimidar outros colegas, cria a tua lista de conselhos ANTI-BULLYING.



REFLEXÃO PESSOAL:

De que parte da canção gostaste mais e porque é que te fez sentir assim?

Alguma vez te sentiste diferente ou sozinho na escola?
Como te sentiste?

Pensa num amigo que possa estar triste, como achas que ele se sente?

Quando vês alguém que não está a ser bem tratado, o que sentes no teu coração? O que gostarias de fazer para ajudar?

O que poderias fazer para ajudar um amigo que se sente só ou triste?

Como é que podemos fazer da nossa sala de aula um lugar onde todos se sintam bem-vindos e felizes?

Diz-me algo especial que gostes num colega - porque achas que isso é importante?

Depois de ouvires a canção, o que podes fazer para ser um melhor amigo?

Se pudesses dizer a alguém como ser bom para os outros, o que lhe dirias?



Escreve a tua carta de despedida
ao BULLYING em forma de poesia.

