



Erasmus + KA2:  
Cooperação para  
a inovação  
e intercâmbio  
de boas práticas -  
Parcerias estratégicas  
na educação escolar

Código do projeto No. 2018-1-BG01-KA201-047913

## Manual para a Educação Cívica



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia





## Agradecimentos

O mundo em que vivemos difere bastante do lugar em que vivíamos algumas décadas atrás. As origens étnicas e religiosas das pessoas que povoam os países europeus são drasticamente mais diversificadas em comparação com qualquer período da história do continente. Portanto, temos que aprender como viver juntos e como nos beneficiarmos uns aos outros. As escolas podem desempenhar um papel vital em tornar os alunos mais abertos à diversidade. A missão da educação é combater preconceitos e discriminações e aumentar o respeito mútuo e a tolerância entre grupos de pessoas com estilos de vida diferentes. Para apoiar os professores nas suas tarefas, criamos um Manual do Professor e um pacote de Ferramentas Digitais que inclui recursos prontos para uso em atividades extracurriculares nas escolas.

O projeto foi inspirado na ideia da Sra. Yovka Tomova, chefe do conselho de administração da Editora "Prosveta - Sofia", que incentivou a equipa búlgara a desenhar um projeto voltado para a formação de jovens que farão do mundo um lugar melhor para se viver, um mundo de compreensão e respeito mútuo.

O desenho do projeto foi moldado com o incentivo ativo e o apoio metodológico e de conteúdo de Nataliya Nikolova, formadora experiente do SALTO e pesquisadora em direitos humanos e em áreas temáticas relacionadas à discriminação.

O presente produto é o resultado dos esforços coletivos das organizações parceiras: AENAO - Grécia, Instituto Politécnico de Santarém - Portugal, Universidade de Ciências Sociais - Polónia, Fundação Altius - Espanha, Inspectoratul Scolar Jud. Dolj - Romênia e o parceiro principal Fundação "Prosveta - Sofia", Bulgária.

Agradecimentos especiais a Natassa Timologou da AENAO - Grécia, por sua gestão profissional da criação do Manual do Professor e o seu apoio metodológico, e aos nossos colegas portugueses Ana Torres e Mauricio Dias pelo seu inestimável apoio em relação ao pacote de recursos de Ferramentas Digitais e ao design de o site do projeto.

As versões finais dos resultados também foram o resultado das contribuições dos professores participantes que testaram os produtos criados com seus alunos durante os anos letivos de 2016/2017 e 2017/2018 (a primeira edição do Manual) e daqueles que participaram da implementação durante os anos letivos de 2019/2020 e 2020/2021. Os professor voluntários com quem trabalhamos tornaram-se co-autores do Manual, forneceram dicas e sugeriram mudanças nos materiais de formação, com base nas sessões de formação presenciais que realizaram com os seus alunos.

Elena Lazarová  
Investigadora e Gestora de projeto  
Projeto My Europe - Your Europe - Your Say  
Prosveta - Sofia Foundation  
Bulgária

## Prefácio

Como é que passamos de habitantes normais a cidadãos do nosso estado e sociedade? Como é que podemos proteger os nossos direitos humanos? O que significa aceitar e respeitar as diferenças? Estas são apenas algumas das perguntas que enfrentamos no decorrer do processo em que nos transformamos em adultos e em personalidades completas.

Desenvolver a sensibilidade e a tolerância em relação à diversidade no mundo contemporâneo é um processo moroso e difícil que decorre sobretudo na escola – quando estudamos e interagimos com os nossos colegas e professores, quando executamos projetos, resolvemos problemas e realizamos os nossos sonhos. Assim, este livro dirige-se também a todos os professores que acreditam que podem contribuir para que os alunos se tornem cidadãos ativos. É dirigido a todos os professores que não ensinam simplesmente a matéria, mas que usam a educação informal para ajudar os jovens a desenvolverem competências sociais e cívicas. Os alunos são também encorajados a exprimirem-se e a construir competências que lhes permitam ser tolerantes, através de situações práticas e da partilha de experiências. Além disso, os alunos descobrem formas de se ajustarem ao nosso mundo e de o mudar simultaneamente. A mensagem mais importante veiculada neste manual é a de que os jovens podem tornar o nosso mundo mais colorido, onde se viva melhor, desde que lhes demos a oportunidade de experimentar e concretizar essa mudança enquanto estão na escola, e enquanto os ensinamos a serem responsáveis pelos seus atos. Os cidadãos ativos lutam pelos seus direitos sem violarem os direitos dos outros. Os cidadãos ativos são sensíveis à diversidade existente no mundo e não negam aos outros o direito à diferença. Neste livro, parceiros de quatro instituições de ensino não só demonstram aquilo que é a educação cívica e por que motivo ela é importante, mas também como se pode ensiná-la às crianças da era digital, de uma forma mais compatível com o seu estilo de aprendizagem. Num ambiente de aprendizagem dinâmico e interativo, e através das tecnologias de informação e comunicação, é conferida aos alunos a oportunidade de aprenderem regras de relacionamento e descobrirem o mundo que os rodeia.





Cada indivíduo é um ser único, igualmente merecedor, e tem o direito de viver de acordo com as suas crenças, costumes, práticas e regras comportamentais estabelecidas.

A globalização e as migrações vieram juntar pessoas de diferentes origens étnicas, religiões, crenças, tradições e línguas. No entanto, a partilha de um espaço comum não tem automaticamente como resultado a ultrapassagem das fronteiras das comunidades constituídas historicamente; não implica necessariamente abrimo-nos aos outros (Otherness), tentar compreender diferenças, valorizar a diversidade e construir bases comuns para o diálogo. Contudo, vivemos todos juntos e devemos não só tolerar esta diversidade, mas também valorizá-la como uma oportunidade através da qual podemos aprender uns com os outros, para construir sociedades mais fortes e mais dinâmicas. As questões relacionadas com os direitos humanos, a diversidade, a tolerância e a não violência tornaram-se ainda mais importantes durante os últimos anos, tendo em conta eventos recentes como as guerras, os ataques a nível mundial e a crise dos refugiados.

O impacto das crenças, práticas e comportamentos existentes no seio de uma sociedade vêm, naturalmente, em primeiro lugar, e desempenham o papel mais influente na formação das atitudes dos alunos em relação à Alteridade (Otherness). No entanto, a escola pode desempenhar um papel crucial na superação das atitudes negativas que desenvolvemos historicamente em relação às diferenças humanas. Pode ajudar os alunos a terem um espírito mais aberto e a compreenderem os Outros. A concretização deste papel sugere que os professores, por um lado, com todas as suas ações e interações, demonstrem respeito pela individualidade dos alunos; por outro lado, exige que tenham os conhecimentos, as capacidades e as ferramentas que lhes irão permitir debater com os seus alunos quaisquer questões que possam surgir acerca das noções existentes de diferença entre pessoas na sociedades e expectativas acerca do comportamento a ter perante essa diferença, em vez de evitarem essas questões ou reafirmarem como verdadeiras impressões e expectativas válidas públicas.

O projeto Otherness engloba três tópicos principais: Direitos Humanos, Diversidade e Identidade e Cidadania. Mas o que significam na realidade estes conceitos?

**1. Direitos Humanos** – Através desta secção, os alunos vão aprender o que são os Direitos Humanos, tal como estão enunciados na legislação internacional, e como respeitá-los.

De acordo com as Nações Unidas (Direitos Humanos das Nações Unidas), os Direitos Humanos são direitos inerentes a todos os seres humanos, seja qual for a sua nacionalidade, local de residência, sexo, origem nacional ou étnica, cor, religião, língua, ou qualquer outro estado. Todos temos igualmente direito aos nossos direitos humanos sem discriminação. Estes direitos são todos interrelacionados, interdependentes e indivisíveis.

No dia 10 de dezembro de 1948, a Assembleia Geral das Nações Unidas, que teve lugar em Paris, proclamou a Declaração Universal dos Direitos do Homem. Este documento é considerado um marco na história dos direitos humanos. Agora, a Declaração dos Direitos do Homem das Nações Unidas é constituída por 30 artigos (Nações Unidas, 2016), de acordo com os quais todos os seres humanos nascem membros de uma sociedade, são iguais, livres e têm o direito à justiça, privacidade, propriedade, trabalho, saúde, lazer, educação, liberdade de circulação e a participar no governo do seu país.

**"Negar às pessoas os seus direitos humanos é pôr em causa a sua própria humanidade" – Nelson Mandela.**

**2. Diversidade** – Este tópico irá ajudar os alunos a valorizarem melhor todos os membros da sociedade como seres humanos e a sentirem-se eles próprios valorizados como seres humanos.

O conceito de diversidade engloba a aceitação e o respeito. Significa compreender que cada indivíduo é único, e reconhecer as nossas diferenças como indivíduos. Podem caber aqui dimensões como a raça, a etnicidade, o género, a orientação sexual, o estatuto socioeconómico, a idade, as capacidades físicas, as crenças religiosas, as crenças políticas ou outras ideologias (Universidade do Oregon). A diversidade visa reconhecer, respeitar e valorizar as diferenças das pessoas, para contribuir e concretizar o seu potencial pleno promovendo uma cultura inclusiva para todos.

A diversidade está à nossa volta: na escola, no local de trabalho, no seio das famílias, em todos os locais. Nas escolas, em particular, onde são cada vez mais os alunos de diferentes origens que povoam as salas de aulas, é essencial disponibilizar métodos e abordagens que se ajustem à "diferença". Vários estudos demonstram que a diversidade nas escolas tem de ser abordada de acordo com uma pedagogia culturalmente reativa ("Culturally Responsive Pedagogy", Heraldo V. Richards; Ayanna F. Brown; Timothy B. Forde, 2007), uma vez que os professores têm de educar alunos com diferentes culturas, idiomas, capacidades e muitas outras características. Por isso, este manual vai providenciar atividades que permitirão capacitar e enriquecer os alunos com conhecimentos e competências para melhor interagirem com grupos de pessoas diferentes.

**"Chegou o momento de os pais ensinarem cedo aos jovens que, na diversidade, existe beleza e existe força."**

**Maya Angelou**

**3. identidade e cidadania** – Esta secção fará com que os alunos adquiram as competências que lhes irão permitir contribuir mais para a vida da comunidade onde estão integrados, envolvendo-se, participando e contribuindo ativamente. A origem da cidadania remonta à Grécia Antiga, em que "cidadãos" eram todos aqueles que tinham o direito legal de participar nos assuntos de estado. No entanto, nem todas as pessoas eram, de forma alguma, cidadãos: os escravos, os camponeses, as mulheres ou os estrangeiros residentes eram meros indivíduos. Para aqueles que tinham, de facto, o estatuto privilegiado de serem cidadãos, a ideia de "virtude cívica" ou de ser um "bom" cidadão era uma parte importante do conceito, uma vez que a participação não era considerada apenas um direito, mas também, e acima de tudo, um dever. Um cidadão que não cumprisse as suas responsabilidades era considerado socialmente desestabilizador (Concelho da Europa, 2012).

Hoje, termos como "Cidadãos Ativos" e "Cidadania Europeia" são bastante populares, particularmente entre os jovens que serão os cidadãos de amanhã. Estes termos têm múltiplas dimensões; políticas, sociais, económicas e culturais e estão diretamente relacionados com a capacidade que uma entidade tem de influenciar e dar forma a uma comunidade. De acordo com o projeto do Cidadão Modelo (Model Citizen – Social Education Victoria) "Cidadãos são todos os membros de um grupo ou comunidade que partilham os mesmos direitos e responsabilidades. Como cidadão, podes esperar seres tratado da mesma forma que todas as outras pessoas que fazem parte da tua comunidade. Os cidadãos ativos agem para melhora a comunidade e fazer a diferença!!"

**"Nem sempre ser um bom homem é o mesmo que ser um bom cidadão."**

**Aristóteles**

## Instruções para os professores



### Caros Coordenadores e Educadores,

O projeto "Otherness" foi desenvolvido como um esforço para transmitir valores e atitudes aos alunos, de modo a que eles sejam capazes de respeitar o que é diferente, diverso e único. É dirigido a alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, porque se considera que este é um escalão etário apropriado, no qual intervenções deste tipo podem ter um verdadeiro impacto.

Como coordenadores/educadores, é-vos dada a oportunidade de ser flexíveis, transmitir conhecimentos e desempenhar um papel decisivo no desenvolvimento, progresso e conclusão bem-sucedida do programa. Os elementos-chave que podem garantir a implementação com êxito do projeto são a boa orientação da equipa, a vossa personalidade enquanto organizadores do projeto, os conhecimentos adquiridos e a formação especializada recebida, assim como o facto de tirarem o máximo partido do potencial da equipa que coordenam. Ao mesmo tempo, têm de ter a certeza de que transmitem uma atmosfera emocional positiva, incentivando desta forma o respeito mútuo de todos os membros da equipa, encorajando-os a participarem e a envolverem-se de forma equitativa, para garantirem que o projeto é eficaz.

Por último, o vosso principal objetivo deverá ser reforçar o desenvolvimento das competências e da autoestima dos adolescentes, que provirá das suas próprias competências pessoais. Desta forma, irão ajudar os alunos a desenvolverem uma atitude e um comportamento positivos em relação à Alteridade (Otherness).

A introdução de novos métodos de ensino pode ser uma fonte de stress no início. Os conselhos seguintes ajudarão, de forma significativa, a implementar corretamente o projeto.

- Não utilize métodos de ensino para os quais não tenha a devida preparação.
- Apresente exercícios bem preparados. Dê instruções claras e tenha em consideração as dimensões e possíveis desenlaces que o exercício possa vir a ter, embora não seja possível prever todas as possibilidades.
- Todas as inovações implicam uma possível taxa de insucesso. Embora um método bem preparado possa limitar essas probabilidades, tem de ter em conta que quantos mais métodos utilizar, tanto mais fácil se tornará implementar a educação não formal para a saúde.
- Sempre que introduzir um método novo, poderá garantir um maior sucesso se:
  - aquilo que tiver planeado for apresentado de um modo específico.
  - aceitar a forma como os alunos pensam e funcionam, mesmo que essa forma não seja o objetivo. A solução consiste em intervir sempre que um aluno se comporta de forma inadequada, mas sem rejeitar esse aluno.
- Tenha em consideração os objetivos que podem ser atingidos simultaneamente quando estiver a utilizar um método específico. Por exemplo, um exercício de energia pode ser utilizado para estimular os alunos, mas pode também, simultaneamente, gerar os seguintes efeitos positivos:
  - melhorar a capacidade de comunicação das crianças
  - proporcionar aos alunos a capacidade de assumirem as suas responsabilidades
  - ajudar a criar uma atmosfera agradável na sala de aula.
- Se, quando aplicar um novo método de ensino pela primeira vez, não for bem-sucedido, não significa que esse método não possa ser eficaz futuramente. Pelo contrário, tente aprender o máximo possível com essa experiência, para poder estar mais bem preparado da próxima vez.
- Pode ficar preocupado por a utilização de métodos de aprendizagem ativa causarem desordem e por sentir que está a perder o controlo da turma. Contudo, não se pode esquecer de que a aplicação de novos métodos de ensino pressupõe um tipo de controlo diferente. Quando os alunos trabalham com vários métodos, é natural não estar continuamente em contacto direto com eles. A estratégia de intervenção geral tem de ser clara e devemos ser capazes de intervir quando for necessário.
- Analise o tempo necessário para cada recurso e verifique se a sala de aula tem as condições apropriadas para aplicar esse método específico (dimensões, disposição do mobiliário, proximidade em relação a outras salas de aula).
- Por último, mas não menos importante: relaxe e divirta-se! Ao fim e ao cabo, é isso que é a Educação Não Formal!

## Preparação da aula

Por vezes, o coordenador pode ter de se confrontar com uma resistência significativa, se começar logo a abordar o tema planeado. Poderá ser necessário primeiro acalmar a turma ou, alternativamente, estimulá-la. Existem vários métodos que podem ser utilizados para iniciar um recurso:

- Comece com um exercício de energia, para estimular o interesse dos alunos.
- Utilize um exercício de relaxamento ou música apropriada, se as crianças estiverem muito irrequietas.
- Se os alunos se depararem com um problema, o melhor será, talvez, resolvê-lo primeiro. Na prática, pode descobrir que este problema em particular pode afetar toda a atividade, embora isso não tenha sido planeado.

### Fechar o recurso

No final de cada recurso tem de haver tempo para fazer a ligação e encerrar os problemas levantados, e os alunos têm de ter tempo para preparar o tópico para a próxima reunião. É importante que nada fique a "pairar". Todos os problemas devem ser devidamente resolvidos. A atividade deve também ser encerrada tecendo comentários positivos sobre:

- o que foi alcançado
- a dinâmica da equipa
- os progressos efetuados
- os factos significativos estabelecidos pela equipa
- qualquer incidente fora do comum que possa ter ocorrido
- o trabalho que tem de ser preparado para a próxima reunião (dependendo do recurso que vem a seguir).



# EDUCAÇÃO NÃO FORMAL

## Métodos de ensino

Em projetos europeus, particularmente no quadro do programa Erasmus, é preferível aplicar métodos de ensino não tradicionais, que criem uma atmosfera agradável na sala de aula e transformem a “aprendizagem” numa experiência interessante. Para escolher um método, tivemos em consideração os objetivos do recurso. Um método apropriado encoraja os alunos a identificar situações com que se deparam na realidade da vida quotidiana e dá-lhes a oportunidade de debater questões com base no seu próprio ponto de vista. Para garantir o êxito do método, é necessário prepará-lo de forma correta.

O presente manual é constituído por 48 recursos que dizem respeito a três tópicos principais: Direitos Humanos, Diversidade e Identidade e Cidadania. Cada recurso é constituído por duas ferramentas: (a) Ferramenta de Educação Não Formal (ENF) e (b) Ferramenta Digital (FD). A ferramenta ENF descreve o “exercício” (atividade) a utilizar no seio do grupo. A FD é uma ferramenta extra, que é utilizada para enriquecer a ferramenta de ENF.

Conforme a ferramenta utilizada, a FD poderá ser utilizada antes, durante ou depois da implementação da atividade. As ferramentas de ENF utilizadas são, de alguma forma, “repetíveis”; pode ser utilizada a mesma ferramenta (método) em vários recursos. O mesmo princípio é aplicável às FD.

Alguns destes métodos (ferramentas ENF) que são aplicados no projeto específico são descritos abaixo:

### 1. Trabalho de equipa

Foi provado que o trabalho de equipa em grupos pequenos de 46 alunos é um método de trabalho muito eficaz. Em grupos pequenos, os alunos têm a oportunidade de adquirir conhecimentos, compreender e aplicar esses conhecimentos ao mesmo tempo que formam atitudes e fazem escolhas. Discutindo, participando e comunicando no grupo, os alunos podem desenvolver e exercitar as competências apropriadas.

A organização de uma turma em grupos pequenos pode ser feita de várias formas:

O educador explica uma atividade e os alunos formam grupos pequenos de 46 pessoas, nos quais irão pôr em prática essa atividade.

\*A atividade pode envolver discussão, criação artística, apresentação, realização de vídeos, dramatizações, *brainstorming*, simulação, etc. Todas estas atividades podem ser utilizadas através de um trabalho de equipa tendo o mesmo elemento-chave: trabalhar em grupos pequenos.

O educador introduz o tópico, os alunos discutem-no em grupos e apresentam as suas conclusões a todos os membros da turma.

Os alunos trabalham individualmente e depois eles discutem suas conclusões em seu grupo.

Quando a discussão é feita na aula, é levantada uma questão e os alunos são divididos em grupos pequenos para discutir e propor soluções.

### 2. *Brainstorming*

O *brainstorming* é um método criativo que visa expressar toda uma variedade de ideias. Pode ser aplicado por várias razões. A mais vulgar é ser utilizado para cobrir o máximo de aspetos possíveis do tópico em discussão.

Fazer um *brainstorming* não significa simplesmente pedir ideias a outras pessoas. Para que uma sessão de *brainstorming* seja eficaz, é necessário que sejam seguidas algumas regras:

definir bem a pergunta ou o tópico;

os membros da equipa têm de expressar todas as ideias que lhes ocorram e que considerem ser uma resposta à pergunta;

ninguém deve fazer comentários sobre as ideias dos outros. E insistimos neste ponto.

O *brainstorming* é muito simples de utilizar. O educador escreve o tópico ou pergunta no quadro, depois explica as regras à turma e estabelece um limite de tempo, por exemplo, 5 minutos. Pede aos alunos que comecem. O educador escreve rapidamente no quadro as várias ideias que vão surgindo. Se se verificar que existe uma lacuna, o educador pode preenchê-la com ideias suas. Dependendo das ideias que forem sendo escritas, poderá ser possível categorizá-las, i.e., algumas ideias podem caber dentro da mesma categoria “principal”.

A etapa seguinte consiste em processar as ideias e avançar para a ação. Em alguns casos, pode ser necessário pedir aos alunos que especifiquem algumas ideias. Nesta fase, algumas ideias podem ser esclarecidas, avaliadas, escolhidas e classificadas. Este procedimento é necessário para diferenciar as ideias, i.e., se não houver diferenciação durante a aceitação das ideias, provavelmente ficaremos com a impressão de que todas as ideias são iguais e aceitáveis.

### 3. Jogos de dramatização

Nos jogos de dramatização, vai-se buscar uma determinada situação ao mundo real para que seja enquadrada no jogo de dramatização. Os jogos de dramatização são úteis quando pretendemos analisar certos comportamentos ou testar comportamentos novos ou alternativos dentro de um enquadramento controlado e seguro. Para utilizar os jogos de dramatização, é necessário que exista na aula uma atmosfera acolhedora e de espírito aberto.

É importante que todos os participantes estejam conscientes do significado dos jogos de dramatização e que estejam de acordo relativamente a algumas regras básicas, de forma a trabalharem em conjunto de uma forma estruturada. Por isso, o educador tem de explicar de forma breve a metodologia dos jogos de dramatização e, mais adiante, a turma tem de definir algumas regras aplicáveis aos alunos que estão a desempenhar os papéis e aos alunos que estão a assistir ao jogo, antes de o jogo começar. Em seguida, o tópico é definido como sendo uma determinada situação e é descrito com todo o pormenor, para ajudar todos os participantes a compreendê-lo. Nenhuma das cenas escolhidas pode demorar mais do que alguns minutos.

Os alunos que não estejam a participar ativamente no jogo de dramatização funcionam como observadores e são o público. O educador funciona como coordenador ou "realizador" e é responsável pelo planeamento, execução e avaliação da atividade.

### 4. Simulação

Um jogo de simulação (Patricia K. Tompkins, 1998) é uma recriação de uma situação da vida real concebida para explorar elementos-chave dessa situação. À semelhança do que acontece na dramatização, as simulações incluem sempre um elemento de desempenho de um papel. Durante um jogo de simulação, os alunos têm de representar uma determinada situação com base em situações da vida real, ao passo que, na dramatização, os participantes estão a representar e a vivenciar um tipo de personagem que é conhecida na sua vida quotidiana.

#### 5. Criação artística (desenho, pintura, colagem)

Algumas formas de arte são uma abordagem de ensino não formal útil dentro de um grupo. No presente caso, os alunos não discutem ou escrevem apenas acerca das diferentes situações sociais, mas também capturam e expressam essas situações sob a forma de pinturas e desenhos. Podem também fazer colagens para se expressarem a si próprios e às suas competências, sem que seja necessário ter talento ou competências especializadas para o fazer. É importante que os alunos ultrapassem os seus medos relativamente à criação artística. Deve, por isso, ter-se um cuidado especial para que compreendam que o objetivo de um exercício deste tipo não é criar uma obra de arte, mas sim expressarem-se livremente.

### 5. Estudo de caso

Um estudo de caso (UNSW Australia) é um relato de uma atividade, evento ou problema que contém uma situação real ou hipotética. Os estudos de caso podem ser utilizados para ajudar os alunos a compreender de que forma as complexidades da vida real influenciam as suas decisões. Habitualmente, um caso normal:

- é retirado da vida real ou é hipotético;

- é constituído por muitas partes e cada parte, regra geral, termina com problemas e pontos a debater. Pode não haver uma delimitação da situação;

- inclui informações suficientes para que o leitor possa tratar de problemas e questões;

- é credível para o leitor (o caso contém o enquadramento, as personalidades, a sequência de acontecimentos, os problemas e os conflitos).

Um estudo de caso é apresentado aos alunos como exemplo, para que implementem um exercício, ao mesmo tempo que se tentam concentrar na problemática descrita.

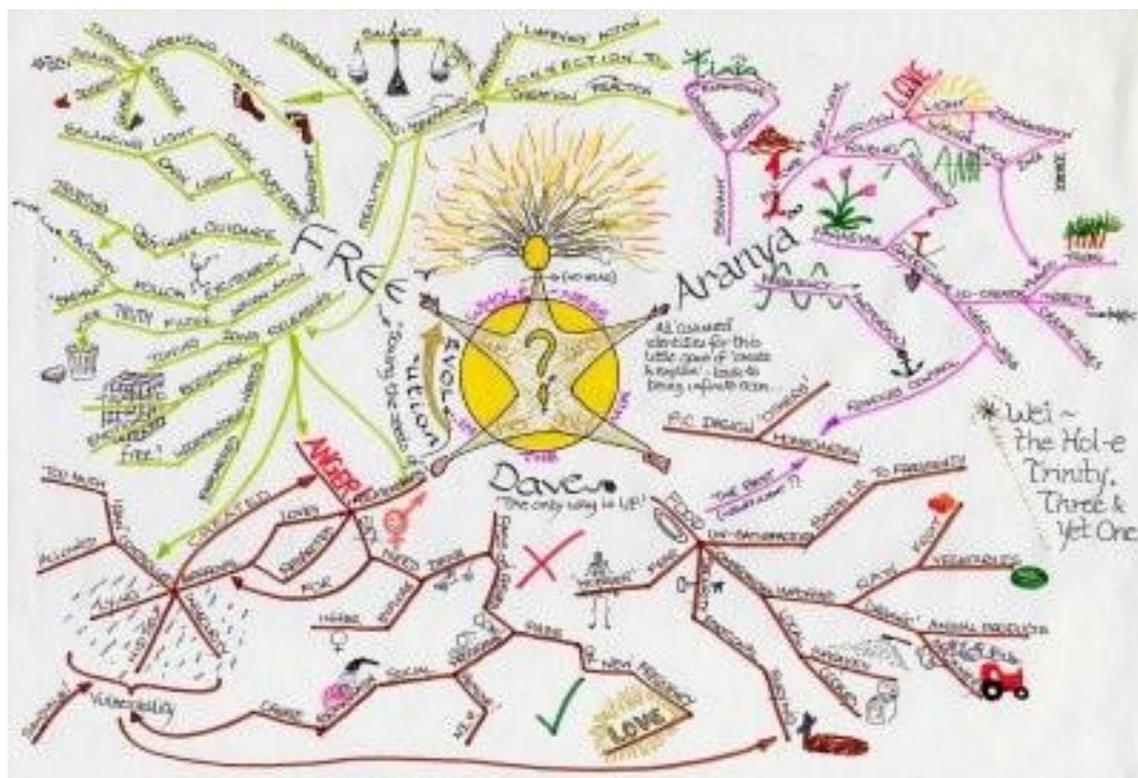
\*Todos os materiais utilizados que têm como finalidade este projeto encontram-se no website do projeto (<http://othernessproject.eu/>). Os educadores e, em alguns casos, os alunos, receberão instruções para utilizar o material fornecido na descrição de cada recurso.

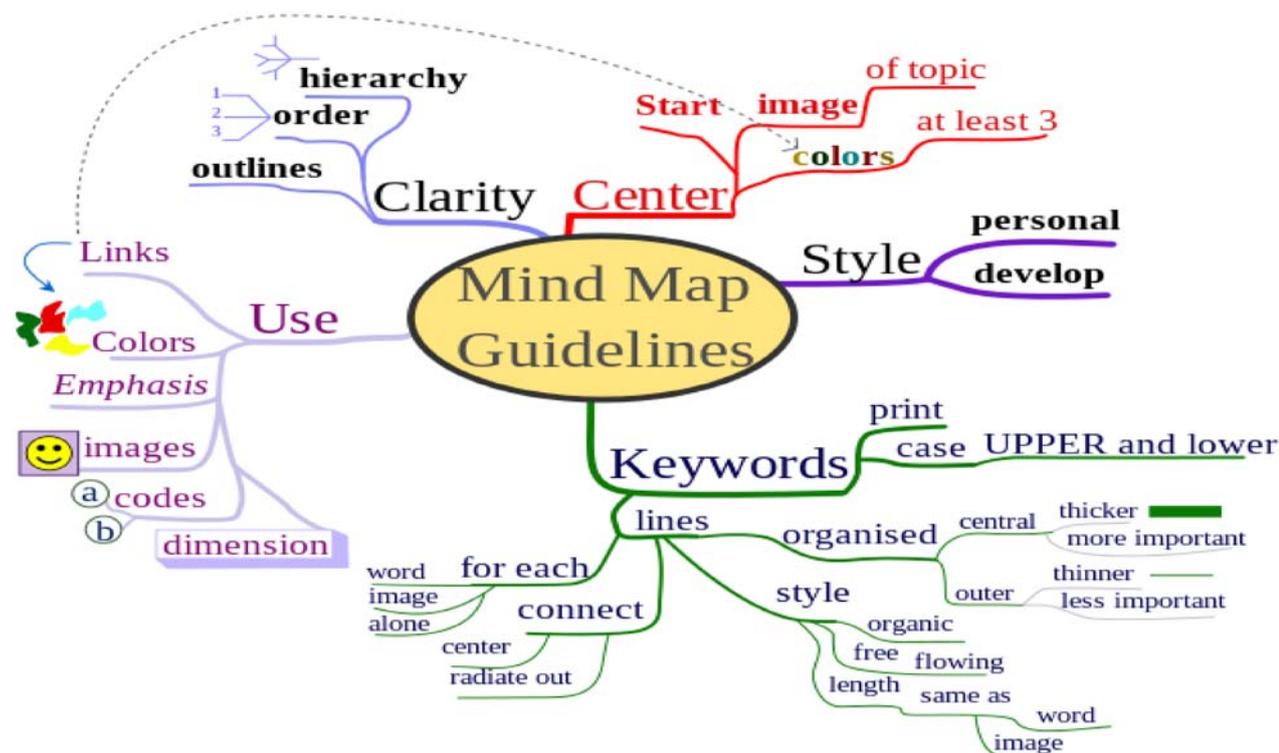
## 6. Dramatização orientada

É uma atividade em que é apresentado um caso aos alunos, no que diz respeito a ambientes e a personagens. Os alunos são orientados no acompanhamento da estrutura do argumento recebendo descrições de eventos planejados (reuniões) e das tarefas que têm de desempenhar nas respectivas reuniões (mensagens). Têm de se pôr no lugar das personagens e, respeitando as informações fornecidas, são livres de tomar decisões em relação ao que acontece na história, i.e., detalhes do argumento, falas das personagens etc. As informações impressas são distribuídas aos alunos imediatamente antes dos eventos; estes leem-nas e planeiam as suas atuações e falas imediatamente, à semelhança do que acontece nas técnicas de "speed dating".

## 7. Mapa mental

Um mapa mental (Wikipedia) é um diagrama utilizado para organizar visualmente informações. É muitas vezes criado em torno de um só conceito, desenhado como uma imagem no centro de uma página em branco, ao qual são adicionadas representações associadas de ideias como imagens, palavras e partes de palavras. As ideias principais estão diretamente ligadas ao conceito central, e as outras ideias ramificam-se a partir das primeiras. Os mapas mentais podem ser desenhados à mão, como uma espécie de esboço durante uma palestra, reunião ou sessão de planeamento, por exemplo, ou sob a forma de imagens de melhor qualidade, quando há mais tempo disponível.





### 8. Abordagem Maiêutica Recíproca

A Abordagem Maiêutica Recíproca (Reciprocal Maieutic Approach - RMA) (Dolci Amico; Amico Fausto) é um método dialético de inquirição e “autoanálise popular” para capacitar (“empower”) comunidades e indivíduos, e pode ser definida como um “processo de exploração coletiva que toma, como ponto de partida, a experiência e a intuição dos indivíduos” (Dolci, 1996). A AMR foi desenvolvida por Danilo Dolci a partir do conceito socrático de maiêutica. A maiêutica de Sócrates era unidirecional, ao passo que, para Danilo Dolci, o conceito de conhecimento vem da experiência e requer uma relação de reciprocidade. Como o nome indica, a AMR é um processo “recíproco” entre pelo menos duas pessoas, e normalmente tem lugar dentro de um grupo, ficando uma pessoa encarregada de fazer as perguntas e as outras de dar as respostas. É a comunicação maiêutica recíproca que faz sobressair o conhecimento das pessoas, e todos os participantes aprendem uns com os outros.

### 9. Debate estilo Oxford

Os alunos estarão envolvidos num processo de tomada de decisões fictício, que lhes permitirá explorar um tópico relacionado com a democracia e o direito no seu país ou na sua escola, aplicando competências de pensamento crítico num cenário de caso da vida real, partilhando as suas opiniões com os outros e respeitando sempre os pontos de vista dos outros.

Derivado da sociedade de debate “Oxford Union debating society of Oxford University” (The Oxford Union), os debates “estilo Oxford” têm um formato de debate competitivo, nos quais é debatida uma moção rigorosamente enquadrada que é proposta por um dos lados e à qual o outro lado se opõe.

---

## UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS DIGITAIS



As ferramentas digitais que são apresentadas neste manual foram especificamente concebidas para este projeto. Cada recurso (além da ferramenta ENF) é enriquecido por uma FD, que ajuda os alunos a adquirir conhecimentos sobre uma área temática de forma mais divertida. Conforme o recurso, a FD pode ser utilizada antes, durante ou depois da implementação da atividade (são dadas instruções em cada recurso).

As ferramentas digitais encontram-se no website do projeto ([http://othernessproject.eu/en/activities\\_en](http://othernessproject.eu/en/activities_en)), e utilizando-as os alunos podem ver, brincar, aprender e investigar através da utilização de filmes, jogos de pergunta/resposta, questionários online, jogos interativos, vídeos com desenhos animados, apresentações prezi/ppt, etc.

---

## AVALIAÇÃO

A avaliação é o processo que permite fazer uma estimativa da eficácia de um programa e deve fazer parte integrante de todo o procedimento de formação e aprendizagem. A avaliação incide sobre até que ponto (a) o projeto como um todo cumpre os seus objetivos, (b) os métodos específicos são considerados eficazes para atingir determinados objetivos e (c) sugestões para atualizar os itens avaliados de modo a satisfazer as necessidades dos utilizadores.



Uma avaliação é efetuada para examinar o seguinte:

- Adequabilidade: o projeto dá resposta às necessidades, interesses e ansiedades dos alunos?
- Eficácia: cumpre o propósito e os objetivos para que foi concebido?
- Metodologia: os métodos aplicados numa equipa específica são os apropriados?
- Coordenação: o coordenador da equipa tem a capacidade de comunicar e trabalhar em conjunto com os membros da equipa para facilitar o processo de aprendizagem? Possui as competências certas?

O que vai ser avaliado?

- Conteúdo: o conteúdo é estruturado de forma a corresponder às necessidades, interesses e ansiedades dos alunos, e a assegurar que o propósito e os objetivos são atingidos.
- Organização e apresentação: as informações estão organizadas de forma lógica e são apresentadas de forma clara, utilizando vários métodos e modos que motivam e incentivam a abertura à alteridade (*otherness*) quando os alunos estão ocupados com atividades autênticas e de grande interesse.
- Conceção e suporte educativos: a conceção educativa utiliza estratégias educativas baseadas na investigação, disponibiliza oportunidades de ocupação com atividades de grande interesse e apropriadas para a idade, que espelham situações da vida real e possibilitam interligações globais, transversais aos vários currículos.
- Equidade e acessibilidade: os materiais estão isentos de preconceitos na forma como descrevem os grupos étnicos, o sexo, a idade, as deficiências, as culturas, a religião etc. Têm em consideração os inúmeros estilos de aprendizagem e as diferenças culturais dos formandos.

No âmbito do projeto *Otherness*, irá ser levada a cabo uma avaliação para examinar o Manual do Professor (MP) e o Pacote de Recursos de Ferramentas Digitais (FD).

---

## Métodos de avaliação e estratégias

Tanto os alunos como os professores irão contribuir para a avaliação deste projeto através de:

- Auto-observação, auto-avaliação e reflexão crítica: o projeto encoraja uma prática de reflexão crítica em todas as áreas, incluindo os parceiros dos alunos e dos professores no processo de ensino e aprendizagem. Os professores, mediante uma abordagem reflexiva e crítica à sua própria prática de ensino, irão avaliar a forma como ensinam, bem como o Manual do Professor e as Ferramentas Digitais. Os métodos de obtenção do *feedback* do professor serão estruturados, semiestruturados e desestruturados. Incluirão inquéritos.
  - Avaliação e *feedback* dos alunos: o *feedback* dos alunos é uma fonte de informações rica e valiosa para fins tanto formativos como sumativos. Por este motivo, o *feedback* e a avaliação dos alunos são componentes-chave do processo de avaliação. Os métodos de obtenção do *feedback* do aluno serão estruturados, semiestruturados e desestruturados. Incluirão inquéritos e consultas aos alunos.
  - Tarefas de avaliação dos alunos e concretização dos objetivos de aprendizagem: as tarefas de avaliação e outros trabalhos produzidos pelos alunos durante a sua formação são uma fonte valiosa de informações acerca da forma como o ensino e o currículo são concebidos. Serão utilizadas para, por exemplo, afinar as ferramentas de ENF curriculares e educativas, diagnosticar áreas problemáticas e dar provas de que o ensino é eficaz.
-

## Feedback do questionário

Analisando o feedback do questionário, verifica-se uma diversidade de respostas na avaliação das atividades, e sua avaliação parece ser muito positiva. O papel de jogar (pisar em sapatos de alguém), as discussões de questões quotidianas, como os adultos e os energizantes e as atividades de relaxamento são definitivamente o que os professores relatam ser as atividades mais apreciadas em todas as formações. Outra constatação é que tanto os professores como os alunos apreciam muito os vídeos e as apresentações.



Os professores avaliaram os recursos como muito desafiadores e os seus comentários são encorajadores, tais como:

Os alunos realmente gostaram de fazer as atividades!

O vídeo in D1 é muito interessante e levanta a consciência dos alunos sobre a diversidade;

O vídeo em HR2 é muito interessante;

Se apenas todas as aulas em sala de aula pudessem ser acompanhadas de materiais visuais!

A implementação do projeto resultou em uma melhor contribuição para as atividades escolares;

Os alunos foram motivados e traduziram alguns dos recursos do inglês para o grego;

Os recursos não precisam de modificações; orientação e explicação são claras;

As instruções são claras e compreensíveis. Há orientação e explicação suficientes de procedimentos para o professor. As instruções não poderiam ter sido melhores!

D4, D5, D8 e IC 15 aplicam-se à situação da vida real;

Os alunos apresentaram a atividade de D6 para toda a escola para o dia mundial de deficientes

Os alunos criaram seu próprio vídeo relacionado à atividade D7;

D15 é muito útil para o diálogo intercultural;

Além de desenvolver a responsabilidade social e cívica dos alunos e a conscientização cultural, que são os principais objetivos do projeto, o treinamento também contribuiu para melhorar as habilidades digitais dos alunos, e, em HR11 "todos os alunos estavam entusiasmados com a tarefa de criar um vídeo e processá-lo com Magisto; eles sugeriram usar o aplicativo para criar e editar conteúdo de vídeo em outros assuntos em suas lições regulares".

Naturalmente, nem todos os professores (e os alunos) gostaram de todas as atividades devido a especificidades individuais / locais da comunidade / país, e. A orientação sexual não é aceitável para as escolas gregas; Discutir o homossexualismo com jovens de 11 anos em uma comunidade relativamente fechada em uma pequena cidade da Bulgária mostrou ser um pouco embaraçoso para todos, etc.

Os professores sugeriram as seguintes modificações:

D1: está disponível apenas em inglês

D3: a metodologia em italiano não é tão clara, e também alguns recursos (folhas de trabalho e vídeo) não estão disponíveis em italiano

D5: A atividade do Fórum Fórum foi muito difícil para os alunos; era difícil descobrir como mudar o enredo e o resultado final.

D9: A orientação sexual não é aceitável para uma escola grega, a sugestão deve ser substituída pelo bullying D7

D10 D11: os professores italianos informam que os recursos digitais não foram traduzidos para a sua língua.

D12: foi sugerido o seguinte link: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGLB126/498/3244,13185/>

IC1: Algumas dificuldades em abrir o arquivo "sopa de letras" (talvez porque os navegadores não possuem o flash player instalado (swf)?). Um professor búlgaro lamenta o fato de que a página web "Seus direitos e obrigações" está em inglês.

IC4: O professor grego considerou o energizador um tanto perigoso para os alunos mais jovens porque alguns acidentes podem ocorrer com as cadeiras.

IC6: O principal feedback foi que os professores achavam difícil trabalhar com as perguntas off-line.

-IC7: os alunos tiveram dificuldades no início na escolha de um tópico para discutir.

IC13: Esta atividade foi um pouco difícil para o professor porque eles tiveram que fazer todo o material raiz

IC14: aparece apenas em inglês

HR6: o vídeo não está disponível em idioma italiano

HR9: Alguns professores disseram que o vídeo da atividade é um pouco ambicioso para a idade dos alunos.  
HR12: deve ser omitido, porque o tópico deve ser explorado por um profissional e não o professor  
Em algumas atividades, como HR 15 D12, D1, D6 HR4, HR8 precisam de mais tempo para preparação e implementação.  
Existem alguns problemas técnicos com HR16 - ele se repete em HR15, IC11, HR 15, IC12 ou os conteúdos que foram abertos imediatamente antes dele.  
A atividade com as fotos de pessoas famosas em RH2 é considerada não ser muito adequada para a faixa etária de 11 anos de idade  
Também foi sugerido adaptar os energizantes de diferentes atividades ao grupo-alvo e usá-los em conformidade;

---

Os autores dos recursos e as equipes dos parceiros discutiram as mudanças e problemas sugeridos e fizeram as mudanças que consideravam relevantes com base nos comentários dos professores. Todos os problemas técnicos foram resolvidos.

---

# Exercícios de Energia

---





### 1 - Quebrar o círculo

Exercícios de Energia

O professor atribui um número aleatoriamente a cada aluno, em função da dimensão do grupo, i. e., para 20 alunos, os números 1-4 funcionam, porque cada grupo tem 5 elementos (os grupos podem ser gerados pelos alunos com o mesmo número, ou seja, todos os alunos a quem foi atribuído o número 1 ou por alunos que têm um número único de 1 a 4; é também divertido fazer os grupos segundo os ingredientes de uma salada grega, onde cada aluno é, por exemplo, "tomate", "pepino", "cebola", "orégãos" etc.).

Depois de formados, os grupos fazem círculos e o professor escolhe aleatoriamente um número (ou ingrediente) para sair do círculo e tentar entrar, enquanto que os elementos que ficam recebem a instrução de não largar as mãos por motivo nenhum.

Pode ser feito mais uma vez, escolhendo outro número para sair.



### 2 - Muuu!!!

Exercícios de Energia

Através de um papel posto virado para baixo nas secretárias dos alunos, o professor atribui aleatoriamente a cada aluno um animal doméstico (por exemplo, "vaca", "cavalo", "ovelha", "galo" etc.).

Depois de informados do seu papel, é-lhes dito para andarem pela sala comportando-se como o animal que lhes foi atribuído (ou seja, fazendo os ruídos do animal), para que encontrem outros da sua espécie.



### 3 - Amiba

#### O Jogo da Evolução!

Exercícios de Energia

Todos começam por ser uma amiba, com o objetivo de evoluir até um ser humano.

Todos os alunos andam pela sala como se fossem uma amiba, e quando encontram outra amiba jogam ao pedra/papel/tesoura.

Quem ganhar evolui e passa a minhoca.

Quando duas minhocas se encontram, jogam novamente ao pedra/papel/tesoura, e quem ganhar passa a ser uma vespa; quem perder, volta a ser uma amiba. O jogo continua até alguém chegar a ser humano.

As fases evolutivas são: amiba, minhoca, vespa, galinha, macaco, humano.



### 4 - Corrente humana

Exercícios de Energia

Toda a gente está de pé num círculo.

Fecham os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.

Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.

Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem "desenlear" (fazer um círculo) sem largarem as mãos.

Exercícios de Energia



### 5 - Bom dia ou boa noite

Toda a gente anda pela sala e cumprimenta os outros (como se todas as outras pessoas fossem suas amigas próximas), usando palavras e gestos (apertos de mão, beijinhos, abraços).

Depois, repetem o cumprimento em silêncio, apenas com os olhos.

Quando o exercício termina, o professor pergunta aos alunos como é que se sentiram em relação às duas formas de cumprimentar (por exemplo, se foi difícil, como é que conseguiram comunicar etc.).

Exercícios de Energia



### 6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.



### 7 - Olhos nos olhos

Os participantes estão de pé num círculo. Cada pessoa estabelece contacto visual com outra pessoa, no outro lado do círculo.

As duas pessoas atravessam o círculo e trocam de posições, mantendo o contacto visual. Podem trocar de posições vários pares ao mesmo tempo, e o grupo deverá garantir que todas as pessoas do círculo participam na troca.

Exercícios de Energia

*Dica:* comece por experimentar este exercício em silêncio e depois trocar cumprimentos no meio do círculo.

*Variações:* se o professor pensar que, dado o ambiente da turma, alguns alunos poderão ser deixados de fora (i. e., tentam estabelecer contacto visual, mas ninguém responde e ficam sem hipótese de deixar a posição inicial), o moderador pode dividir a turma em 2 grupos e introduzir um elemento de competitividade – depois da atividade, cada grupo será medido pelo “termómetro de espírito de equipa” (que pode ser impresso numa folha A4, onde o professor desenha depois os graus com um marcador).

Quanto mais alunos deixados de fora na atividade de “contato visual”, mais baixa a temperatura do grupo marcada no termómetro.

### 8 - Encontrar um lugar

Sente os alunos nas cadeiras, em círculo, com um número de cadeiras que seja inferior, por um, ao número de alunos. O aluno sem cadeira senta-se no meio e diz o nome.



Depois, o aluno diz uma característica, uma cor, um tipo de roupa etc. “Toda a gente vestida de cor-de-laranja!”.

Exercícios de Energia

Todos os participantes que estejam de cor-de-laranja têm de se levantar e encontrar outro lugar, mas não pode ser o lugar imediatamente à sua direita ou esquerda.

O aluno que está no meio corre para um dos lugares, e a pessoa que fica sem lugar passa a ser a pessoa no centro.



### 9 - Rebentar o balão

Peça a toda a gente que forme um círculo. Diga aos participantes para escreverem uma informação sobre si próprios (por exemplo, "Tenho duas irmãs", "A minha mãe chama-se Samy") num papel; o papel é depois dobrado e inserido num balão insuflado.

#### Exercícios de Energia

Os balões são atirados para o meio do círculo e as pessoas, à vez, rebentam um balão, leem o papel e tentam adivinhar a quem se aplica a informação.

Os participantes podem circular pela sala fazendo perguntas de resposta "sim/não" aos outros participantes, mas não podem perguntar diretamente a informação escrita no papel, i.e., não podem perguntar "Tens duas irmãs?". Mas podem perguntar "Tens irmãs?", e depois "Tens mais de que uma irmã?", "Tens menos de três irmãs?" etc. O jogo acaba quando todos os autores das informações escritas tiverem sido identificados pelos participantes.

*\*Nota:* este exercício deverá ser utilizado se houver tempo suficiente.



### 10 - Jogo da corda

Peça a todos os participantes que se ponham no centro de um espaço desimpedido, sem secretárias, cadeiras etc. Divida a sala de modo a que possam circular com facilidade pela sala, passando de uma metade a outra; pode colocar, por exemplo, uma corda comprida no chão.

#### Exercícios de Energia

O professor fica numa das extremidades da corda e diz, em voz alta, uma característica, uma cor ou uma letra, por exemplo, "Toda a gente que tem olhos azuis!"; "Toda a gente que tem 3 irmãos", "Toda a gente com nome começado por B" etc., e aponta para o lado da sala para onde devem ir os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B.

Todos os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B passam para o lado indicado; os outros, vão para o outro lado da sala.

As perguntas devem ser construídas de modo a que a turma não fique dividida em grupos com um número relativamente igual de alunos, isto é, um dos grupos deve ser constituído (na maioria dos casos) por um, dois ou poucos alunos.

*Balanço:* é pedido aos participantes que partilhem o que sentiram quando faziam parte de um grupo grande; quando estavam sozinhos (ou quando eram parte de um grupo muito pequeno); o que sentiram em relação a si próprios (enquanto membros de um grupo grande/pequeno) e o que sentiram em relação ao grupo de que não faziam parte.

### 11 - Ordem alfabética



#### Exercícios de Energia

Os alunos fazem um círculo com as cadeiras, descalçam os sapatos e sobem para cima das cadeiras (uma por pessoa - o círculo deverá ser o mais fechado possível).

De pé nas cadeiras e passando de uma para outra sem descenderem, os alunos posicionam-se por ordem alfabética, segundo os nomes.

Quando estiverem prontos, o professor verifica se estão pela ordem correta; caso contrário, continuam a mudar de posição, até ficarem pela ordem certa.

## 12 - Soletrar com o corpo



Exercícios de  
Energia

O professor pede aos alunos para escreverem o nome no ar usando o corpo, por exemplo, com a mão, a perna, o cotovelo, o nariz.

*Opcional:* se houver tempo suficiente, o professor pede à turma para soletrar algumas palavras em que os alunos reproduzem as letras com os corpos. Os alunos podem colaborar todos em conjunto ou podem criar diferentes grupos.

## 13 - O Simão diz...



Exercícios de  
Energia

O professor diz aos alunos que têm de seguir as instruções dadas depois de ele dizer "O Simão diz...".

Se o professor não começar as instruções por "O Simão diz...", o grupo não deverá seguir as instruções!

O professor começa por dizer algo como "O Simão diz para baterem palmas" enquanto bate palmas.

Os participantes seguem-no.

O professor acelera as ações, dizendo sempre primeiro "O Simão diz". Pouco depois, o professor omite "O Simão diz". Os participantes que, apesar disso, seguirem as instruções, ficam de fora do jogo.

O jogo pode continuar enquanto for divertido.

## 14 - Vou viajar



Exercícios de  
Energia

Toda a gente senta-se num círculo.

Comece por dizer: "Vou viajar e levo comigo um abraço", e dê um abraço à pessoa à sua direita.

Essa pessoa tem de dizer "Vou viajar e levo comigo um abraço e uma palmadinha nas costas", e depois dá, à pessoa à sua direita, um abraço e uma palmadinha nas costas.

Cada pessoa repete o que foi dito e acrescenta uma nova ação à lista.

A atividade dá a volta ao círculo, até todos terem tido a oportunidade de participar.

## 15 - Ordenar os animais



Exercícios de  
Energia

O professor diz à turma para pensar, em silêncio, num animal.

Depois, pede aos membros do grupo para que se disponham em fila, sem falarem entre si, do animal mais pequeno ao maior. Os membros do grupo apenas podem fazer os gestos e os ruídos do animal.

Depois de terem terminado, o professor pede aos alunos que digam o nome do animal que são, para verificar se a ordem está correta.

## Exercícios de Energia



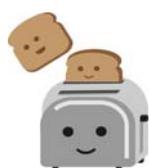
## 16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

## Exercícios de Energia



## 17 - Torradeira ou Estrela de Rock

O grupo começa por estar num círculo, com uma pessoa no meio. A pessoa que está no centro aponta para outra pessoa no círculo e diz "Torradeira" ou Estrela de rock".

Se a pessoa no centro disser "torradeira", a pessoa para quem apontou tem de se agachar e saltar, dizendo "Manteiga! Estou pronto".

As pessoas de ambos os lados têm de esticar os braços para cima e para a frente, criando uma "torradeira" à volta da pessoa que foi apontada.

Se a pessoa no centro disser "Estrela de rock", a pessoa para quem apontou tem de pôr as mãos à frente da boca, como se estivesse a cantar para um microfone.

As pessoas que ladeiam a que foi apontada afastam-se dela e fingem que estão a tocar guitarra.

## Exercícios de Energia



## 18 - Jogo do mosquito

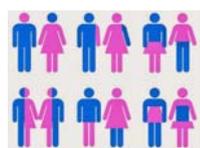
O grupo está de pé, em círculo, e o facilitador conta uma história sobre uma praga de mosquitos que têm de ser mortos, senão as pessoas apanham malária.

O facilitador põe um mosquito por cima da cabeça de uma pessoa, que tem de se baixar para evitar o mosquito.

As duas pessoas que estão ao lado dessa pessoa têm de bater as palmas por cima da cabeça dela para matar o mosquito, mas o mosquito escapa e continua.

Quando o grupo já está a fazer o jogo rápida e corretamente, o facilitador adiciona mais mosquitos, até que se torne impossível, para o grupo, apanhar todos os mosquitos.

## Exercícios de Energia



## 19 - Agarrar o dedo

As pessoas estão dispostas em círculo, e põem um dedo da mão direita na palma esquerda da pessoa ao seu lado.

Têm de tentar agarrar um dedo antes do seu dedo ser agarrado.

Depois de várias vezes, troca-se; deve-se pôr um dedo da mão esquerda na palma direita da pessoa ao seu lado, e o processo repete-se alguma vezes.

## 20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

Exercícios de Energia

Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.

## 21 - Jogo dos nomes com bolas



Exercícios de Energia

Os alunos estão de pé num círculo. O professor dá uma bola a um dos alunos.

O aluno segura na bola, e diz o nome de outro participante e passa-lhe a bola.

Após alguns passes, o professor adiciona mais uma bola ao jogo e, depois, mais uma.

Assim, haverá 2/3/4 bolas no ar ao mesmo tempo, e todos os participantes estarão a dizer o nome uns dos outros.

## 22 - Nomes e adjetivos



Os participantes estão de pé num círculo; pensam num adjetivo para descrever a sua personalidade ou como se estão a sentir. O adjetivo tem de começar pela mesma letra do seu nome, por exemplo: "Chamo-me Fernanda e estou feliz". Ou: "Chamo-me Eduardo e sou espantoso".

À medida que os alunos falam, podem também fazer uma mímica ou ação que represente o adjetivo de uma forma significativa. (NB: nas versões traduzidas do MP deverão ser utilizados nomes populares de cada país e adjetivos relevantes nesse idioma).

Exercícios de Energia

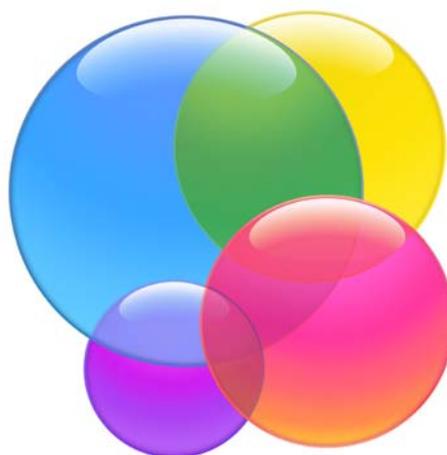
*Varição (se houver tempo suficiente):* o jogo também pode ser utilizado como jogo de memória (jogo de concentração), para verificar se o resto do grupo se lembra dos pares nome-adjetivo.

Após várias rondas (cada participante repete o nome e adjetivo, e o professor/orientador do jogo verifica se o grupo se lembra dos pares nomes-adjetivos dizendo o nome de um dos alunos, por exemplo, "Fernanda"; A Fernanda avança para o centro do círculo, e espera-se que o resto do grupo se lembre do adjetivo ligado anteriormente ao nome, dizendo "A Fernanda é feliz".

Se não conseguirem, o participante no círculo (Fernanda) pode fazer mímica novamente para descrever o adjetivo, como dica.

# Exercícios de Relax

---





## 1 - Fantasia orientada

Exercícios de Relax

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossman, 2016



## 2 - Relaxamento muscular progressivo

Exercícios de Relax

Para aliviar a tensão da cabeça aos pés, pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e se concentrarem em distender e relaxar grupos de músculos durante 2 ou 3 segundos.

O professor guia os alunos; pede-lhes que comecem pelos pés e pelos dedos dos pés, passando depois aos joelhos, coxas, nádegas, peito, braços, mãos, pescoço, maxilar e olhos — respirando sempre de forma profunda e lenta.

Kelly Roper



## 3 - Respiração orientada

Exercícios de Relax

O professor pede aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e inspirarem, contando até 4, e expirar, contando também até 4 (sempre pelo nariz, o que acrescenta uma resistência natural à respiração).

A seguir, com uma mão no peito e outra no ventre, os alunos pode inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca, garantindo assim que o diafragma (e não o peito) se enche com ar suficiente para insuflar os pulmões.

Jordan Shakeshaft



## 4 - Visualização com cores/som relaxante

Exercícios de Relax

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.

Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.

O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.

O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.

Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.

Kelly Roper



## 5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Exercícios de Relax

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.



### 6 - Respiração de abelha

O professor diz aos alunos para se colocarem numa posição confortável, para treinarem a respiração de abelha. Têm de imaginar que estão sentados numa folha ou pétala de flor; estão sentados direitos, e a folha ou pétala suporta-os gentilmente.

O professor dá as seguintes instruções:

Inspirem, deixando o ar entrar suavemente pelo nariz e enchendo os pulmões.

Ao expirar, façam um zumbido de abelha.

Vejam durante quanto tempo é que conseguem zumbir.

Vejam até onde vai a vossa abelha, antes de se sentar e descansar novamente.

Bzzz. Bzzz. Bzzz.

Na próxima respiração, vejam se a vossa abelha consegue voar com um zumbido alto e forte.

Na próxima respiração, vejam se a vossa abelha consegue voar com um zumbido suave.

Quando o exercício termina, o professor arranja tempo para uma pequena discussão:

Sentem diferenças entre um zumbido forte e um zumbido suave?

Como é que o vosso corpo se sente?

*Opcional (se houver tempo suficiente):*

Depois do exercício de respiração, desenhem uma abelha e a folha ou flor ondem imaginaram que estavam "sentados".

Esse desenho pode ser usado como um lembrete do exercício de relaxamento.

Quando olharem para o desenho, façam o exercício de ser uma abelha numa folha e treinem a respiração de abelha.

Exercícios de  
Relax



### 7 - Forte como uma árvore

Os alunos espalham-se todos pela sala.

De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

Exercícios de  
Relax



### 8 - Estações do ano

Os jogadores sentam-se em círculo, mas não demasiado perto uns dos outros. Durante as estações do ano, o professor move-se como uma planta.

Inverno: as plantas são pequenas e fracas, e estão caídas, umas com as outras, por terra.

Primavera: graças ao sol mais forte, as plantas crescem lentamente e erguem-se devagar.

Verão: graças ao sol quente, as plantas abrem lentamente os braços, as flores abrem as pétalas e ficam direitas de pé.

Outono: os raios de sol ficam mais fracos. As plantas começam a murchar, as flores e as folhas começam a cair.

Exercícios de  
Relax



### 9 - Bafo de leão

O Bafo de leão é um exercício divertido de libertação e relaxamento, que conduz a sentimentos mais pacíficos. O formador diz aos alunos que vão fazer um exercício de respiração que se chama *Bafo de leão*, e que serve para nos libertarmos de sentimentos ou pensamentos que já não desejamos ter.

Esta respiração é muito útil para remover essas ideias de nós e empurrá-las para muito longe.

#### Instruções

Imagina que és um grande leão.

Exercícios de  
Relax

Tens o rugido de um gigante!

Senta-te de joelhos, direito, em cima dos calcanhares, como um leão forte e orgulhoso.

Prepara-te para rugir!

Pensa num sentimento ou pensamento de que gostarias de te libertar.

Cerra os punhos com força e pensa nesse sentimento ou pensamento.

Inspira profundamente e solta o teu rugido, e, ao mesmo tempo, põe a língua de fora, estica os braços e abre as mãos, soltando com o rugido o sentimento ou pensamento, para te libertares dele.

Repetir.



### 10 - A cordilheira

Exercícios de  
Relax

Estão todos lado a lado, numa linha, na posição da montanha, com os pés afastados à largura das ancas.

Os pés têm de tocar nos pés da pessoa que está ao nosso lado.

Caminhem (em grupo) pela sala, sem que os pés deixem de tocar nos pés da outra pessoa.

Se o grupo se quebrar, é necessário recomeçar.

*Variação:* peça aos alunos que andem em bicos de pés.



### 11 - Exercício de respiração

Exercícios de  
Relax

O professor pede aos alunos que façam um círculo e os seguintes exercícios, repetindo cada um algumas vezes, de forma alternada. O professor pode também introduzir exercícios novos.

Inspirem e, ao mesmo tempo, levantem os braços acima da cabeça e digam: "Vai subir!".

Expirando, baixem os braços e digam "Vai descer".

Repetir.

Inspirem rapidamente 3 vezes, e, ao mesmo tempo, torçam o nariz.

Torçam o nariz quando inspirarem. Torçam o nariz quando expirarem.

Ponham a mão à frente do nariz e façam um som tipo silvo ("hiss hiss hiss") quando expiram.

Exercícios de  
Relax


## 12 - Costas quentes

Cada aluno tem uma folha de papel colada nas costas, e é dada uma caneta a cada um.

O papel foi preparado previamente.

Cada folha diz:

“Eu gosto de.....”.

Está a tocar uma música lenta; os alunos percorrem a sala e escrevem características da pessoa de quem gostam no papel.

No fim, os alunos podem ler o papel e levá-lo para casa.

 Exercícios de  
Relax


## 13 - Massagem corporal

Os alunos estão de pé num círculo; têm de repetir todos os movimentos do professor e fazerem uma massagem a si próprios.

O professor começa por massajar diferentes partes do corpo, começando pela cabeça e descendo até aos pés (será melhor se tirarem os sapatos).

O professor explica como a massagem deve ser feita (de forma delicada ou mais energética).

*Opcional:* o professor pode pedir também aos alunos que façam a massagem a outro colega.

 Exercícios de  
Relax


## 14 - Dá-me a tua energia

Os alunos estão de pé num círculo.

O professor começa; finge que está a segurar uma bola com as mãos e que a passa ao aluno à sua direita; esse aluno faz o mesmo, até a bola voltar ao professor.

A bola deverá ser passada com cuidado, como se fosse muito preciosa.

Na segunda volta, o professor passa a bola aos alunos do outro lado do círculo, fazendo um gesto e um ruído.

Os alunos fazem o mesmo, até que toda a gente tenha tocado na bola uma vez, pelo menos.

A bola pode ser passada de qualquer forma (por um pontapé, beijo...), fingindo-se que fica cada vez maior ou mais pequena em função da vontade dos alunos.

 Exercícios de  
Relax


## 15 - Movimentos de brinquedo

O professor usa uma palavra mágica para transformar os alunos em brinquedos de corda.

A um sinal do professor, os brinquedos deslocam-se na sala, como *robots*, para irem para os seus lugares.

Devem movimentar-se mais depressa no início e, depois, cada vez mais lentamente, porque estão a ficar sem corda.

Alguns deles irão ficar imóveis no meio da sala, e o professor terá de lhes dar corda, para que consigam chegar aos lugares.



### 16 - Passar a cara

É como o jogo do telefone, mas em vez de passarem uma palavra ou frase pelo grupo, os participantes passam uma expressão facial.

O grupo forma um círculo com toda a gente de olhos fechados, menos a pessoa que será a primeira a passar a "cara". Essa pessoa toca no ombro da pessoa ao seu lado, e esta abre os olhos para receber a cara. Depois, toca no ombro da pessoa ao seu lado, e passa-lhe a cara.

Exercícios de Relax

Depois de os participantes terem passado a cara, podem continuar de olhos abertos, para verem a cara a deslocar-se pelo grupo.

No fim, o "transmissor" original recebe a cara da última pessoa do grupo e mostra a cara original.



### 17 - Massagem circular

O grupo forma um círculo e olha numa direção. Cada participante põe as mãos nos ombros da pessoa à sua frente. Depois, cada pessoa massaja os ombros da pessoa que está à sua frente.

Exercícios de Relax

A pessoa que está a ser massajada pode dar a opinião.

Após alguns minutos, o grupo vira-se para o outro lado, para que a pessoa que estava a fazer a massagem seja ela agora massajada.



### 18 - Arranjar espaço

Pede-se aos participantes que levantem os braços, com as palmas para cima, imaginando que estão a empurrar o teto; têm de fazer muita força nessa direção, para aumentarem o espaço da sala onde estão.

Depois, é-lhes pedido que baixem os braços, com as palmas viradas para baixo, imaginando que estão a empurrar o chão.

Para empurrarem as paredes, é-lhes pedido que virem o braço esquerdo e a palma para a parede à sua esquerda, e o braço direito e a palma para a parede à sua direita.

Exercícios de Relax



### 19 - Bola de massagem

É dada uma bola a cada participante; seguindo o ritmo de uma música suave, cada participante põe a bola entre as costas e a parede.

Os participantes fletem ligeiramente os joelhos, para relaxarem as pernas e posicionarem melhor as costas.

Depois, movem o corpo de cima para baixo, e da direita para a esquerda e vice-versa, fazendo a bola mover-se nas costas.

Quando fizerem os movimentos com o corpo, irão reparar que há zonas mais tensas (e, por vezes, dolorosas).

Quando repararem nisso, devem parar e ficar imóveis, com as costas contra a parede, fazendo a pressão desejada e mantendo a posição durante algum tempo.

*Variação:* não usar a parede. Os participantes trabalham aos pares, e um elemento segura numa ou duas bolas com as mãos e massaja o outro, trocando depois.

Exercícios de Relax



## 20 - Dar as pernas

Os participantes trabalham aos pares.

Pode pôr uma música calma e relaxante (ou sons, como água a cair, ondas do mar etc.).

### Exercícios de Relax

Metades dos participantes deitam-se de barriga para cima, de olhos fechados, com a perna esquerda esticada no chão e a direita levantada.

Um participante levanta-se e passa uma toalha à volta do calcanhar do pé direito do outro participante, segurando as pontas da toalha; faz movimentos suaves com a toalha (para cima e para baixo, e lateralmente) enquanto a outra pessoa relaxa a perna.

Repetem o processo na perna esquerda.

Depois trocam de papéis.

---

# Atividades

---



# Direitos Humanos

---

1



## Direitos Humanos / Os meus direitos humanos são 30!

Desenvolvido por

AENAO

Duração

90

Exercícios de Energia



4 - Corrente humana

Toda a gente está de pé num círculo.

Fecham os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.

Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.

Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem “desenlear” (fazer um círculo) sem largarem as mãos.

Exercícios de Relax



1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossman, 2016

Objectivos

- Introdução aos direitos humanos - São 30 os direitos humanos, segundo a ONU (Nações Unidas, 2016)  
[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365\\_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf)
- Sensibilizar para os direitos humanos
- Perceber que, se faltar um direito humano, a pessoa está incompleta (é como um *puzzle*; se faltar uma peça, o *puzzle* fica incompleto).

### Sugestão de leitura (Nações Unidas, 2016)

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365\\_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf)

### Materiais

Preparação

- Cartolina grande
- Marcadores de cores diferentes
- Tesoura
- Lista com os direitos humanos

## Introdução

"Os direitos humanos são como um puzzle. Se faltar uma peça, o puzzle está incompleto. É o mesmo com as pessoas que vivem na pobreza; retiramos um dos seus direitos e todos os outros ficam ameaçados. Não é possível dar às pessoas os seus direitos a pouco e pouco e esperar que elas melhorem as coisas por si próprias também a pouco a pouco."

- Jovem membro de ATD

### Ferramenta ENF Puzzle sobre os Direitos Humanos

## Metodologia

1. Os alunos fazem um desenho de um lado da cartolina que representa: (a) um direito humano (ou mais) ou (b) um estado de direito humano. (30')
2. Desenharam 30 peças do *puzzle* no outro lado do cartão e cortam-nas com uma tesoura. (15')
3. Os alunos escrevem em cada peça (no lado em branco) um direito humano (simplificado, se necessário). Se os alunos forem menos de 30, alguns podem escrever em 2 peças. (10')
4. Cada aluno lê em voz alta o direito humano que tem escrito e tenta explicar o significado do direito. (15')
5. Fazem o *puzzle* usando as peças desenhadas. (10')
6. O Professor explica a importância de ter todas as peças para fazer um *puzzle*. Da mesma forma, o professor explica a importância de todos os direitos humanos para que uma pessoa se possa tornar uma pessoa completa. (5')

### Vídeo FD

Reflexão (do professor para os alunos) no plenário, utilizando as perguntas abaixo:

## Reflexão

- Entenderam o "direito humano" na vossa peça?
- O que acham que significam para vocês, na prática?
- Acham que os direitos humanos são importantes? Porquê?
- Alguma vez sentiram que os vossos direitos estavam a ser violados?
- Se um direito é violado ou está inacessível a um indivíduo, qual seria o efeito nos outros direitos da pessoa?

## Anotações

## Recursos Digitais

Direitos humanos, segundo a ONU (Nações Unidas, 2016):

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365\\_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/365_DeclaracaoUniversalDireitosHomem.pdf)

Vídeo: <http://othernessproject.eu/atividades/digital/365/hr1.pt.html>

## Direitos Humanos / O meu direito à igualdade

# 2



Desenvolvido por AENAO

Duração 70

**Exercícios de Energia**

5 - Bom dia ou boa noite

Toda a gente anda pela sala e cumprimenta os outros (como se todas as outras pessoas fossem suas amigas próximas), usando palavras e gestos (apertos de mão, beijinhos, abraços).  
Depois, repetem o cumprimento em silêncio, apenas com os olhos.

Quando o exercício termina, o professor pergunta aos alunos como é que se sentiram em relação às duas formas de cumprimentar (por exemplo, se foi difícil, como é que conseguiram comunicar etc.).



**Exercícios de Relax**

4 - Visualização com cores/som relaxante

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.  
Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.  
O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.  
O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.  
Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.



Kelly Roper

**Objectivos**

- Familiarizar--se com diferentes grupos de pessoas
- Sensibilização para a luta contra a discriminação
- Perceber que a diversidade existe

**Preparação**

- **Sugestão de leitura:** [imagens HR2 Description.pdf](#)
- **Materiais:** fotografias impressas de diferentes pessoas. Descrição das imagens [Descarregar aqui](#)
- **Dica:** O ficheiro [HR2 Description.pdf](#) contém informações sobre determinadas pessoas nas fotos. Os seus nomes são mostrados acima.

**Introdução**

*"Ninguém nasce a odiar outra pessoa por causa da cor da pele, do passado ou religião. As pessoas aprendem a odiar e, se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar, pois o amor ocorre mais naturalmente no coração humano do que o seu oposto."*

Nelson Mandela

---

**Ferramenta ENF** Trabalho de equipa

## Metodologia

1. Os alunos são divididos em 3 grupos de 6 a 8 alunos. Cada grupo recebe um conjunto de fotos, e é pedido aos alunos que as ponham no chão por ordem hierárquica (da pessoa mais forte para a mais fraca). Os alunos devem colocar as fotos totalmente em silêncio. Quem discordar da hierarquia pode alterar a ordem das fotos. (15')
2. A seguir, os alunos visitam cada um dos grupos. O grupo que é o "anfitrião" do resto da turma (que está em silêncio), explica a razão da sua hierarquia. Terminada a explicação, o resto da turma tece comentários sobre a hierarquia ou faz perguntas. O facilitador pergunta aos alunos (de todos os grupos) o que acham da hierarquia.

Este procedimento é repetido até que todos os grupos tenham apresentado a sua hierarquia à turma. (10' para cada grupo)

**Vídeo de Nansy Spetsioti:** <http://othernessproject.eu/atividades/digital/366/hr2.pt.html>

## Reflexão

Quando todos os grupos tiverem terminado, o facilitador apresenta aos alunos algumas das fotos (por exemplo, Madre Teresa, John Young etc.) cujas descrições são dadas no ficheiro HR2 Description.pdf, e pergunta aos alunos:

- Como se sentem, agora que já sabem um pouco mais sobre estas pessoas?
- Mudariam a hierarquia, agora que sabem mais sobre elas?
- Se *mudassem* a hierarquia, o que é que alterariam? (20')

## Anotações

Recursos  
Digitais

Imagens - [aenao.org/HR2.Images.docx](http://aenao.org/HR2.Images.docx)

Vídeo: <http://othernessproject.eu/atividades/digital/366/hr2.pt.html>

---

## 3



## Direitos Humanos / O meu direito à privacidade

Desenvolvido por AENAO

Duração 80



### 1 - Quebrar o círculo

Exercícios de Energia

O professor atribui um número aleatoriamente a cada aluno, em função da dimensão do grupo, i. e., para 20 alunos, os números 1-4 funcionam, porque cada grupo tem 5 elementos (os grupos podem ser gerados pelos alunos com o mesmo número, ou seja, todos os alunos a quem foi atribuído o número 1 ou por alunos que têm um número único de 1 a 4; é também divertido fazer os grupos segundo os ingredientes de uma salada grega, onde cada aluno é, por exemplo, "tomate", "pepino", "cebola", "orégãos" etc.).

Depois de formados, os grupos fazem círculos e o professor escolhe aleatoriamente um número (ou ingrediente) para sair do círculo e tentar entrar, enquanto que os elementos que ficam recebem a instrução de não largar as mãos por motivo nenhum.

Pode ser feito mais uma vez, escolhendo outro número para sair.



### 5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Exercícios de Relax

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso. Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Sensibilizar para as questões da privacidade enquanto direito humano
- Perceber que a privacidade é importante
- Refletir sobre formas de proteção da privacidade pessoal

- **Sugestão de leitura:**

Visualizar o vídeo das conferências TED (é possível carregar as legendas) sobre privacidade:

[https://video-subtitle.tedcdn.com/talk/podcast/2014G/None/GlennGreenwald\\_2014G-480p-pt.mp4](https://video-subtitle.tedcdn.com/talk/podcast/2014G/None/GlennGreenwald_2014G-480p-pt.mp4)

- **Materiais:**

O Professor atribui os grupos (sem revelar o que é cada grupo) alguns dias antes da utilização do exercício (isto pode ser feito quando a seção anterior, caso exista, tiver sido concluída). O Professor pede aos alunos que tragam objetos pessoais para a realização do exercício:

Preparação

Grupo 1. Fotos, telefones/tablets, chaves, carteiras.

Grupo 2. Itens favoritos que têm nos quartos (por exemplo, um presente de alguém, uma peça de roupa de que realmente gostam, uma foto).

Grupo 3. Itens favoritos (por exemplo, uma mochila, um caderno ou uma caneta, uma peça de roupa que preferem usar quando estão na escola).

Grupo 4. Cada aluno traz um item para um dos outros membros do grupo (o professor escolhe quem dá e quem recebe), como presente. Cada aluno que traz um objeto deverá pensar no que a outra pessoa gostaria de receber (por exemplo, a Maria dá um chapéu ao João, porque o João gosta muito de chapéus).

---

Introdução	<p>Estaremos a viver num mundo onde a privacidade não importa?</p> <p>Um mundo onde o nosso direito de fazermos o que quisermos, dentro dos limites legais, é frustrado pelo incorrigível desejo de alguém nos espiar e saber exatamente o que estamos a fazer em todos os momentos?</p> <p>A privacidade é importante e é Valiosa! Não reveles a tua vida!</p>
Metodologia	<p><b>Ferramenta ENF</b> Trabalho de equipa</p> <p>Os alunos são divididos em 4 grupos de 5/6 elementos. É atribuído a cada grupo um nome relacionado com problemas/hábitos/tarefas diários. Os grupos recebem o nome de acordo com o que os alunos trouxeram:</p> <p>Grupo 1. Facebook/Internet</p> <p>Grupo 2. Casa</p> <p>Grupo 3. Escola</p> <p>Grupo 4. Amigos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Depois de definidos os grupos, os alunos encontram um espaço na sala e configuram-no como se fosse o seu espaço pessoal. Os alunos definem os seus limites, podendo decorar os espaços, e põem no centro os pertences que trouxeram. (15')</li> <li>2. Quando todos os grupos estiverem prontos, o professor aconselha os alunos a "construírem estratégias" sobre (a) como tirar coisas de outros grupos (talvez tenham de decidir o que vale a pena levar ou não) e (b) como proteger os seus próprios pertences. (15')</li> <li>3. A seguir, o professor autoriza que os alunos tentem tirar coisas aos outros grupos, ao mesmo tempo que devem proteger as suas. (15')</li> <li>4. Decorrido o tempo (15'), o professor para imediatamente o procedimento, e pede aos alunos que regressem aos seus grupos, levando as coisas que resgataram e/ou levaram. Pede aos grupos que mostrem o que alcançaram. (15')</li> </ol> <p><b>Vídeo</b> - <a href="http://othernessproject.eu/atividades/digital/367/hr3.pt.html">http://othernessproject.eu/atividades/digital/367/hr3.pt.html</a></p>
Reflexão	<p>Perguntas feitas pelo professor aos alunos no plenário:</p> <p>Como é que se sentiram...</p> <p>(a) ao tentar levar coisas,</p> <p>(b) ao tentar proteger coisas,</p> <p>(c) quando conseguiram levar coisas,</p> <p>(d) quando perderam coisas? (20')</p>
Anotações	
Recursos Digitais	<p><a href="http://othernessproject.eu/atividades/digital/367/hr3.pt.html">http://othernessproject.eu/atividades/digital/367/hr3.pt.html</a></p>

## 4



## Direitos Humanos / O meu direito à igualdade

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

80 min

Exercícios de Energia



## 2 - Muuu!!!

Através de um papel posto virado para baixo nas secretárias dos alunos, o professor atribui aleatoriamente a cada aluno um animal doméstico (por exemplo, "vaca", "cavalo", "ovelha", "galo" etc.).

Depois de informados do seu papel, é-lhes dito para andarem pela sala comportando-se como o animal que lhes foi atribuído (ou seja, fazendo os ruídos do animal), para que encontrem outros da sua espécie.

Exercícios de Relax



## 3 - Respiração orientada

O professor pede aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e inspirarem, contando até 4, e expirar, contando também até 4 (sempre pelo nariz, o que acrescenta uma resistência natural à respiração).

A seguir, com uma mão no peito e outra no ventre, os alunos pode inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca, garantindo assim que o diafragma (e não o peito) se enche com ar suficiente para insuflar os pulmões.

Jordan Shakeshaft

Objectivos

- Sensibilizar para a desigualdade no mundo
- Fomentar nos alunos a empatia e a solidariedade em relação às pessoas com menos oportunidades
- Desenvolver nos alunos a vontade de se empenharem na luta contra a desigualdade no seu contexto de vida

**Materiais**

- Cartões com papéis a desempenhar
- Lista de situações
- Opcional: vendas e música relaxante

Preparação

**Dicas**

- Para fazer os cartões, pode adaptar os cartões indicados a título de exemplo, para que se aproximem mais do mundo onde os seus alunos vivem.
- Certifique-se de que o espaço onde está a executar a atividade é suficientemente grande: caso contrário, desloque-se para um lugar silencioso.

Artigo 1.º (Nações Unidas, 2016)

*Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade.*

Introdução

Apesar do que é declarado no primeiro artigo da Declaração dos Direitos do Homem, a realidade é que as diferentes situações em que todos nascemos ou vivemos afetam o acesso às oportunidades, o que cria desigualdades.

*Esta atividade baseia-se na atividade "Dá um passo em frente" – COMPASS, Manual para a Educação para os Direitos Humanos com jovens*

**Ferramenta ENF** Jogo de dramatização. Esta atividade baseia-se na atividade "Dá um passo em frente", do manual "COMPASS" (Patricia Brander; Laure De Witte; Geovana Ghanea; Rui Gomes; Ellie Keen; Anastasia Nikitin; Justina Pinkeviciute, 2012)

### Metodologia

1. Crie uma atmosfera relaxante, pondo um pouco de música e pedindo silêncio aos alunos.
2. Comece por perguntar aos alunos se alguma vez imaginaram que eram outras pessoas. Peça exemplos e apresente a atividade, explicando que eles serão convidados a se porem no lugar de outra pessoa. (5')
3. Dê a cada aluno um cartão com um papel a desempenhar e peça-lhes que se sentem sozinhos, a refletir sobre a situação descrita no cartão, sem falar e sem revelar a sua identidade, tentando entrar na personagem. Explique aos alunos que, mesmo que não saibam muito sobre uma pessoa dessas, deverão usar apenas a imaginação. Para ajudar neste processo, os alunos usarão uma venda ou simplesmente fecham os olhos, enquanto o professor faz algumas perguntas, para melhorar a imaginação: os alunos não precisam de responder, basta que pensem e imaginem a sua história. (15')
4. Será pedido aos alunos que façam uma fila, mantendo silêncio absoluto. O professor explica que irá ler algumas frases; se alguma delas for verdade para a pessoa que estão a imaginar que são, deem um passo em frente. Caso contrário, não se deverão mover. O professor lê as situações em voz alta, uma a uma, fazendo uma pausa entre cada afirmação, para permitir que os alunos tenham tempo de dar o passo em frente. Convide-os a olhar em volta para ver onde estão os outros. (10')
5. No fim da atividade, os alunos terão uma representação visual da desigualdade no mundo. Os alunos são convidados a sentar-se na posição em que se encontram: cada um descreve o seu papel. Depois disso, o professor conta até 3 e os alunos desempenham o papel. (10')
6. O professor mostra um vídeo para estimular ainda mais a reflexão final. (5')

O professor estimula a reflexão no plenário utilizando as perguntas abaixo (15'):

### Reflexão

- O que aconteceu nesta atividade?
- Foi fácil ou difícil desempenharem o vosso papel?
- Como é que imaginam que é a pessoa que estavam a representar? Conhecem alguém assim?
- Como é que se sentiram, ao imaginar que eram aquela pessoa? Era uma pessoa assim como vocês? Conhecem alguém como essa pessoa?
- Relacione a atividade com temas de discriminação e desigualdade social e económica, fazendo perguntas como estas:
- Como é que se sentiram as pessoas que deram, ou não, um passo em frente?
- Se deste um passo em frente muitas vezes, quando é que reparaste que os outros não estavam a avançar tão rapidamente como tu?
- A pessoa que estavas a imaginar avançou? Porquê?
- Sentiste que havia alguma coisa injusta?
- O que aconteceu nesta atividade é parecido, de alguma forma, com o mundo real? Como?
- Na nossa comunidade, o que é que dá mais oportunidades a algumas pessoas do que a outras? Menos oportunidades?

O professor leva os alunos a refletir sobre a situação de desigualdade em que vivem ou que observam no seu contexto, e sobre as possibilidades de ajudar outras pessoas com menos oportunidades, para que seja dado um passo em frente! O que podemos fazer para superar a desigualdade no nosso dia-a-dia? (15')

### Anotações

### Recursos Digitais

VÍDEO - <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=38>

Papéis e afirmações - [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/368\\_HR4\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/368_HR4_PT.pdf)

## 5



## Direitos Humanos / O meu direito à igualdade de género

Desenvolvido por

AENAO

Duração

70

Exercícios de Energia



### 16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

Exercícios de Relax



### 20 - Dar as pernas

Os participantes trabalham aos pares.

Pode pôr uma música calma e relaxante (ou sons, como água a cair, ondas do mar etc.).

Metades dos participantes deitam-se de barriga para cima, de olhos fechados, com a perna esquerda esticada no chão e a direita levantada.

Um participante levanta-se e passa uma toalha à volta do calcanhar do pé direito do outro participante, segurando as pontas da toalha; faz movimentos suaves com a toalha (para cima e para baixo, e lateralmente) enquanto a outra pessoa relaxa a perna.

Repetem o processo na perna esquerda.

Depois trocam de papéis.

Objectivos

- Ganhar familiaridade com o termo "estereótipos".
- Sensibilizar para os estereótipos masculinos e femininos.
- Perceber que existem estereótipos que podem "existir" para homens e mulheres.

Preparação

#### • Sugestão de leitura

<http://www.ohchr.org/en/issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>

<http://www.healthguidance.org/entry/15910/1/List-of-gender-Stereotypes.html>

- **Materiais:** quadro ou quadro tripé, marcadores, câmara

Introdução

De acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas <http://www.un.org/sustainabledevelopment/gender-equality/>, existem 17 ODS que podem mudar o nosso mundo nos próximos 15 anos. O Objetivo n.º 5 visa atingir a igualdade de género e capacitar todas as mulheres e raparigas. Apesar de países europeus e de países desenvolvidos se esforçarem por aplicar a igualdade de género, existem muitos países no mundo onde as mulheres estão longe de serem como os homens.

---

**Ferramenta NFE** *Brainstorming*, Trabalho de equipa

## Metodologia

1. O professor começa por perguntar aos alunos se sabem o que é um estereótipo. Depois, conversa com os alunos sobre estereótipos (o que são estereótipos, estereótipos de género) (5')
2. O professor faz duas colunas no quadro com os dois sexos e pede os alunos para que pensem sobre cada estereótipo de género: masculino (rapaz/homem) e feminino (rapariga/mulher). (20')
3. Em seguida, as crianças são divididas em 4 grupos. Dois grupos debatem o sexo masculino e dois grupos debatem o sexo feminino. Tentam decidir qual é o estereótipo de género que acham mais forte, e criam uma pose de grupo com esse estereótipo. As poses são fotografadas (pelo professor ou por um aluno). (20')

\*Opcional: as poses dos alunos podem ser carregadas para o site

Questionário - <http://othernessproject.eu/atividades/digital/369/hr5.pt.html>

## Reflexão

O professor pergunta aos alunos na aula:

1. Encontraram semelhanças entre os estereótipos masculinos e femininos? Isso significa que os dois sexos são iguais?
2. O que pensam que deveria mudar nos estereótipos, para que os dois sexos se tornassem mais iguais?

(20')

## Anotações

Recursos  
Digitais

Questionário - <http://othernessproject.eu/atividades/digital/369/hr5.pt.html>

---

## 6



## Direitos Humanos / O meu direito à igualdade e nacionalidade

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

70

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.

Exercícios de Relax



4 - Visualização com cores/som relaxante

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.

Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.

O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.

O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.

Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.

Kelly Roper

Objectivos

- Apresentar o direito humano a ter uma nacionalidade, nome, identidade e cidadania reconhecidos oficialmente.
- Compreender que ninguém pode privar uma pessoa da sua identidade.
- Sensibilizar para o facto de que qualquer pessoa que seja privada ilegalmente da sua nacionalidade e identidade tem direito a protecção.

Preparação

- **Sugestão de leitura**
- **Materiais**
  - Cartão ou papel de desenho de gramagem elevada
  - Marcadores de cores
  - [Material para distribuir](#)

Introdução

O direito a uma nacionalidade é um dos direitos humanos fundamentais. Garante a igualdade de oportunidade de cada pessoa compreender quem é e qual é a sua identidade e nacionalidade, independentemente de onde vive ou de onde se encontra em determinado momento da sua vida. Sob circunstância alguma poderá uma pessoa ser privada da sua identidade e nacionalidade. A nacionalidade (cidadania) de cada um é muito importante para a identidade da pessoa. É por isso que está registada nos documentos que provam que é uma personalidade separada e única (passaporte, bilhete de identidade, etc.)

---

**Ferramenta ENF** Estudo de caso, Trabalho de equipa, Discussão

- **Debate de aquecimento com os alunos** – perguntas básicas:

Conhecem alguém que não tenha nome? Por que é que o nome é importante? Por que razão é que, quando conhecemos alguém, e depois de sabermos o seu nome, geralmente perguntamos de onde vem e qual a sua nacionalidade?

Em que outras situações é que a nacionalidade é muito importante? (Por exemplo, viajar no estrangeiro, emissão de documentos, compra de bens, trabalhar no estrangeiro etc.) (10')

O **facilitador mostra aos alunos o vídeo** e explica a essência do direito humano à nacionalidade, identidade e cidadania. (10')

## Metodologia

**Num papel de desenho de gramagem elevada, os alunos escrevem palavras-chaves ou desenham símbolos** que refletem a essência do direito humano à nacionalidade e identidade. (10')

**Trabalho individual sobre estudos de casos** – cada aluno recebe o quadro de estudos de casos (situações) (10')

**Discussão em 2 pequenos grupos** – alunos baseados no trabalho individual – o facilitador orienta os alunos para obter as razões das suas escolhas – razões porque concordam ou discordam com as situações descritas; quais as coisas com que concordam exatamente; o que fariam se presenciassem uma situação em que alguém não reconhece a outra pessoa o direito ao nome e cidadania. (25')

**FD: vídeo**

Reflexão (do professor para os alunos) na aula, utilizando as perguntas abaixo:

## Reflexão

- Por que é que todas as pessoas têm nomes?
  - O que aconteceria se uma pessoa não tivesse nacionalidade e cidadania?
  - O que significa a expressão "cidadão do mundo"? Se descrevermos alguém como "cidadão do mundo", quer dizer que essa pessoa não tem nacionalidade e cidadania?
- (5')

## Anotações

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/370\\_HR6\\_handout\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/370_HR6_handout_pt.pdf)

## Recursos Digitais

Material para distribuir: [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/370\\_HR6\\_handout\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/370_HR6_handout_pt.pdf)

Vídeo: <https://youtu.be/jspvVBupAiE>

## 7



## Direitos Humanos / O meu direito à consciência e religião

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

60

12 - Soletrar com o corpo



Exercícios de Energia

O professor pede aos alunos para escreverem o nome no ar usando o corpo, por exemplo, com a mão, a perna, o cotovelo, o nariz.

*Opcional:* se houver tempo suficiente, o professor pede à turma para soletrar algumas palavras em que os alunos reproduzem as letras com os corpos. Os alunos podem colaborar todos em conjunto ou podem criar diferentes grupos.

20 - Dar as pernas



Exercícios de Relax

Os participantes trabalham aos pares.

Pode pôr uma música calma e relaxante (ou sons, como água a cair, ondas do mar etc.).

Metades dos participantes deitam-se de barriga para cima, de olhos fechados, com a perna esquerda esticada no chão e a direita levantada.

Um participante levanta-se e passa uma toalha à volta do calcanhar do pé direito do outro participante, segurando as pontas da toalha; faz movimentos suaves com a toalha (para cima e para baixo, e lateralmente) enquanto a outra pessoa relaxa a perna.

Repetem o processo na perna esquerda.

Depois trocam de papéis.

Objectivos

- Levar os alunos a descobrir diferentes religiões e a refletir sobre elas;
- Desenvolver a compreensão e desconstruir estereótipos sobre as religiões.

### Materiais

Preparação

- Computador
- Opcional: projetor
- Citações e imagens impressas
- Quadros tripés com nomes de religiões: Cristianismo, Islão, Judaísmo, Hinduísmo, Budismo, outras
- Cola
- Canetas

Introdução

*Esta atividade visa sensibilizar os alunos para a existência das diferentes religiões, e levá-los à reflexão sobre as semelhanças e diferenças entre elas e à desconstrução de estereótipos, revelando assim a mensagem de paz que a religião pretendia enviar originalmente.*

### Ferramenta ENF – Jogo de associação

1. Pede-se aos alunos que liguem vários elementos (imagens, símbolos, expressões artísticas, pessoas, lugares, citações) a várias religiões. O professor pode dividir os alunos em duas equipas, distribuindo metade das imagens e citações a cada grupo, ou deixá-los trabalhar todos juntos, dependendo do número de alunos.

#### Metodologia

O professor mostra as imagens e citações previamente impressas: os alunos colocam os elementos no quadro tripé, na coluna correspondente à religião correta: Cristianismo, Islão, Judaísmo, Hinduísmo, Budismo, outras. 30'

2. O professor mostra o [vídeo 10'](#)

**FD – As cinco principais religiões mundiais – John Bellaimey, TED-ED – disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=m6dCxo7t\\_aE](https://www.youtube.com/watch?v=m6dCxo7t_aE)**

- **Imagens e citações para imprimir**

O professor estimula a reflexão no plenário utilizando as perguntas abaixo (15'):

#### Reflexão

- Sabiam da existência de diferentes religiões no mundo?
- Conheciam todas as religiões de que falámos durante as atividades?
- São religiosos?
- Conhecem pessoas de outras religiões?
- Qual é a vossa opinião delas?
- Estão interessados no tópico?
- Acham que é importante falar sobre diferentes religiões? Porquê?
- Gostariam de falar mais sobre o tema na escola?
- Acham que sabem o suficiente sobre o tema?
- Acham que pessoas de diferentes religiões podem viver juntas pacificamente? Porquê?

#### Anotações

#### Recursos Digitais

VÍDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=m6dCxo7t\\_aE](https://www.youtube.com/watch?v=m6dCxo7t_aE)

PDF: [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/371\\_HR7\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/371_HR7_PT.pdf)

## 8



## Direitos Humanos / O meu direito à opinião e expressão

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

50

Exercícios de Energia



### 1 - Quebrar o círculo

O professor atribui um número aleatoriamente a cada aluno, em função da dimensão do grupo, i. e., para 20 alunos, os números 1-4 funcionam, porque cada grupo tem 5 elementos (os grupos podem ser gerados pelos alunos com o mesmo número, ou seja, todos os alunos a quem foi atribuído o número 1 ou por alunos que têm um número único de 1 a 4; é também divertido fazer os grupos segundo os ingredientes de uma salada grega, onde cada aluno é, por exemplo, "tomate", "pepino", "cebola", "orégãos" etc.).

Depois de formados, os grupos fazem círculos e o professor escolhe aleatoriamente um número (ou ingrediente) para sair do círculo e tentar entrar, enquanto que os elementos que ficam recebem a instrução de não largar as mãos por motivo nenhum.

Pode ser feito mais uma vez, escolhendo outro número para sair.

Exercícios de Relax



### 5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Refletir sobre o valor do direito de opinião e expressão;
- Refletir sobre a existência de uma perspectiva diferente sobre um mesmo tema;
- Desenvolver o pensamento crítico;
- Aprender a respeitar as opiniões dos outros;
- Sensibilizar para os limites do direito de opinião e de expressão.

Preparação

#### Materiais

- Fita-cola;
- Computador portátil
- Papel ou quadros tripés
- Opcional: projetor

#### Dicas

O professor pode optar por alterar as afirmações propostas, incidindo num tópico específico levantado pelos alunos no momento ou em algo que seja mais interessante para a aula.

Introdução

*Esta atividade tem como objetivo levar os alunos a refletir sobre a existência de diferentes perspetivas e prós e contras sobre o mesmo tema, e a desenvolverem o seu pensamento crítico considerando opiniões diferentes, aprendendo a respeitá-las. Os alunos irão compreender o valor de expressar a opinião própria, tendo a experiência de sentir o que é a negação desse direito.*

### Ferramenta NFE: Jogo do mais e do menos

#### Metodologia

1. Usando fita-cola, é marcada uma linha comprida no chão, com um "mais" numa ponta e um "menos" na outra.
2. O professor lê algumas afirmações e os alunos colocam-se na linha, mais perto ou mais longe dos sinais nas pontas, em função do seu grau de concordância com as afirmações lidas em cada nível.
3. Depois de cada afirmação, o professor pede a alguns alunos que expliquem a sua posição, concentrando-se nos que têm uma posição mais extremada, para tentar criar um debate entre posições diferentes.
4. O professor anota, em diferentes "folhas de prós e contras", os principais resultados que surgiram no debate e afixa as folhas na parede, no final da atividade.
5. O professor pede sempre aos mesmos alunos que expliquem o seu ponto de vista, ignorando o pedido de outros que querem expressar a sua opinião. (30')

**FD - PDF e vídeo a "liberdade de expressão" – a Amnistia Internacional, disponível em:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=geMOuJZ20lc>

O professor estimula a reflexão no plenário mostrando o [vídeo](#) e usando as perguntas abaixo (20'):

#### Reflexão

- O que aconteceu nesta atividade?
- Foi fácil ou difícil decidirem a vossa posição?
- Alguma vez pensaram que poderiam existir tantas posições e opiniões diferentes relacionadas com o mesmo tópico?
- Foi fácil ou difícil explicarem e defenderem as vossas posições?
- Mudam alguma vez de opinião sobre um assunto quando ouvem as opiniões dos outros?
- Como é que se sentiram, ao ter a possibilidade de expressarem a vossa opinião?
- É importante terem a possibilidade de o fazer?
- As outras pessoas pedem normalmente a vossa opinião, na vossa vida diária (em casa, na escola, com os teus amigos)?
- Alguém sentiu-se incomodado durante a atividade? Porquê?
- Sentiram que era injusto ignorar a opinião de outra pessoa? Porquê?

Eventual seguimento:

Se os alunos estiverem particularmente interessados no tópico e no debate, o professor pode introduzir outro estímulo na discussão, centrando-se nas razões pelas quais a limitação da liberdade de expressão pode ser necessária para proteger os direitos humanos. Perguntas sugeridas:

E se a nossa liberdade interferir ou limitar a liberdade dos outros? É correto? Qual é o limite da nossa liberdade, em relação aos outros? É correto limitar a liberdade de expressão? Em que casos?

#### Anotações

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/372\\_HR8\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/372_HR8_PT.pdf)

#### Recursos Digitais

VÍDEO - <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=37>

PDF - [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/372\\_HR8\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/372_HR8_PT.pdf)

9



## Direitos Humanos / O meu direito à liberdade

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

80

Exercícios de Energia



16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

Exercícios de Relax



5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Refletir sobre o valor da liberdade e seus limites na relação com os outros

### Materiais

Preparação

- Computador
- Projetor (opcional)
- Papel e canetas

### Sugestão de leitura

[Reciprocal Maieutic Approach](#), versão inglesa, pp. 19-28 (**Dolci Amico; Fausto de Amico**)

Introdução

Esta atividade baseia-se parcialmente na metodologia da Abordagem de Maiêutica Recíproca, de Danilo Dolci. A Abordagem de Maiêutica Recíproca (AMR) é um método dialético de inquérito e de "autoanálise popular" para capacitar ("empower") comunidades e indivíduos, e pode ser definida como um "processo de exploração coletiva que toma, como ponto de partida, a experiência e a intuição dos indivíduos". A AMR foi desenvolvida por Danilo Dolci a partir do conceito socrático de maiêutica. A maiêutica de Sócrates era unidirecional, ao passo que, para Danilo Dolci, o conceito de conhecimento vem da experiência e requer uma relação de reciprocidade. Como o nome indica, a AMR é um processo "recíproco" entre, pelo menos, duas pessoas, e é feita normalmente dentro de um grupo, no qual uma pessoa faz perguntas e as outras respondem. É a comunicação maiêutica recíproca que faz sobressair o conhecimento das pessoas, e todos os participantes aprendem uns com os outros.

### Ferramenta ENF Abordagem da Maiêutica Recíproca

Metodologia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os alunos sentam-se em círculo;</li> <li>2. À vez, cada aluno diz o nome e uma característica que descreve o seu caráter; (5)</li> <li>3. O professor pede que cada aluno pense e fale sobre o seu maior sonho; (15)</li> <li>4. Depois disso, é pedido aos alunos que reflitam sobre 3 obstáculos que os possam impedir de alcançar esses sonhos, e sobre 3 coisas que os podem ajudar a concretizá-los. Cada aluno escreve tudo num papel e explica aos outros; (15)</li> <li>5. O professor faz as seguintes perguntas, uma a uma, e dá a todos a possibilidade de falar:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que é "liberdade", de acordo com a tua experiência pessoal? O que significa "liberdade", para ti?</li> <li>• Descreve uma situação em que a liberdade deles pode interferir ou limitar a liberdade de outros;</li> <li>• É correto?</li> <li>• Em que situação pode/deve ser limitada a liberdade? (20)</li> </ul> </li> <li>6. O professor mostra o vídeo: <a href="#">sonhos de liberdade: nas palavras das crianças</a> (5)-Amnesty International UK</li> </ol>
Reflexão	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. São distribuídas tiras de papel aos alunos; é pedido aos alunos que escrevam, em tiras diferentes, a sua opinião sobre os tópicos abaixo, no que diz respeito às atividades que realizaram no âmbito do projeto. Não precisam de escrever os nomes. Os tópicos de avaliação podem ser os seguintes:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que eu senti em relação às nossas atividades</li> <li>• O que achei interessante nas nossas atividades</li> <li>• As minhas opiniões positivas sobre as nossas atividades</li> <li>• As minhas opiniões negativas sobre as nossas atividades</li> <li>• As minhas recomendações</li> </ul> </li> <li>2. É solicitado aos alunos que depositem os papéis numa Caixa, de acordo com o tema. (Por exemplo, começando com "Senti"...). O professor pode preparar diferentes caixinhas com antecedência, usando embalagens ou caixas coloridas ou similares, ou pode pedir aos alunos para colocarem os papéis em cima uns dos outros, criando pilhas diferentes.</li> <li>3. É solicitado aos alunos que tirem, à vez, uma tira de papel da caixa e que leiam em voz alta a afirmação nela escrita. Se necessário, o ponto de vista apresentado é discutido. O professor pode encorajar a discussão, fazendo perguntas. É necessário garantir que as opiniões de todos são lidas em voz alta. (15)</li> </ol>
Anotações	Se achar o vídeo um pouco ambicioso para a idade dos alunos, sugerimos que procure vídeos alternativos que possam servir melhor o propósito.
Recursos Digitais	<b>VÍDEO - <a href="#">Sonhos de liberdade: nas palavras das crianças</a></b> <a href="http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&amp;nid=4">http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&amp;nid=4</a> (5)

## Direitos Humanos / O meu direito à justiça e lei

# 10



Desenvolvido por	IP SANTAREM
Duração	55
Exercícios de Energia	<p>12 - Soletrar com o corpo</p>  <p>O professor pede aos alunos para escreverem o nome no ar usando o corpo, por exemplo, com a mão, a perna, o cotovelo, o nariz.</p> <p><i>Opcional:</i> se houver tempo suficiente, o professor pede à turma para soletrar algumas palavras em que os alunos reproduzem as letras com os corpos. Os alunos podem colaborar todos em conjunto ou podem criar diferentes grupos.</p>
Exercícios de Relax	<p>5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra</p>  <p>Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso. Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.</p>
Objectivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre os conceitos de justiça e direito;</li> <li>• Desenvolver competências argumentativas;</li> <li>• Aprender alguns direitos humanos importantes relacionados com a justiça e o direito, de acordo com a Declaração Universal dos Direitos do Homem e a Convenção Europeia dos Direitos do Homem.</li> </ul>

### Sugestão de leitura:

- Declaração universal dos Direitos do Homem (Nações Unidas, 2016)

<http://othernessproject.eu/atividades/digital/374/DecUnivDireitos.pdf>

- Convenção Europeia dos Direitos do Homem (Europa, 2016)

<http://othernessproject.eu/atividades/digital/374/ConvEuroDireitos.pdf>

- Dicionário jurídico (Farlex, 2016) <http://pt.thefreedictionary.com/>

### Dicas:

#### Preparação

- Para a terminologia jurídica, o professor pode usar o dicionário jurídico gratuito (Farlex, 2016), tendo em atenção que alguns termos têm significados específicos diferentes, de acordo com o direito nacional.
- No passo 3, é positivo se os alunos avançarem com exemplos próprios de situações que acham injustas.

### Materiais:

- [cartões](#) com as definições de Justiça, direito, sentença, pena, tribunal, delito, crime, inocente, culpado. (Farlex, 2016)

### Ferramenta digital:

- [QUESTIONÁRIO](#) digital sobre justiça, direito e direitos humanos.

#### Introdução

O direito declara os princípios e normas estabelecidos por autoridade nacional ou internacional e aplicáveis às pessoas que vivem sob o sistema que funciona observando esses princípios e normas sob a forma da legislação, dos costumes e polífticas reconhecidos e aplicados por decisão judicial. Também se chama tribunal de justiça a um tribunal, porque é um lugar onde a justiça é (supostamente) administrada.

### Ferramenta ENF: Trabalho de equipa, jogo de palavras e questionário

#### Metodologia

1. O professor apresenta a atividade sucintamente (usando algumas das ideias acima), divide os alunos em 2 equipas e dá-lhes cartões com uma breve definição de: justiça, direito, sentença, pena, tribunal, inocente, culpado. **5'**
2. Os alunos têm de adivinhar a palavra correspondente a cada definição. **10'**
3. Cada equipa é convidada a discutir 2 ou 3 exemplos de situações injustas que tenham sido vividas ou testemunhadas por membros da equipa. Escolhem um dos exemplos e apresentam-no aos membros da outra equipa, que têm de dizer se concordam ou não, justificando a sua resposta através da identificação das regras, princípios ou valores segundo os quais consideram a situação injusta (ou não). Depois, invertem-se os papéis das equipas. **20'**
4. Os alunos são convidados, aos pares, a responder ao questionário digital sobre os direitos humanos relacionados com justiça e o direito e algumas diferenças entre a Declaração Universal dos Direitos do Homem e a Convenção Europeia dos direitos do Homem. **10'**

### 10'

#### Reflexão

- As pessoas concordam sempre sobre o que é justo ou injusto? Porquê?
- Por que é que acham que as sociedades precisam de leis e tribunais?
- Lembram-se de um dos direitos mencionados no questionário? Qual/quais?

#### Anotações

Recursos  
Digitais

Questionário - <http://othernessproject.eu/atividades/digital/374/quiz2.html>

Cartas - <http://othernessproject.eu/atividades/digital/374/CARTASHR10.pdf>

---

## 11



## Direitos Humanos / O meu direito à família

Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

90

Exercícios de Energia



2 - Muuu!!!

Através de um papel posto virado para baixo nas secretárias dos alunos, o professor atribui aleatoriamente a cada aluno um animal doméstico (por exemplo, “vaca”, “cavalo”, “ovelha”, “galo” etc.).

Depois de informados do seu papel, é-lhes dito para andarem pela sala comportando-se como o animal que lhes foi atribuído (ou seja, fazendo os ruídos do animal), para que encontrem outros da sua espécie.

Exercícios de Relax



20 - Dar as pernas

Os participantes trabalham aos pares.

Pode pôr uma música calma e relaxante (ou sons, como água a cair, ondas do mar etc.).

Metades dos participantes deitam-se de barriga para cima, de olhos fechados, com a perna esquerda esticada no chão e a direita levantada.

Um participante levanta-se e passa uma toalha à volta do calcanhar do pé direito do outro participante, segurando as pontas da toalha; faz movimentos suaves com a toalha (para cima e para baixo, e lateralmente) enquanto a outra pessoa relaxa a perna.

Repetem o processo na perna esquerda.

Depois trocam de papéis.

Objectivos

- Descobrir e refletir sobre diferentes tipos de famílias, sobretudo famílias homoparentais;
- Obter uma compreensão mais profunda dos processos de discriminação envolvendo famílias homossexuais e bissexuais e a importância do desenvolvimento do reconhecimento e respeito pela diversidade;
- Aprender as leis do casamento do mesmo sexo e adoção de crianças por casais do mesmo sexo;
- Identificar os serviços sociais e organizações que oferecem suporte a famílias na comunidade local.

**Sugestão de leitura:**

<https://www.rea.pt/glossario-lgbt/>

**Dicas:**

- Os professores podem procurar previamente artigos científicos sobre as leis nacionais referentes aos novos tipos de famílias (muito diferentes de país para país).
- Se os alunos ficarem entusiasmados com a atividade, podem ser convidados a fazer uma melhor edição do filme ou a fazer mais takes para melhorar o argumento e/ou o desempenho dos atores, argumento etc.
- Para simplificar, os alunos podem usar os telemóveis para fazer esta atividade (especialmente se as câmaras não estão disponíveis ou são insuficientes).

Preparação

**Materiais:**

- Computadores e internet para pesquisa de informação;
- Câmaras (ou simples telemóveis com câmaras), tripés (se disponíveis, mas não são essenciais);
- Projetor de vídeo.

**Ferramenta digital:**

Software gratuito (ou aplicação) para edição rápida de vídeo, como o [Magisto](#)

---

Introdução	<p>As famílias são geralmente uma fonte de cuidados e apoio emocional para todos os membros da família, embora este não seja o caso, infelizmente, em situações de todos os tipos de abusos, como violência doméstica e abuso sexual, e que devem ser comunicadas aos serviços sociais e de proteção específicos, uma vez que "a família tem direito à proteção da sociedade e do estado", de acordo com a Declaração Universal dos Direitos do Homem. As crianças de famílias homoparentais podem não ter as mesmas oportunidades de desfrutar de educação em contextos formais e não formais de educação por causa do clima inseguro criado por colegas e professores, relacionado com a discriminação baseada na orientação sexual e padrões morais diferentes.</p>
Metodologia	<p><b>Ferramenta NFE:</b> <i>Brainstorming</i>, Análise de caso, Dramatização, Produção e apresentação de vídeo artístico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Brainstorming</i> e discussão sobre o que é uma família, para os alunos. <b>10'</b></li> <li>2. Os alunos são divididos em "famílias de investigação" (grupos de 3 ou 5 elementos) para procurar fontes de informações e registar informações, visando o aprofundamento dos seus conhecimentos sobre o tema. É dado a cada grupo um dos tópicos específicos abaixo. <b>20'</b></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características das famílias homoparentais;</li> <li>• Direitos humanos relacionados com a família;</li> <li>• Leis dos estados relativas às famílias homoparentais (casamento, adoção, proteção social, etc.);</li> <li>• Organizações/serviços de proteção às famílias na comunidade local.</li> </ul> <p>As famílias de pesquisa são convidadas a porem-se na pele de um adolescente que é amigo de um colega que vem de uma família homoparental; este colega tem sido alvo de troça por parte de um par, por pertencer a este tipo de família não tradicional. A seguir, fazem um filme curto e simples (máximo 2 minutos) que representa a situação e a reação do amigo do adolescente da família monoparental. <b>20'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os grupos fazem uma edição simples do seu filme, com a ferramenta digital mencionada anteriormente. <b>20'</b></li> <li>2. Os grupos reúnem-se e mostram a todos os seus filmes; a seguir, refletem sobre a atividade, com base nas perguntas indicadas abaixo. <b>20'</b></li> </ol>
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A situação representada no vosso filme tem alguma relação com situações testemunhadas na escola?</li> <li>• O que podemos fazer para respeitar o artigo 1.º da Declaração Universal dos Direitos do Homem, que afirma que "todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade"?</li> <li>• O que pensam ou pensaram desta atividade?</li> </ul>
Anotações	
Recursos Digitais	<p>Glossário de termos relacionados com sexualidade e género <a href="https://www.rea.pt/glossario-lgbt/">https://www.rea.pt/glossario-lgbt/</a></p> <p>Software gratuito para edição rápida de vídeo: <a href="#">Magisto</a></p>

## 12



## Direitos Humanos / O meu direito à assistência social e à saúde

Desenvolvido por IP SANTAREM

Duração 70



### 18 - Jogo do mosquito

O grupo está de pé, em círculo, e o facilitador conta uma história sobre uma praga de mosquitos que têm de ser mortos, senão as pessoas apanham malária.

**Exercícios de Energia** O facilitador põe um mosquito por cima da cabeça de uma pessoa, que tem de se baixar para evitar o mosquito.

As duas pessoas que estão ao lado dessa pessoa têm de bater as palmas por cima da cabeça dela para matar o mosquito, mas o mosquito escapa e continua.

Quando o grupo já está a fazer o jogo rápida e corretamente, o facilitador adiciona mais mosquitos, até que se torne impossível, para o grupo, apanhar todos os mosquitos.



### 19 - Bola de massagem

É dada uma bola a cada participante; seguindo o ritmo de uma música suave, cada participante põe a bola entre as costas e a parede.

**Exercícios de Relax** Os participantes fletem ligeiramente os joelhos, para relaxarem as pernas e posicionarem melhor as costas.

Depois, movem o corpo de cima para baixo, e da direita para a esquerda e vice-versa, fazendo a bola mover-se nas costas.

Quando fizerem os movimentos com o corpo, irão reparar que há zonas mais tensas (e, por vezes, dolorosas).

Quando repararem nisso, devem parar e ficar imóveis, com as costas contra a parede, fazendo a pressão desejada e mantendo a posição durante algum tempo.

*Variação:* não usar a parede. Os participantes trabalham aos pares, e um elemento segura numa ou duas bolas com as mãos e massaja o outro, trocando depois.

### Objectivos

- Analisar dados estatísticos, nacionais e da União Europeia, sobre gravidez na adolescência e a taxa de natalidade entre as mulheres jovens;
- Refletir sobre as consequências da gravidez indesejada;
- Identificar as razões que levam jovens adolescentes grávidas e seus parceiros a necessitar e a procurar cuidados de saúde e assistência social;
- Instituições nacionais e locais conhecidas que prestam cuidados de saúde e assistência social a adolescentes grávidas, oferecendo apoio e aspirações diferentes.

### Dicas e recursos pedagógicos sugeridos:

- *Declaração Universal dos Direitos Humanos (Nações Unidas, 2016)*

<http://othernessproject.eu/atividades/digital/376/DeclaracaoUniversal.pdf>

- *Convenção Europeia dos direitos do homem (Europa, 2016)*

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/376\\_convention\\_por.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/376_convention_por.pdf)

### Dicas:

É importante que o professor faça a pesquisa dos dados estatísticos europeus (EuroStat, 2016) antes da atividade, porque, se os alunos não encontrarem os dados, o professor pode ajudar a encontrá-los ou a tratá-los. Ver [dados-vivos por idade da mãe \(EuroStat, 2016\)](#).

### Preparação

Nas escolas, os professores de matemática podem trabalhar com os professores de outras disciplinas, usando esta atividade para treinar as competências dos alunos na pesquisa e análise de dados estatísticos.

O papel dos professores nesta atividade é incentivar a discussão e orientar a reflexão dos alunos, evitando defender uma solução específica para uma gravidez indesejada.

No passo 5, se os alunos não conhecerem nenhuma instituição que preste cuidados de saúde e assistência social, o professor deverá indicar instituições. Este tipo de instituições varia de país para país.

### Materiais:

- Computadores e internet, para pesquisar dados estatísticos.

### Ferramenta digital:

- Programa de apoio <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=5>

### Introdução

A palavra "proteção", e palavras dela derivadas, ocorre 10 vezes na Declaração Universal dos Direitos do Homem. Esta é uma das necessidades mais básicas da humanidade, especialmente no caso das crianças e das pessoas idosas sem meios de subsistência, bem como no de pessoas mais vulneráveis, como os deficientes ou aqueles que não têm comida, roupas ou casa, nem dinheiro para pagar a educação ou a assistência médica e medicamentos quando estão doentes. Os serviços sociais e de saúde são muito importantes para a proteção de pessoas em situações de desemprego e outras situações difíceis, como a gravidez adolescente. A boa saúde física e mental é um dos fatores mais importantes do nosso bem-estar, como o amor. De acordo com este direito humano, medicamentos, hospitais e outros serviços de saúde devem estar disponíveis, ser acessíveis (em tempo e custo), justos e com boa qualidade para todas as pessoas que deles necessitem.

**Ferramenta NFE:** Discussão de caso e Análise de dados.

Metodologia

1. O professor apresenta o tema, referindo-se ao conceito de proteção (com base na introdução sugerida acima). **5'**
  2. O professor dá aos alunos o número de gravidezes adolescentes anuais nacionais e incentiva-os a procurar dados sobre a taxa de natalidade nas mulheres com idades entre 15 e 19 anos, nos 28 países da União Europeia (EuroStat, 2016), e a comparar os dados. Os alunos podem trabalhar aos pares. **20'**
  3. O professor começa o debate na turma com a seguinte pergunta: acham que uma adolescente de 15 anos está preparada para ter um filho? Acham que ela tem o direito de procurar cuidados de saúde e assistência social? Porquê? **10'**
  4. O professor pede aos alunos que analisem uma situação: uma adolescente de 15 anos descobre que está grávida, acaba de falar com o namorado e este não assume a paternidade. Ela não sabe o que fazer. A seguir, os alunos debatem o que ela poderia fazer nessa situação, qual acham que seria a melhor solução e quais as consequências de cada solução. Se os alunos mencionarem que a adolescente pode procurar cuidados de saúde e assistência social, o professor pergunta por que motivo faria ela isso. Se não mencionarem, o professor pode perguntar se eles acham que ela os poderia procurar e por que motivos. **20'**
  5. O professor pergunta se os alunos conhecem algumas instituições nacionais e locais que prestem cuidados de saúde e assistência social a adolescentes grávidas, que ofereçam apoio neste tipo de situação. Se os alunos não conhecerem, o professor dá-lhes essas informações (nome, morada e breve descrição das principais instituições). **5'**
-



---

Reflexão Pergunta para os alunos no fim da atividade: **10'**  
Acham que é importante falar sobre este tema na escola? Porquê?

---

Anotações

---

Recursos  
Digitais *Convenção Europeia dos Direitos do Homem (Europa, 2016)-*  
[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/376\\_convention\\_por.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/376_convention_por.pdf)  
Programa de apoio:  
<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=5>

---

## 13



## Direitos Humanos / O meu direito à educação

Desenvolvido por	IP SANTAREM
Duração	90

Exercícios de Energia		<p>4 - Corrente humana</p> <p>Toda a gente está de pé num círculo. Fecham os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.</p> <p>Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.</p> <p>Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem “desenlear” (fazer um círculo) sem largarem as mãos.</p>
-----------------------	---	---

Exercícios de Relax		<p>4 - Visualização com cores/som relaxante</p> <p>O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.</p> <p>Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.</p> <p>O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.</p> <p>O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.</p> <p>Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.</p> <p>Kelly Roper</p>
---------------------	--	---

Objectivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descobrir e refletir sobre as diferenças e semelhanças entre a educação formal (EF), a educação não formal (ENF) e educação informal (EI);</li> <li>• Identificar e partilhar situações pessoais reais de experiências de aprendizagem relacionadas com estes diferentes contextos e formatos educativos (EF, ENF, EI);</li> <li>• Discutir as qualidades que fazem um bom educador e como o processo educativo pode ser difícil.</li> </ul>
------------	---

**Dicas e recursos pedagógicos sugeridos:****1. Educação informal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=24>

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=29>

**2. Educação não formal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=32>

**3. Educação formal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=48>

Preparação

**Materiais**

Papel de parede branco ou quadro, “post-it”, computador, projetor de vídeo.

Na Declaração Universal dos Direitos do Homem, a palavra "educação", e palavras dela derivadas, ocorrem 7 vezes. A palavra "ensinar" ocorre apenas duas vezes. É importante fazer a distinção entre ensino e educação, porque os seres humanos podem aprender sem serem ensinados. Em alguns artigos da Declaração Universal, o termo "educação" significa educação formal, como, por exemplo, na primeira declaração do artigo 26: "A educação deve ser gratuita, pelo menos a correspondente ao ensino elementar fundamental. O ensino elementar é obrigatório. O ensino técnico e profissional deve ser generalizado; o acesso aos estudos superiores deve estar aberto a todos em plena igualdade, em função do seu mérito". Em alguns artigos, o mesmo termo refere-se quer à educação formal quer à não formal. O processo educativo é muito complexo e não depende apenas do ensino na escola. Existem situações e experiências educativas muito fortes que não acontecem na escola.

---

**Ferramenta NFE:** Partilha de história/experiência de vida, Jogo de trabalho de equipa

Metodologia

1. O professor apresenta o tema dos 3 diferentes tipos de educação, com base nas informações acima, concentrando-se na ideia de que os seres humanos podem aprender sem serem ensinados. **5'**
2. Ver os 3 filmes sobre Educação Informal (EI), Educação Não Formal (ENF) e Educação Formal (EF) e o acima mencionado, e perguntar "estes filmes são sobre o quê?", para iniciar uma conversa sobre as diferenças entre EI, ENF e EF. Quais são as diferenças e semelhanças entre situações/processos educativos de cada filme? **10'**
3. Os participantes são convidados a partilhar 1 experiência de aprendizagem, pessoal e real, relacionada com estes diferentes contextos e formatos educativos (EF, ENF, EI) ou 1 situação que tenham testemunhado e que mostre as dificuldades de educar e ensinar, ou 1 situação que conheçam de falta de oportunidades de educação. **15'**
4. Os grupos reúnem-se em 2 equipas para jogar o "jogo de adivinhas do melhor educador". Cada equipa escreve, num papel, 10 palavras que representam as 10 qualidades que tornam um educador num bom educador, e colam o papel num quadro grande ou na parede, e as equipas leem as qualidades apontadas por ambas. **15'**
5. A equipa 1 escolhe um membro para representar por gestos uma das qualidades de um bom educador, de acordo com a equipa (uma das palavras que a equipa afixou no quadro/parede). O aluno tem de representar a qualidade sem falar, mas pode pedir aos companheiros de equipa para desempenhar uma determinada qualidade. Os alunos da equipa vão rodando na representação de cada qualidade. A equipa 2 tem de adivinhar a qualidade que a equipa 1 está a representar. A seguir, a equipa 2 representa uma das qualidades de um bom educador, de acordo com a perspetiva da equipa. Então, novamente, a equipa 1 representa outra qualidade, e assim por diante. A equipa que adivinhar mais qualidades de um bom educador ganha o jogo. (Funciona como o Pictionary, mas, em vez de desenharem, os alunos representam através de gestos ou dramatização). **30'**
6. Balanço: podem ser utilizadas algumas das perguntas mencionadas abaixo. **15'**

Na vossa opinião, o que é que tem o impacto mais forte nesta fase das vossas vidas: aprender com os amigos, aprender com familiares, aprender com os professores? Porquê?

Reflexão

O que podemos fazer, enquanto educadores, para sermos mais como gostaríamos que fôssemos?

Que qualidades é que acham que têm em comum com um bom educador, e que tenham sido mencionadas no jogo que foi feito?

Anotações

**Educação informal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=24>

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=29>

Recursos  
Digitais

**Educação não formal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=32>

**Educação formal:**

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=48>

## 14



## Direitos Humanos / O meu direito ao trabalho

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

90

## 20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

Exercícios de Energia

Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.



## 20 - Dar as pernas

Os participantes trabalham aos pares.

Pode pôr uma música calma e relaxante (ou sons, como água a cair, ondas do mar etc.).

Exercícios de Relax

Metades dos participantes deitam-se de barriga para cima, de olhos fechados, com a perna esquerda esticada no chão e a direita levantada.

Um participante levanta-se e passa uma toalha à volta do calcanhar do pé direito do outro participante, segurando as pontas da toalha; faz movimentos suaves com a toalha (para cima e para baixo, e lateralmente) enquanto a outra pessoa relaxa a perna.

Repetem o processo na perna esquerda.

Depois trocam de papéis.

Objectivos

- Sensibilizar para o facto de que todas as pessoas têm direito ao trabalho, à livre escolha de emprego e a condições de trabalho favoráveis.
- Compreender que todas as pessoas têm direito a pagamento igual (justo) para trabalho igual.
- Sensibilizar os alunos para maneiras de se protegerem da exploração e não permitir que qualquer pessoa se aproveite deles ou os obrigue a executar trabalho forçado.

Preparação

- **Sugestão de leitura:** (Nações Unidas, 2016)
- **Materiais:** cartões com afirmações

## Introdução

O direito ao trabalho é um dos direitos humanos fundamentais. Todas as pessoas têm direito a uma remuneração justa pelo seu trabalho. Todas as pessoas têm direito à igualdade de remuneração para trabalho igual, independentemente da idade, habilitações literárias, nacionalidade ou experiência.

### Ferramenta ENF Trabalho de equipa, Debate

1. Os alunos veem o [vídeo](#) e depois discutem a forma como o vídeo reflete o direito ao trabalho e a um pagamento justo. O facilitador incentiva os alunos a dar exemplos de outras situações de violação do direito ao trabalho, e de como podemos reagir se testemunharmos esses casos de violação. (15')
2. Os alunos são divididos em 3 grupos de 5 a 7 elementos. Cada grupo recebe um [conjunto de cartões](#) com diferentes afirmações, que refletem o direito ao trabalho. Os alunos de cada grupo devem escolher apenas os cartões relacionados com o direito ao trabalho, apresentá-los aos outros dois grupos e explicar brevemente por que motivos os escolheram. (15')
3. Debate – dramatização – "Empregar crianças - argumentos a favor e contra"

Os alunos são divididos em duas equipas:

- N.º 1 – argumentar a favor da contratação de crianças (jovens)
- N.º 2 – argumentar contra a contratação de crianças (jovens)

Uma equipa de três alunos julga o debate; quando o debate acaba, comentam o desempenho das equipas, de acordo com os seguintes critérios:

- número de argumentos de apoio a cada tese
- grau de persuasão dos argumentos
- clareza da exposição dos pontos de vista
- respeito pela outra equipa

Preparação do debate (15')

-cada equipa trabalha sozinha e tenta avançar o maior número possível de argumentos credíveis de apoio à sua tese.

Enquanto isso, os juizes discutem a forma de avaliação das equipas, de acordo com os critérios de avaliação, e elaboram um formulário especial para tomar notas.

Realização do debate (30')

- cada equipa tem três minutos para proferir um discurso persuasivo sobre a sua tese;
- cada equipa faz três perguntas à equipa adversária. As perguntas têm de ser respondidas.
- Discurso de encerramento – (1') de cada equipa.

**FD:** [vídeo \(Juventude para os direitos humanos\)](#) [conjunto de cartões](#)

Perguntas para os alunos no fim do debate:

## Reflexão

- A tese que a vossa equipa teve de defender coincide com a vossa opinião pessoal sobre o assunto?
- Descrevam o que sentiram quando estavam a apresentar os vossos argumentos.
- O que é que gostaram nos argumentos da equipa adversária?
- O que fariam se alguém vos forcesse a trabalhar ou se não recebessem uma remuneração justa pelo vosso trabalho? (15')

## Anotações

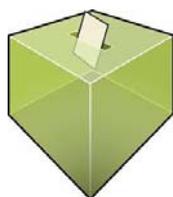
Recursos  
Digitais

Cartões impressos: [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/378\\_HR14\\_printed\\_cards\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/378_HR14_printed_cards_pt.pdf)

Vídeo: <https://youtu.be/CfG02x2K25w>

---

## 15



## Direitos Humanos / O meu direito à democracia

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

120



## 7 - Olhos nos olhos

Os participantes estão de pé num círculo. Cada pessoa estabelece contacto visual com outra pessoa, no outro lado do círculo.

As duas pessoas atravessam o círculo e trocam de posições, mantendo o contacto visual. Podem trocar de posições vários pares ao mesmo tempo, e o grupo deverá garantir que todas as pessoas do círculo participam na troca.

Exercícios de Energia

*Dica:* comece por experimentar este exercício em silêncio e depois trocar cumprimentos no meio do círculo.

*Variações:* se o professor pensar que, dado o ambiente da turma, alguns alunos poderão ser deixados de fora (i. e., tentam estabelecer contacto visual, mas ninguém responde e ficam sem hipótese de deixar a posição inicial), o moderador pode dividir a turma em 2 grupos e introduzir um elemento de competitividade – depois da atividade, cada grupo será medido pelo “termómetro de espírito de equipa” (que pode ser impresso numa folha A4, onde o professor desenha depois os graus com um marcador).

Quanto mais alunos deixados de fora na atividade de “contato visual”, mais baixa a temperatura do grupo marcada no termómetro.



## 8 - Estações do ano

Os jogadores sentam-se em círculo, mas não demasiado perto uns dos outros. Durante as estações do ano, o professor move-se como uma planta.

Exercícios de Relax

Inverno: as plantas são pequenas e fracas, e estão caídas, umas com as outras, por terra.

Primavera: graças ao sol mais forte, as plantas crescem lentamente e erguem-se devagar.

Verão: graças ao sol quente, as plantas abrem lentamente os braços, as flores abrem as pétalas e ficam direitas de pé.

Outono: os raios de sol ficam mais fracos. As plantas começam a murchar, as flores e as folhas começam a cair.

Objectivos

- Perceber o que é viver em democracia;
- Aprender o que é o *direito à democracia na vida quotidiana*;
- Passos práticos rumo a formas democráticas de gestão de uma turma/escola;
- Apoiar os alunos na compreensão e na reivindicação do seu direito à democracia.

---

 Sugestão de leitura e dicas

1. [História da democracia](#)
2. O tópico pode não parecer muito apelativo aos alunos. É por isso que os objetivos específicos de *O meu direito à democracia* devem ser atingidos através de atividades que levem em consideração a idade dos alunos e a rotina da escola, bem como as atividades da vida familiar.
3. Dicas:
  - atividade 2.1: situações possíveis que podem ser apresentadas\*:
    - Definir regras de Não permitido/Permitido para a turma/escola;
    - Punir um aluno que quebrou as regras da turma;
    - Participar num concurso escolar (processo decisório - participar ou não, prós e contras etc.)
  - atividade 3.3:
    - Se a escola tiver associação de estudantes, a atividade deve ser alterada de modo a incluir uma visão geral das práticas existentes e sugestões de alterações.
    - A atividade está ligada ao Módulo de Envolvimento Ativo e pode ser usada como preparação ou ponte para as atividades de Envolvimento Ativo.
4. Preparação para a atividade 2.3: deverá haver um computador para cada grupo. Se não for possível, as fotos podem ser impressas (um conjunto de fotos por grupo).
5. Ferramenta digital - recursos: HR15\_1, [HR15\\_2](#), HR15\_3, [HR15\\_4.1](#), [HR15\\_4.2\\*](#).

\*Os exemplos apresentados devem ser usados se os alunos precisarem de algumas dicas ou de encorajamento para pensarem em situações do seu dia-a-dia.

## Preparação

## Introdução

O que é uma democracia? Uma forma de governo, certamente, mas é muito mais do que isso. A democracia acontece quando os cidadãos têm uma palavra a dizer nas decisões e na governança. A democracia pode ser vista nas formas como os cidadãos se organizam para tomar decisões ou atingir objetivos. A democracia manifesta-se na organização do nosso quotidiano – nas famílias, escolas e comunidades locais.

### **Apresentação orientada** ([HR15 1](#)) 10'

- Democracia - características básicas – *apresentação vídeo*; **Ferramenta ENF** - Discussão;
- Democracias e regimes não-democráticos – *apresentação vídeo*; **Ferramenta ENF** - *Brainstorming*.

### **Democracia no dia-a-dia; Ferramenta ENF** -Dramatização, Jogo de computador interativo. **35'**

Os alunos são divididos em grupos de 4 ou 5 e é-lhes pedido que pensem numa turma/escola imaginária onde se aplica, ou não, o direito à democracia no dia-a-dia. Cada grupo concebe um enredo curto, onde se demonstra que a vida da turma/escola é organizada/administrada de forma democrática (ou não, dependendo da tarefa atribuída [HR15 2](#)).

Metodologia

- Discussão de ideias para o enredo e ensaio (dramatização) - 15'
- Representação das cenas para o resto da turma (dramatização) - 10'
- Contar uma história (atividade interativa: fotografias baralhadas) – 10' ([HR15 3](#))  
Trabalhando em grupos, os alunos têm a tarefa de organizar as imagens numa sequência com significado, que ilustre uma Democracia Viva; quando estiverem prontos, contam as suas histórias à turma.

### **Experiência de eleições** (*preparação para a simulação de eleições na escola*); **Ferramenta ENF** - Trabalho de equipa, Simulação. **20'**

- Os alunos são divididos em 3 grupos e discutem a ideia de organização da vida da turma, como o objetivo de proporcionar condições de bem-estar a todos os alunos, as responsabilidades do órgão responsável (por exemplo, governo da turma), tarefas e direitos ([HR15 4.1](#) - folha de trabalho com tarefas, [HR15 4.2](#) - exemplo) – 10'
- Os grupos apresentam e comparam as ideias e as listas concretas com atividades do plano de ação, direitos e responsabilidades – 5'
- Votação no melhor programa de governo da turma – 5'.

---

Reflexão orientada:

15'

Reflexão

- Qual é a principal característica da organização democrática da vida em sociedade?
- Acha que a vida, em todos os seus níveis (por exemplo, vida na escola e na turma; vida familiar etc.), é organizada tendo em conta o direito à democracia? Porquê?
- Se pudessem votar, votavam? Porquê?

---

Anotações

Direitos humanos: <http://othernessproject.eu/atividades/digital/379/index.html>

Recursos  
Digitais

Documentos de apoio, HR15\_2, HR15\_4.1 e HR\_4.2:

[http://othernessproject.eu/atividades/digital/379/HR15\\_2-HR\\_15\\_4.1-HR15\\_4.2\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/digital/379/HR15_2-HR_15_4.1-HR15_4.2_PT.pdf)

Atividades com imagens baralhadas HR15\_3:

[http://othernessproject.eu/atividades/digital/379/HR15-3\\_Living\\_Democracy\\_PT.swf](http://othernessproject.eu/atividades/digital/379/HR15-3_Living_Democracy_PT.swf)

---

## 16



## Direitos Humanos / O meu direito de me deslocar dentro e fora das fronteiras de cada país

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

100

Exercícios de Energia



## 14 - Vou viajar

Toda a gente senta-se num círculo.

Comece por dizer: "Vou viajar e levo comigo um abraço", e dê um abraço à pessoa à sua direita.

Essa pessoa tem de dizer "Vou viajar e levo comigo um abraço e uma palmadinha nas costas", e depois dá, à pessoa à sua direita, um abraço e uma palmadinha nas costas.

Cada pessoa repete o que foi dito e acrescenta uma nova ação à lista.

A atividade dá a volta ao círculo, até todos terem tido a oportunidade de participar.

Exercícios de Relax



## 1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossman, 2016

Objectivos

Os alunos irão aprender:

- o que é o direito à liberdade de circulação;
- a importância deste direito nas sociedades democráticas abertas;
- relação deste direito com os outros direitos humanos.

## Preparação

- Computador, projetor e tela de projeção para as atividades 1.1 e 4;
- Imprimir HR16\_2 (mapa) e HR16\_3 (mensagens para a caça ao tesouro);
- Revistas/fotos de vários locais de interesse/paisagens de todo o mundo, cola, tesoura, cartolina etc.);

## Sugestão de leitura:

Preparação

[http://www.claiminghumanrights.org/freedom\\_movement\\_definition.html](http://www.claiminghumanrights.org/freedom_movement_definition.html)

<http://www.youthforhumanrights.org/what-are-human-rights/videos/freedom-to-move.html>

**Ferramenta digital:** [HR16\\_1](#), [HR16\\_2](#) (mapa), [HR16\\_3](#) (mensagens), [HR16\\_4](#) (emblemas das diferentes terras visitadas pelos Globetrotters na atividade 3), [HR16\\_5](#) (vídeo - o tesouro)

*A equipa do projeto gostaria de solicitar aos professores participantes no Piloto 1 a gravação das obras artísticas dos alunos (danças, músicas, pinturas, representações, etc.). As gravações podem ser usadas na versão final do manual do professor como modelos/dicas para os estudantes de outros países ou cidades, quando receberem a mesma formação.*

Introdução

A liberdade de circulação desempenha um papel fundamental na promoção da paz e no estabelecimento de um mundo que partilha os valores comuns de igualdade, democracia e respeito por todos os seres humanos. Incentiva a tolerância e a compreensão entre pessoas de culturas diferentes. Pode ajudar a quebrar preconceitos e estereótipos prejudiciais e a construir a solidariedade entre pessoas e governos de países diferentes.

**Apresentação do tópico Ferramenta ENF:** Discussão.

15'

- Desafio: os alunos veem o vídeo [HR16\\_1](#);
- Introdução: o que é o "Direito de livre circulação" - Todas as pessoas têm o direito de livre circulação e residência dentro das fronteiras de cada Estado; Toda as pessoas têm o direito de sair de qualquer país, incluindo o seu próprio país, e a retornar ao seu país;
- Discussão: o que é a liberdade de circulação, para ti? Achas que é um direito humano importante – porquê?

**Globetrotters - Ferramenta ENF:** Jogo de dramatização. Os alunos jogam um jogo semelhante à caça ao tesouro, no qual apresentam as suas ideias, através de meios artísticos, sobre como viajar e a livre circulação contribuem para a construção de um mundo de paz e compreensão.

50'

Metodologia

- Os alunos são divididos em 6 grupos, de acordo com os seus desejos, talentos, capacidades artísticas etc.: grupo A – atores; Grupo B – artistas; Grupo C – músicos/cantores; Grupo D – poetas/escritores; Grupo E – dançarinos; Grupo F – habitantes. Os grupos de A a E são compostos por 2 ou 3 alunos; Grupo F – os restantes alunos (o professor/moderador descreve o jogo de Globetrotters) - 5'
- Os grupos de A a E têm a tarefa de criar uma peça de arte relacionada tematicamente com os benefícios de viajar, enquanto meio de construção de valores como a tolerância à diversidade cultural e a paz; por exemplo, o grupo A cria uma peça curta, que é a história de uma rapariga que vai para um país estrangeiro, onde tratam mal as pessoas e é solitária, uma vez que não tem amigos e não entende a língua, mas as coisas mudam mais tarde etc.; o grupo B pode fazer um desenho ou uma colagem sobre destinos atrativos; o grupo C pode compor um rap (ou uma peça de qualquer outro estilo de música); o grupo D pode escrever um texto (poema ou ficção); grupo E – dança moderna ou danças tradicionais do seu país natal ou de outras culturas etc. – 20'
- Realização do jogo: organizado como uma atividade de exterior (de preferência). Os grupos de A a E são os Globetrotters. O grupo F vai para o terreno de jogo (destino 1). Os Globetrotters arranjam um mapa ([HR16\\_2](#)) com um tesouro assinalado, e instruções (mensagem 1 – [HR16\\_3](#)); vão para o exterior e veem um sítio ([HR16\\_4](#) – emblemas) com a marca da mensagem 1 e o grupo F, que está lá. Os Globetrotters pedem a próxima pista, mas os "Éfes" não cooperam, pelo que é necessário convencê-los de que viajar e visitar lugares diferentes dos sítios onde se reside é bom para quem viaja e para quem lá vive. No entanto, os Globetrotters e os "Éfes" não falam a mesma língua e só conseguem comunicar através de meios artísticos. Os Globetrotters têm de adivinhar qual é a maneira mais adequada de fazer isso, porque os "Éfes" nos diferentes destinos são convencidos apenas por formas de arte específicas (por exemplo, LIVROLândia é a terra dos escritores, por isso os "Éfes" entendem apenas o produto artístico do Grupo D). Se os "Éfes" ficarem contentes com o produto artístico dos "Dês", dão a mensagem 2 ([HR16\\_3](#)) aos Globetrotters, com instruções para irem para o destino 2. Os "Éfes" passam ao destino 2 (AÇNADLândia – DançaLândia) e dão dicas que sugerem qual é a sua terra (por exemplo, dançando); mais uma vez, só dão a mensagem 3 aos Globetrotters se forem convencidos a fazê-lo. Conforme sugerido pelas suas ações, são da terra dos dançarinos, pelo que agora são os "És" que os têm de convencer. O processo continua até que os Globetrotters chegam ao destino 5 e encontram o tesouro (um vídeo de belos locais a visitar na Bulgária [HR16\\_5](#)) – 15'
- Os Globetrotters e os "Éfes" assistem [HR16\\_5](#) – 10'

Reflexão orientada:

10'

Reflexão

- Já visitaram outros países ou cidades? Como é que se sentiram? Viram lá alguma coisa surpreendente? O que pensam das pessoas que vivem lá?
- Gostariam de viajar para outros países e cidades, quando crescerem? Porquê?
- Seriam capaz de viver noutra país ou cidade? Porquê?

---

**Referências:**

Os seguintes vídeos CC foram usados para criar o recurso HR16\_1:

- <https://Archive.org/details/Human20Rights>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xqKm6XTtIjk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vBMQec2EDpl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TI2VcfDt8Eo>

Recurso HR16\_5:

Anotações

[https://www.youtube.com/watch?v=KIN6Y9m\\_37Q](https://www.youtube.com/watch?v=KIN6Y9m_37Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=zb08YFnLYTU>

<https://www.youtube.com/watch?v=XgYAhITG684>

<https://www.youtube.com/watch?v=ecXai7zVQ4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=GfIDykYC9Go>

[https://www.youtube.com/watch?v=Vun\\_fiWtzE4](https://www.youtube.com/watch?v=Vun_fiWtzE4)

<https://www.youtube.com/watch?v=UG-xA7QnTOQ>

---

HR16\_1 [http://othernessproject.eu/atividades/digital/380/HR16\\_1\\_PT.mp4](http://othernessproject.eu/atividades/digital/380/HR16_1_PT.mp4)

Recursos  
Digitais

HR16\_2 (mapa), HR16\_3 (mensagens), HR16\_4 (emblemas das diferentes terras visitadas pelos Globetrotters na atividade 3): [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/380\\_HR16\\_2-HR16\\_3-HR16\\_4\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/380_HR16_2-HR16_3-HR16_4_PT.pdf)

HR16\_5 (vídeo - o tesouro):

[http://othernessproject.eu/atividades/digital/380/HR16\\_5\\_Hidden\\_gems\\_PT.mp4](http://othernessproject.eu/atividades/digital/380/HR16_5_Hidden_gems_PT.mp4)

---

## 17



## Direitos Humanos / O direito de procurar um sítio seguro para viver

Desenvolvido por ISJ Dolj

Duração 80'

20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

Exercícios de Energia Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.

Exercícios de Relax



5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Familiarizar-se com a questão da migração de pessoas e os fatores que a influenciam.
- Perceber que a migração é uma questão do mundo contemporâneo.
- Os alunos identificarão possíveis soluções para o problema da migração.

Preparação

**Materiais necessários:** computador / portátil, projetor, folhas, canetas, marcadores ou lápis de cor

**Métodos NFE:** debate, trabalho em equipa, criações artísticas

Introdução

Os conflitos armados que existem em diferentes partes do mundo são um perigo constante para a população civil, que muitas vezes não tem meios de defesa contra os combatentes. Além disso, existe o risco de os civis serem submetidos a vários abusos e perseguições por combatentes por várias razões. Como resultado dessas situações, muitas pessoas, às vezes milhões, optam por deixar a sua casa e até o país em busca de uma vida melhor e mais segura.

**Métodos NFE:** debate, trabalho em equipa, criações artísticas

- Metodologia
1. O professor pede aos estudantes que imaginem que estão no lugar mais bonito que já viram no mundo e que devem dizer o que sentem. Em seguida, o professor pede aos estudantes que imaginem que o local foi afetado pela guerra e que desapareceu ou tornou-se irreconhecível, e eles devem expressar os seus pensamentos e sentimentos.
  2. O professor pede aos estudantes que vejam o [vídeo](#) e discutam os seguintes problemas: O que sentiste ao ver a história no vídeo? Alguma coisa te surpreendeu na história? Qual é o principal motivo pelo qual eles tiveram que deixar o seu país? Coloca-te no lugar das pessoas no vídeo. O que farias? Tu deixarias ou ficarias no teu país de origem? Por que tomarias essa decisão? Decidiste com facilidade? Se tu decidisses deixar o teu país de origem, como te prepararias? Como é que a tua decisão afetaria as outras pessoas (família, amigos, comunidade)? 20 '
  3. O professor usa a [apresentação](#) para explicar aos estudantes o termo "refugiado" e para distingui-lo de outros termos, como "turista" ou "imigrante". 10 '
  4. O professor coordena uma campanha na escola com o objetivo de aumentar a conscientização sobre os problemas enfrentados pelos refugiados e fazer com que a comunidade escolar aceite e apoie os estudantes refugiados. Os estudantes são divididos em grupos de 4 ou 5 e, considerando os seus talentos artísticos, eles são convidados a fazer desenhos, slogans ou pósteres sobre o tema: "Eu sou apenas uma criança, mas eu sei: os refugiados são as minhas irmãs e os meus irmãos! Os Desenhos, os pósteres e os slogans feitos pelos estudantes devem ser expostos na escola.

---

Depois de os estudantes terminarem a sua atividade, o/a professor/a discute com eles as seguintes perguntas:

- Reflexão
- Qual deve ser a atitude das pessoas em relação aos refugiados?
  - O que deve ser mudado no comportamento das pessoas em relação aos refugiados
  - Como é que ajudarias um refugiado?
  - O que é que o Estado deve fazer pelos refugiados?

---

Anotações

Recursos  
Digitais

Vídeo: "Bem-vindos, refugiados!" <https://youtu.be/dF371sx4xUY>

Apresentação: "Refugiados, imigrantes, turistas" <https://youtu.be/E7SytRZPmd4>

---

## 18



## Direitos Humanos / O meu direito a dizer não ao discurso do ódio

Desenvolvido por

IPSantarém: Ana Da Silva | Ana Torres | Maurício D

Duração

2 x 45m

Exercícios de Energia



16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

Exercícios de Relax



7 - Forte como uma árvore

Os alunos espalham-se todos pela sala.

De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

Objectivos

Conhecer o Movimento Contra o Discurso de Ódio;

Identificar e analisar exemplos de discurso de ódio em seu país;

Selecione um dos discursos de ódio identificados, refletindo sobre como combater esse discurso específico;

Produzir cartazes do Movimento Contra o Discurso de Ódio, a ser publicado no site do jornal / escola ou nas mídias sociais locais, e enviá-los para a plataforma da Campanha Europeia Contra o Discurso de Ódio (<https://www.coe.int/en/web/sem-ódio-campanha>).

### Preparação:

Procure e leia cartas recentes e / ou recomendações sobre direitos humanos.

Leia as informações disponíveis na Plataforma Europeia Contra o Discurso de Ódio (<https://www.coe.int/en/web/no-hate-campaign>).

Preparação

**Dicas:** a atividade se beneficiará muito da organização de uma articulação interdisciplinar com professores nas áreas de educação para cidadania, educação visual e idiomas.

**Materiais:** Computador, internet, projetor de vídeo.

**Ferramenta Digital:** Filme powtoon explicando o que é o Movimento Contra o Discurso de Ódio, divulgando a ideia de como é importante estar envolvido na defesa dos direitos humanos, como uma forma de apoiar pessoas e grupos que sofrem de discurso de ódio, mas também para promover a reflexão sobre por que as pessoas proferir e divulgar tais discursos: <https://www.powtoon.com/c/e7ZuEHM8KZl/1/m>

O discurso de ódio é uma forma de intolerância e xenofobia, difundida na Internet, para alcançar grupos ou indivíduos, porque eles são diferentes e mais vulneráveis em todos os tipos de maneiras.

## Introdução

É importante educar e mobilizar os jovens para observar os direitos humanos, identificar e expor o preconceito, dismantlar narrativas odiosas e propor alternativas que os desafiem criticamente e aprofundem a compreensão entre os seres humanos.

Esta actividade oferece a possibilidade de conhecer o Movimento sem Discurso de Ódio, uma campanha juvenil do Conselho da Europa pelos direitos humanos.

---

### PRIMEIRA SESSÃO (45 minutos).

O facilitador apresenta a definição oficial do Conselho da Europa de discurso de ódio, bem como as informações essenciais para caracterizar o Movimento Contra o Discurso de Ódio (**15 minutos**), com base no site <https://www.coe.int/en/web/no-hate-campaign>

Depois de mostrar o [filme \(3 minutos\)](#), o facilitador divide o grande grupo em pares (grupos de duas pessoas), afirmando que cada membro do par deve responder individualmente a um desafio diferente na primeira sessão, mas trabalhar juntos na segunda sessão. O facilitador dá um pequeno papel a cada elemento do par de trabalho com as seguintes tarefas:

Tarefa para 1 pessoa do par: busca, na internet, cartazes sobre direitos humanos, refletindo sobre as características de um cartaz publicitário, tendo como referência as seguintes perguntas: i) Quais direitos humanos estão envolvidos?; ii) Que ideias sugerem a ilustração e o texto; iii) Qual é a ideia-chave do cartaz?; iv) Como a imagem se articula com o texto?

Tarefa para 1 pessoa do par: busca, na Internet, exemplos de discurso de ódio em seu país, e refletir sobre eles, respondendo às seguintes perguntas: i) O que é dito no discurso de ódio?; ii) Que direitos humanos estão envolvidos?; iii) Quem é o autor do discurso? iv) Que pessoas ou grupos você acha que o discurso quer alcançar? v) Que problemas este discurso representa para a democracia e a coexistência pacífica entre as pessoas?

O facilitador apoia o processo de pesquisa, se possível, com a colaboração de um bibliotecário e/ou outros professores. (**25 minutos**)

## Metodologia

O facilitador propõe aos participantes desta atividade (**2 minutos**) que, até a próxima sessão, cada par irá desenvolver conjuntamente uma ideia para criar um cartaz para o Movimento Contra o Discurso de Ódio, com base em um exemplo do discurso de ódio de seu país e uma (ou mais) maneiras de combatê-lo, refletindo sobre as seguintes questões: i) que slogan poderia descrever o Movimento?; o que é o discurso de ódio selecionado para o cartaz?; quais são as ideias-chave para combatê-lo?; que outros elementos o cartaz pode incluir?

### SEGUNDA SESSÃO (45 minutos).

Os participantes criam o cartaz em formato digital (**35 minutos**) utilizando o programa <https://crello.com/en/create/posters/>

Se, por algum motivo, eles não são capazes de usar este programa, eles podem optar por outro ou até mesmo fazer o cartaz em formato de papel, mas em todos os casos, tendo em conta os seguintes aspectos: Use linguagem verbal e pictórica (texto e imagem); Criar um texto muito curto e sugestivo para explicar o que é o Movimento (adequado ao público-alvo); Criar um slogan para o Movimento; Cuidado com a harmonia entre tamanhos e tipos de letras e imagens, espaçamentos, cores; Use uma cor de texto que contrasta fortemente com a cor de fundo (s) para torná-lo mais fácil de ler o cartaz; Tente usar metáforas; Assine o cartaz.

O Facilitador faz o que deve ser feito para que os cartazes sejam publicados no jornal/site da escola e/ou nas mídias sociais locais, e ter os cartazes enviados para a Campanha Europeia Contra o Discurso de Ódio ([https://www.coe.int/en/web/campanha\\_sem\\_odio](https://www.coe.int/en/web/campanha_sem_odio)). Você também pode organizar com o grupo uma exposição dos cartazes na Escola ou outra instituição da comunidade onde a escola está localizada.

Dependendo do conteúdo para trabalhar ou habilidades que mais interessam a desenvolver, é possível substituir a elaboração do cartaz pela realização de um filme, usando os telefones celulares; ou um desenho animado, usando o programa <https://www.storyboardthat.com/>, com a possibilidade de publicá-los nos mesmos meios mencionados acima.

O facilitador conversa com os alunos sobre o que aprenderam, usando algumas das seguintes perguntas **(10 minutos)**:

Você conhecia o Movimento?

Todos podem estar envolvidos na defesa dos direitos humanos?

Reflexão Essa atividade mudou sua perspectiva em relação aos direitos humanos?

Quais são os públicos-alvo de seus cartazes?

Por que é importante alcançar esses públicos?

Você acha que a publicação/divulgação dos cartazes poderia ser uma forma de ação e mobilização em favor dos direitos humanos?

Anotações

Dependendo do conteúdo para trabalhar ou habilidades que mais interessam a desenvolver, é possível substituir a elaboração do cartaz pela realização de um filme, usando os telefones celulares; ou um desenho animado, usando o programa <https://www.storyboardthat.com/>, com a possibilidade de publicá-los nos mesmos meios mencionados acima.

Recursos Digitais

**Ferramenta Digital:** Filme powtoon explicando o que é o Movimento Contra o Discurso de Ódio, divulgando a idéia de como é importante estar envolvido na defesa dos direitos humanos, como uma forma de apoiar pessoas e grupos que sofrem de discurso de ódio, mas também para promover a reflexão sobre por que as pessoas proferir e divulgar tais discursos: <https://www.powtoon.com/c/e7ZuEHM8KZl/1/m>

## 19



## Direitos Humanos / O direito a reuniões públicas

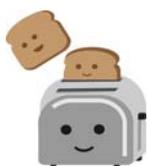
Desenvolvido por

University of Social Sciences

Duração

90 min.

Exercícios de Energia



## 17 - Torradeira ou Estrela de Rock

O grupo começa por estar num círculo, com uma pessoa no meio. A pessoa que está no centro aponta para outra pessoa no círculo e diz "Torradeira" ou Estrela de rock".

Se a pessoa no centro disser "torradeira", a pessoa para quem apontou tem de se agachar e saltar, dizendo "Manteiga! Estou pronto".

As pessoas de ambos os lados têm de esticar os braços para cima e para a frente, criando uma "torradeira" à volta da pessoa que foi apontada.

Se a pessoa no centro disser "Estrela de rock", a pessoa para quem apontou tem de pôr as mãos à frente da boca, como se estivesse a cantar para um microfone.

As pessoas que ladeiam a que foi apontada afastam-se dela e fingem que estão a tocar guitarra.

Exercícios de Relax



## 4 - Visualização com cores/som relaxante

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.

Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.

O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.

O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.

Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.

Kelly Roper

Objectivos

- Compreender a necessidade social de reunir pessoas com os mesmos objetivos ou interesses;
- Conhecer e compreender as restrições da reunião pública;
- Conhecer as leis relativas ao direito à montagem;
- Ter habilidades para planejar a assembleia pública com todas as condições necessárias.

Preparação

**Dica:** É importante deixar que os alunos tenham suas próprias idéias, mas moderar quaisquer atividades e discussão em relação às atividades sociais, não individuais. É importante enfatizar que as pessoas são seres humanos sociais que exigem outros para uma atuação bem-sucedida e eficaz.

**Materiais:** Papéis, post-it notas, projetor conectado ao computador.

**Ferramentas digitais:** Apresentação sobre o direito de montagem ([HR19 RTA](#)).

Introdução

Todos temos o direito de encontrar os nossos amigos e de trabalhar em conjunto em paz para defender os nossos direitos. Ninguém pode nos fazer juntar a um grupo se não quisermos. Mas, por vezes, temos de fazer concessões para trabalharmos em conjunto, pois estamos juntos podem ajudar-nos a alcançar os nossos objectivos comuns.

Metodologia

**Ferramentas NFE:** brainstorming, role-playing game, simulação, trabalho em equipe, método

baseado em problemas.

1. Divida os alunos de tal forma que você poderia fazer grupos de ca. 4 pessoas (por exemplo, se houver 24 alunos na classe, então você terá 6 grupos de 4, se 25 - 5 grupos de 5, etc.). Deixe os alunos contarem para o divisor, e aqueles com 1 serão "queridos", com 2 "dois", etc. Tente dividir a classe tanto acidentalmente quanto é possível (contando de acordo com o lugar do assento ou colocando os estudantes em uma fileira).

2. Dê a cada grupo a mesma tarefa: Responda a duas perguntas:

- O que temos em comum?
- Por que gostamos um do outro dentro do grupo? **10'**

3. Divida a classe em vários grupos de 3-6 alunos. Deixe a classe fazer a divisão considerando quem eles gostam, ou seja, eles decidem em que grupo eles querem estar. Os grupos não precisam ter o mesmo número de pessoas, mas não devem exceder 6 pessoas.

4. Dê agora, as mesmas tarefas: responder a duas perguntas:

- O que temos em comum?
- Por que gostamos um do outro dentro do grupo? **10'**

5. *Fazer uma reflexão: qual caso foi mais fácil? Por que é importante ter liberdade de quem você quer ter ao seu redor* **5'**

6. Deixe todos na classe escrever em um pedaço de papel um desejo para o professor. Agora, deixe todo mundo ler o seu desejo. Eles são semelhantes / o mesmo? Se não forem, pergunte à classe quantos estudantes querem os desejos específicos também? O que podemos fazer para fazer com que o professor cumpra os desejos?

É importante que o professor sugira, que os desejos sejam possíveis para serem cumpridos e, se os desejos forem semelhantes, é mais fácil ficar como um grupo com um desejo comum do que ter muitas pessoas desejando coisas diferentes. E explique que, se desejarmos algo no grupo, devemos levar em consideração se o grupo quiser o mesmo que nós, ou ficaremos contra o grupo com o nosso desejo. Este é o significado da montagem.

**15'**

7. Mostre a apresentação de ferramentas digitais ([HR19 RTA](#)) e explique o direito à montagem e as condições que devem ser cumpridas para organizar a montagem. **10'**

8. Agora, divida a classe em três grupos. Cada grupo recebe um papel e uma tarefa. Cada grupo não conhece os papéis e tarefas dos outros grupos. Um deles será um grupo do cão-amante, um outro grupo do gato-amante e terceiro tomará o papel da municipalidade.

**Grupo 1**, o grupo de "Gato-amantes": eles querem expressar seu amor por gatos e propor leis para capacitar os proprietários do gato. Eles informaram o município sobre a manifestação que planejam ao meio-dia na frente da prefeitura. Mas o grupo foi recusado pelo município como eles podem assustar os turistas, então eles foram propostos para se reunir nos subúrbios em um parque 10 km a leste do centro da cidade. A tarefa para o grupo é escrever uma denúncia ao município e dar o máximo de argumentos possível apoiando seu desejo de organizar a manifestação em um local planejado.

**Grupo 2**, o grupo de "Dog-amantes": eles querem expressar seu amor por cães e propor leis para capacitar os proprietários do cão. Eles informaram o município sobre a manifestação que planejam ao meio-dia na frente da prefeitura. Mas o grupo foi recusado pelo município como eles podem assustar os turistas. Eles foram propostos para se reunir nos subúrbios do parque 10 km a oeste do centro da cidade. A tarefa para o grupo é escrever uma denúncia ao município e dar o máximo de argumentos que é possível apoiar o seu desejo de organizar a manifestação no local planejado.

**Grupo 3**, o Município é informado de que existem dois grupos de pessoas: "Gato-amantes" e "Dog-amantes" que querem organizar manifestações para promover seus animais de estimação e exigir o empoderamento da lei para eles. Os "amantes de gatos" foram os primeiros, no entanto, a aplicação de "Dog-lovers" foi enviada apenas dois minutos depois. Além disso, não importa: gato ou cão-amantes podem assustar os turistas que são enormes visitar o centro da cidade. Tente resolver a situação e propor algo para ambos os lados com tantos argumentos como você pode. **15'**

*Reflexão e discussão:*

Quais são as regras de organização de uma assembleia pública? Quais são os possíveis obstáculos na organização de assembleias? Quais são as principais dificuldades? Que condições devem ser cumpridas para organizar uma assembleia pública? Quem deve ser responsável por quê? **10'**

9. Peça aos alunos que escrevam em um pedaço de papel uma palavra associada ao direito de montagem e comentando-a para resumir a lição. **5'**

---

Tente perguntar e encontrar junto com suas respostas dos estudantes para as perguntas:

- Reflexão
1. Por que as pessoas se separam?
  2. Que condições devem ser cumpridas para reunir as pessoas na sociedade?
  3. Quando pode ser proibido de montagem?
  4. Por que é importante fazer concessões?
- 10'**

---

Apresentação HR19\_RTA: Explicação para os slides (como metodologia de ensino):

Slide 5:

É muito importante que a assembleia seja certamente legal e protegida (implicitamente: por Estado e lei) se for pacífica.

Slide 6:

Mesmo que alguém não seja pacífico durante a reunião, é suficiente supor que é pacífico. Nenhuma montagem pode ser proibida apenas na suposição de que ela pode se tornar agressiva.

Anotações

Slide 7:

É um direito para todos. Mesmo uma contra-manifestação pode ser organizada se for pacífica.

Slide 8:

O Estado tem o direito de ser informado sobre a assembleia, mas não tem o direito de aprová-la.

Slide 9:

No entanto, pode haver restrições estabelecidas por lei, mas elas devem passar pelo duro teste de necessidade e ser justificadas pelos interesses da segurança nacional ou pública, ou pela proteção da saúde pública, moralidade ou direitos de outros.

---

Recursos  
Digitais

Apresentação [HR19\\_RTA](#)

## 20

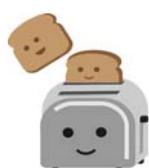
## Direitos Humanos / O meu direito a brincar



Desenvolvido por IPSantarém: Ana Da Silva | Ana Torres | Maurício

Duração 90 minutos

## Exercícios de Energia



## 17 - Torradeira ou Estrela de Rock

O grupo começa por estar num círculo, com uma pessoa no meio. A pessoa que está no centro aponta para outra pessoa no círculo e diz "Torradeira" ou Estrela de rock".

Se a pessoa no centro disser "torradeira", a pessoa para quem apontou tem de se agachar e saltar, dizendo "Manteiga! Estou pronto".

As pessoas de ambos os lados têm de esticar os braços para cima e para a frente, criando uma "torradeira" à volta da pessoa que foi apontada.

Se a pessoa no centro disser "Estrela de rock", a pessoa para quem apontou tem de pôr as mãos à frente da boca, como se estivesse a cantar para um microfone.

As pessoas que ladeiam a que foi apontada afastam-se dela e fingem que estão a tocar guitarra.

## Exercícios de Relax



## 15 - Movimentos de brinquedo

O professor usa uma palavra mágica para transformar os alunos em brinquedos de corda.

A um sinal do professor, os brinquedos deslocam-se na sala, como *robots*, para irem para os seus lugares.

Devem movimentar-se mais depressa no início e, depois, cada vez mais lentamente, porque estão a ficar sem corda.

Alguns deles irão ficar imóveis no meio da sala, e o professor terá de lhes dar corda, para que consigam chegar aos lugares.

Refletir sobre as tradições culturais e os efeitos da globalização;

Objectivos Saiba mais sobre jogos tradicionais;

Experimente vários jogos tradicionais.

### Preparação:

O Facilitador pode usar sites como <https://www.tradgames.org.uk/>

### Leitura sugerida:

A Convenção sobre os Direitos da Criança foi adotada em 1989 e, em seguida, assinada por 20 países e posteriormente assinada por muitos outros países:

<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>

Para além desta convenção internacional, é importante que cada país analise a sua própria legislação sobre o direito ao lazer, não só para crianças e jovens, mas também para pessoas de todas as idades.

**Dicas:** A atividade se beneficiará muito da organização de uma articulação interdisciplinar com professores nas áreas de Educação Física e História.

É possível criar todas as ferramentas para jogar os jogos propostos com materiais recicláveis. Neste caso, é conveniente articular com um professor de educação e artes visuais.

### Preparação

Para ser capaz de realizar a atividade de experimentação do jogo no tempo proposto, é necessário que as ferramentas para os jogos já estejam disponíveis e organizadas pelas estações desde o início.

Após a implementação desta atividade, se você quiser dar alguma continuidade aos jogos, os participantes podem ser convidados a realizar outros desafios, tais como: i) Pesquisa de outros jogos tradicionais e sites sobre este assunto; ii) Entrevistar membros mais velhos da família, pedindo-lhes para descrever os jogos que jogaram quando eram crianças e jovens; iii) Construir ferramentas para jogos tradicionais com materiais recicláveis, etc.; iv) Jogar os jogos e fazer um filme semelhante ao recurso digital mostrado, etc.

**Materiais:** ferramentas indispensáveis para jogar os jogos e materiais para delimitar o perímetro em que os jogos serão realizados.

**Ferramenta digital:** filme mostrando 4 jogos tradicionais, as ferramentas dos jogos e como eles funcionam.

<https://www.youtube.com/watch?v=7OFmi0ZYafM&feature=youtu.be>

PowerPoint com a descrição dos materiais e regras dos 4 jogos.

---

Crianças e jovens têm pouco tempo para brincar, dadas as exigências dos horários e tarefas escolares, e todos os tipos de atividades pós-escolares. No entanto, a importância do jogo em seu desenvolvimento social, emocional e cognitivo é inegável.

### Introdução

Jogar pode ser divertido e agradável em muitos aspectos, mas eles também são um meio privilegiado de conhecer e refletir sobre diferentes formas culturais, explorar o mundo e conhecer melhor a si mesmo.

Os jogos tradicionais representam e estão associados às culturas locais. No entanto, existem padrões lúdicos universais, os mesmos jogos tradicionais que estão sendo encontrados em várias regiões, países e cantos do mundo, embora possa haver diferenças nas designações, regras e formas de jogar.

---

O facilitador organiza grupos de 3 ou 5 elementos e entrega cada folha de papel A4 branco com 2 colunas, pedindo a cada grupo para debater (5 minutos) sobre a natureza do jogo e das atividades de lazer, e escrever o que significa "brincar" na coluna esquerda e que "lazer" significa na coluna certa. A partir do feedback do grupo, escreva uma definição de jogo e uma definição de lazer. (5 minutos).

Em seguida, o facilitador pergunta se os participantes sabem o direito de jogar e introduz o artigo 31 da Convenção sobre os Direitos da Criança, adotado e aberto para assinatura, ratificação e adesão pela Resolução da Assembleia Geral 44/25 de 20 de novembro de 1989, entrada em vigor 2 de setembro de 1990, de acordo com o artigo 49:

"1. Os Partidos dos Estados reconhecem o direito da criança de descansar e lazer, de se envolverem em atividades recreativas e recreativas adequadas à idade da criança e de participar livremente da vida cultural e das artes.

2. As Partes dos Estados respeitarão e promoverão o direito da criança de participar plenamente na vida cultural e artística e incentivarão a oferta de oportunidades adequadas e iguais para atividades culturais, artísticas, recreativas e de lazer." (3 minutos)

## Metodologia

Em seguida, o facilitador pergunta se os participantes conhecem jogos tradicionais e registra no tabuleiro (ou folha de papel grande) os nomes dos jogos que eles se referem. Pergunte se todo mundo sabe esses jogos e se todos eles são jogos tradicionais e que "tradição cultural" significa. Em seguida, é importante explicar o significado do conhecimento e das práticas transmitidas de geração em geração. (10 minutos)

Em seguida, o facilitador projeta o filme mostrando os 4 jogos, as ferramentas dos jogos e como eles funcionam (veja acima do recurso digital). O facilitador explica que eles vão tentar jogar os jogos e deve prestar muita atenção ao filme. (5 minutos).

O facilitador dá a cada grupo uma ferramenta para um dos 4 jogos propostos (Jogo da Copa, Jogo de Abacaxi, Jogo de Colher de Madeira, Donkey Game), bem como um pequeno papel com uma descrição de como o jogo funciona e explica que eles devem tentar jogar o jogo como eles viram no vídeo. Se eles têm alguma dúvida ou dificuldade, eles devem pedir ajuda. (5 minutos).

Em seguida, o facilitador pede a 1 pessoa de cada pequeno grupo para explicar a todo o grupo como jogar o jogo, enquanto os membros de seu pequeno grupo exemplificam (5 minutos).

Em seguida, cada grupo irá, por sua vez, para o espaço dedicado a cada jogo e experimentar jogá-lo. (cerca de 45 minutos).

---

### 10 minutos:

## Reflexão

O Facilitador faz ao grupo algumas perguntas como: "Você sabia todos os jogos?", "Você se divertiu?". Em seguida, pede a cada um para escrever uma frase (em um pequeno papel) sobre uma razão pela qual é tão importante ter o direito de jogar e pede que os pequenos papéis são colocados em uma pequena cesta (ou outro objeto) que mais tarde pode ser colocado em um lugar público para que as pessoas na escola ou comunidade local pode ver o que eles pensam sobre isso logo após a atividade.

Se você quiser continuar essa atividade, os participantes podem realizar outros desafios, tais como:

Procure outros jogos e sites tradicionais sobre este assunto;

## Anotações

Entreviste membros mais velhos da família, pedindo-lhes para descrever os jogos que jogaram quando eram crianças e jovens.

Construir ferramentas para jogos tradicionais com materiais recicláveis, etc.

Jogar os jogos e fazer um filme semelhante ao recurso digital mostrado, etc.

---

**Ferramenta digital:** filme mostrando 4 jogos tradicionais, as ferramentas dos jogos e como eles funcionam.

Recursos  
Digitais

<https://www.youtube.com/watch?v=7OFmi0ZYafM&feature=youtu.be>

PowerPoint com a descrição dos materiais e regras dos 4 jogos:

[http://me-you-us.eu/atividades/digital/611/611\\_My\\_Direito\\_de\\_Play.pptx](http://me-you-us.eu/atividades/digital/611/611_My_Direito_de_Play.pptx)

---

## 21



Desenvolvido por

AENAO

Duração

80 min

## 20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

Exercícios de Energia

Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.

## 15 - Movimentos de brinquedo



O professor usa uma palavra mágica para transformar os alunos em brinquedos de corda.

A um sinal do professor, os brinquedos deslocam-se na sala, como *robots*, para irem para os seus lugares.

Exercícios de Relax

Devem movimentar-se mais depressa no início e, depois, cada vez mais lentamente, porque estão a ficar sem corda.

Alguns deles irão ficar imóveis no meio da sala, e o professor terá de lhes dar corda, para que consigam chegar aos lugares.

Objectivos

- Para se familiarizar com o termo "direitos autorais".
- Para perceber que há uma conexão entre "direitos autorais e liberdade" de expressão como um direito humano.
- Para obter consciência sobre material de direitos autorais.

- **Leitura sugerida**

<https://www.internationalpublishers.org/images/Copyright.pdf>

<https://www.copyrightservice.co.uk/protect/>

<https://www.humanrights.com/what-are-human-rights/videos/copyright.htm>

Preparação

Para design do site:

[www.wix.com](http://www.wix.com), <https://sites.google.com> ou [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)

Para publicações on-line:

[www.issuu.com](http://www.issuu.com)

- **Materiais:** computadores, conexão com a internet

---

De acordo com o artigo #27 da *Declaração Universal dos Direitos Humanos*:

Introdução

1. Todo mundo tem o direito livre de participar da vida cultural da comunidade, de desfrutar das artes e de compartilhar o avanço científico e seus benefícios.
2. Todos têm direito à proteção dos interesses morais e materiais resultantes de qualquer produção científica, literária ou artística da qual ele é o autor.

A proteção de direitos autorais não é considerada como um direito humano, mas é uma ferramenta que protege os direitos humanos de autores e editores. Os impactos dos direitos autorais na liberdade de expressão, tanto do autor quanto dos membros do público que desejam distribuir as obras do autor como parte de sua própria liberdade de expressão.

---

**NFE ferramenta** criação digital de um site ou publicação digital (uma saída intelectual em geral), trabalho em equipe

Metodologia

1. O professor primeiro pergunta aos alunos se eles sabem o que são direitos autorais. Em seguida, explica-lhes [o que são direitos autorais e a relação disso com os direitos humanos](#) e a liberdade de expressão. (10')
2. Professor mostra vídeo sobre copyright <https://www.humanrights.com/what-are-human-rights/videos/copyright.html> (5')
3. Professor introduz software que permitirá aos alunos criar seu próprio site (escolher uma das seguintes plataformas web: [www.wix.com](http://www.wix.com) ou <https://sites.google.com> ou [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com). O professor também pode mostrar aos alunos as instruções sobre como criar um site (HR21.pptx - para ser baixado através do ícone PDF). (10')
4. Os alunos são então divididos em grupos de 4-5. Eles são obrigados a criar um site simples de seu tema preferido (página da sua escola é a ideia proposta) e, em seguida, entender como proteger seus direitos autorais, de acordo com o manual acima sugerido (<https://www.copyrightservice.co.uk/protect/>) (30')
5. Os grupos apresentam seu trabalho ao plenário e explicam como obterão proteção de direitos autorais. (15')

---

Professor pergunta aos alunos no plenário:

Reflexão

- Foi difícil criar o jogo?
- É importante proteger seu próprio trabalho? Porque? (10')

---

Anotações

Recursos Digitais

[http://me-you-us.eu/atividades/digital/619/619\\_Copyright.mp4](http://me-you-us.eu/atividades/digital/619/619_Copyright.mp4)

## 22



## Direitos Humanos / Deveres e limitações

Desenvolvido por

Prosveta

Duração

60

Exercícios de Energia



4 - Corrente humana

Toda a gente está de pé num círculo.

Fecham os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.

Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.

Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem "desenlear" (fazer um círculo) sem largarem as mãos.

Exercícios de Relax



1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossman, 2016

Os alunos:

Objectivos

- Saiba mais sobre suas responsabilidades e deveres para com outras pessoas (direito humano 29);
- Saiba mais sobre as limitações aos seus direitos humanos resultantes dos direitos humanos de outras pessoas
- Melhorar suas habilidades analíticas;
- Melhorar suas habilidades de apresentação.

Preparação

1. Preparação:

- Escreva os estudantes de direitos humanos já foram apresentados em flashcards (ou escrevam todos os direitos humanos de 1 a 28)
- Peça aos alunos que escrevam (e ilustrem) todos os direitos humanos em um cartaz e coloquem na parede
- Equipamento: Computador / laptop e beamer.

2. Ferramenta digital: [Flashcards](#), [apresentação](#) interativa, estudo de [caso](#), [pacote de cartões](#).

Introdução	<p>"Um dos objetivos finais da educação em direitos humanos é a criação de uma verdadeira cultura de direitos humanos... Os alunos devem aprender a avaliar a experiência da vida real em termos de direitos humanos, começando com seu próprio comportamento e a comunidade imediata em que vivem. Eles precisam fazer uma avaliação honesta sobre como a realidade que experimentam todos os dias está em conformidade com os princípios de direitos humanos e, em seguida, assumir a responsabilidade ativa para melhorar sua comunidade."</p> <p>ABC: <i>Ensino de Direitos Humanos, Atividades Práticas para escolas primárias e secundárias DA ONU, Genebra, p96, 2004.</i></p>
Metodologia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voltando ao tema dos direitos humanos. Divida os alunos em 2 equipes e coloque todos os <a href="#">cartões de luz</a> em um chapéu ou uma cesta. Durante cada rodada, um representante de uma equipe intensifica, puxa um flashcard, e tenta obter a sua equipe para adivinhar o direito humano escrito no flashcard, dando pistas silenciosas (mímica e linguagem corporal). As equipes podem se referir ao cartaz com os 30 direitos humanos (se disponível). A primeira equipe que chega a 5 pontos ganha.</li> </ol> <p>NFE ferramenta: <i>brainstorming, play charadas</i> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Os alunos entram no tema do artigo 29 da UDHR sobre <i>Nossas responsabilidades para com a comunidade, nossos deveres e as limitações de nossos direitos humanos</i>: apresentação interativa (<b>Ferramenta digital</b> : <a href="#">HR22_1</a>) <b>10'</b></li> <li>3. Limitações aos nossos direitos humanos - assistir ao vídeo interativo e discutir as questões sugeridas (<b>Ferramenta digital</b>: <a href="#">HR22_2</a>; <b>NFE ferramentas</b>: estudo de caso, discussão, gerando idéias - pensamento céu azul. <span style="float: right;"><b>15'</b></span></li> <li>4. Os alunos são divididos em equipes de igual número de pessoas (entre 8 a 12 alunos). Cada equipe recebe <a href="#">2 pacotes de 30 cartões</a>. Pack1 é composto por 30 cartões com os 30 direitos humanos. Pack2 compreende 30 cartões com explicações dos direitos humanos. <i>Tarefa</i>: os membros da equipe têm que combinar os 30 cartões do Pack1 com os 30 cartões do Pack2.</li> </ol> <p>A equipe que combina todas as 60 cartas corretamente é o vencedor. <span style="float: right;"><b>15'</b></span></p>
Reflexão	<p>Reflexão guiada - atividades e perguntas sugeridas: <b>10'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como se sentiu durante o treinamento? Os alunos vão a um dos espaços marcados com a sensação que representa melhor a sua emoção global em relação à atividade de formação como um todo: 1. Interessado; 2. Conteúdo; 3. Confuso; 4. Surpreso; 5. Animado; 6. Feliz; 7. Envergonhado; 8. Nervoso. Quando os alunos se dividem nos grupos, eles compartilham em seu grupo por que eles escolheram esse sentimento. Depois disso, um representante do grupo relata aos outros grupos o motivo pelo qual os alunos de seu grupo escolheram o sentimento correspondente. (<a href="#">Flashcards com emoções</a>).</li> <li>2. Qual atividade de treinamento você mais gostou? (1, 2, 3 ou 4) MENTIMETER votação <a href="https://www.menti.com/gb73cxur6y">https://www.menti.com/gb73cxur6y</a></li> <li>3. Que coisas novas você aprendeu? (relacionado s direitos humanos ou não)</li> <li>4. Como você pode fazer uso do que você aprendeu no treinamento?</li> </ol>
Anotações	<p><a href="#">Flashcards</a> (atividade 1).</p> <p><a href="#">Prsentation interativo</a> (atividade 2)</p> <p><a href="#">Estudo</a> de caso: Limitações aos nossos direitos humanos (atividade 3)</p> <p><a href="#">Pacote de cartas</a> (atividade 4)</p> <p><a href="#">Flashcards com emoções</a> (reflexão)</p>
Recursos Digitais	

# Diversidade

---

1



## Diversidade / O que é a diversidade? (Todos diferentes todos iguais)

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

70

Exercícios de Energia



### 10 - Jogo da corda

Peça a todos os participantes que se ponham no centro de um espaço desimpedido, sem secretárias, cadeiras etc. Divida a sala de modo a que possam circular com facilidade pela sala, passando de uma metade a outra; pode colocar, por exemplo, uma corda comprida no chão.

O professor fica numa das extremidades da corda e diz, em voz alta, uma característica, uma cor ou uma letra, por exemplo, "Toda a gente que tem olhos azuis!"; "Toda a gente que tem 3 irmãos", "Toda a gente com nome começado por B" etc., e aponta para o lado da sala para onde devem ir os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B.

Todos os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B passam para o lado indicado; os outros, vão para o outro lado da sala.

As perguntas devem ser construídas de modo a que a turma não fique dividida em grupos com um número relativamente igual de alunos, isto é, um dos grupos deve ser constituído (na maioria dos casos) por um, dois ou poucos alunos.

*Balanço:* é pedido aos participantes que partilhem o que sentiram quando faziam parte de um grupo grande; quando estavam sozinhos (ou quando eram parte de um grupo muito pequeno); o que sentiram em relação a si próprios (enquanto membros de um grupo grande/pequeno) e o que sentiram em relação ao grupo de que não faziam parte.

Exercícios de Relax



### 7 - Forte como uma árvore

Os alunos espalham-se todos pela sala.

De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

Objectivos

- Descobrir as diferenças entre as pessoas do nosso meio mais próximo (amigos e família);
- Chegar à conclusão de que somos todos diferentes, mas igualmente importantes, no puzzle da vida;
- Compreender melhor as vantagens e desvantagens de viver numa comunidade homogénea;
- Chegar à percepção de que há força na diversidade.

### 1. Preparação:

- o Computador portátil e um projetor – para a atividade introdutória;
- o Atividade 2, 1.ª parte\*: materiais/equipamentos necessários – um computador portátil para cada um dos 3 ou 4 grupos OU 3 ou 4 conjuntos de cartões de imagens impressos;
- o Atividade 3, grupo B – um computador portátil para ver o desafio.

2. **Ferramenta digital:** [D1\\_1](#) inspirado em Comunicação Intercultural: Os Vários Rostos da Diversidade; [D1\\_2](#); [D1\\_3](#)

### 3. Dicas:

Na atividade **Introdução ao tópico** ([D1\\_1](#)), os alunos são encorajados a falar sobre os seus encontros pessoais com os aspetos apresentados anteriormente da diversidade no seu contexto local. Os diferentes aspetos da diversidade são sugeridos pelas diferentes colagens de fotos:

Preparação

-3:48 ' – diversidade étnica/diversidade racial

-4:16 ' – diversidade racial

-04:46 – diversidade étnica/nacionalidade/estatuto social

No entanto, o professor pode aceitar outras respostas; o objetivo é que os alunos apresentem as suas opiniões e que tenha início uma discussão.

#### \*Solicitar ao professor (atividade 2)

Por favor, recolha e digitalize os cartões com imagens/folhas com as primeiras impressões dos alunos (ou envie diretamente as cópias em papel). Poderão ser usados na versão atualizada do Manual do Professor (Piloto 1), para que os alunos tenham informações, a nível internacional, sobre as diferenças e semelhanças nas reações ao material visual.

Introdução

Somos todos diferentes, mesmo dentro de nossas próprias culturas. Com muita frequência, rejeitamos e desconfiamos das pessoas que são diferentes. Sentimo-nos mais seguros quando comunicamos com pessoas que se parecem física e mentalmente connosco.

Mas esse é o caminho mais fácil. Estamos a passar ao lado de muito – a vida será muito mais colorida e interessante se abraçarmos a diversidade e a valorizarmos como um ativo.

Metodologia **Introdução ao tópico** - apresentação: **Diversidade** – introdução a vários aspectos das diferenças entre as pessoas ([D1.1](#)) **5'**

1. "O que é uma sociedade multicultural?" – discussão **aspectos práticos** considerando o contexto nacional **10'**
2. **Todos diferentes – todos iguais. Ferramenta ENF** trabalho Individual e de equipa: **30'**

Os alunos são divididos em grupos de 8 a 10 pessoas. Cada grupo recebe um pacote de 8 a 10 fotos impressas (opção A) ou um computador portátil com as fotos (opção B) – [D1.2](#). Cada membro do grupo recebe uma das imagens (opção A).

**1.ª Parte:** os alunos são convidados a olhar para a imagem que receberam e a escrever as suas primeiras impressões na parte inferior da página. A primeira pessoa escreve na caixa 1, dobra o papel para trás e passa o cartão com a imagem ao vizinho da direita, que escreve as suas impressões na caixa 2, dobra o papel e passa ao vizinho da direita etc. Quando todos os alunos do grupo tiverem visto todas as imagens e escrito as suas impressões, a 1.ª parte acabou. **10'**

**Parte 2:** cada aluno fica com a última folha de papel onde trabalhou, desdobra a parte inferior do cartão de papel e lê todas as impressões (8-10) para todo o grupo. **5'**

### **Reflexão 1** **10'**

*Balanço dentro do grupo:* se possível, forneça alguns professores de apoio para moderar esta atividade (um professor por grupo: se não for possível, a reflexão pode ser feita como uma atividade com a turma toda). Questões para discutir:

1. Olharam todos para as mesmas fotografias. As vossas primeiras impressões foram iguais ou diferentes?
2. Estão surpreendidos por outras pessoas terem reagido de forma diferente à mesma imagem?
3. Experiências da vida real: já testemunharam algum caso ou viram alguma coisa com amigos em que cada um ficou com uma impressão diferente?
4. Lembram-se das vossas primeiras impressões de alguém que se tenham vindo a revelar completamente erradas?
5. O que aprenderam com esta atividade – sobre julgar as pessoas, sobre diferentes formas de perceção, sobre a diversidade de opiniões dentro de pequenos grupos de pessoas?

**3.ª Parte:** comparar as primeiras impressões dos diferentes grupos – os representantes dos grupos avançam e partilham os resultados da atividade de balanço (com o apoio de exemplos) **5'**

**Opção B:** os alunos podem ver as fotos no ecrã do computador, desde que haja um computador de secretária/portátil para cada grupo. Escrevem as suas primeiras impressões das imagens em tiras de papel colorido (uma cor diferente para cada imagem). As impressões são recolhidas, segundo a cor, e coladas umas às outras.

### **3. Diversidade – força ou fraqueza: atividade de dramatização 25'**

Os alunos são divididos em 2 grupos (A e B).

*Grupo A:* imaginem que vivem numa sociedade/comunidade monocultural homogénea e que gostam. Pensem em formas criativas de promover a ideia de que ser membro de uma comunidade monocultural é uma vantagem (delineando os seus pontos fortes ou as desvantagens do oposto); têm 5' para discutir e concordar com o enredo, 10' para ensaiar e 5' para apresentarem o trabalho ao outro grupo.

*Grupo B:* imaginem que vivem numa sociedade/comunidade multicultural e que gostam (vejam o vídeo para entrar no tópico [D1.3](#)). Pensem como podem promover a ideia de que ser membro de uma comunidade multicultural é uma grande vantagem (delineando os seus

pontos fortes ou as desvantagens do oposto); têm 5' para discutir e concordar com o enredo, 10' para ensaiar e 5' para apresentarem o vosso trabalho e convencerem o grupo A de que estão certos.

**Reflexão 2      5'**

Imaginem que podiam viver numa comunidade de sonho. Como seria?

---

---

Reflexão	<p><b>As reflexões 1 e 2</b> fazem parte das atividades do corpo principal, uma vez que estão muito próximas destas.</p> <p>Como encerramento, os alunos podem ser encorajados a partilharem os aspetos mais valiosos da atividade; os mais interessantes; a parte mais surpreendente da atividade, etc.</p>
Anotações	
Recursos Digitais	<p>D1_1 inspirado (Cross - Cultural da comunicação: muitas Faces de diversidade) - <a href="https://youtu.be/AulCKqjGCNs">https://youtu.be/AulCKqjGCNs</a></p> <p>D1_2 - <a href="http://othernessproject.eu/atividades/pdf/381_D1_2_PT.pdf">http://othernessproject.eu/atividades/pdf/381_D1_2_PT.pdf</a></p> <p>D1_3 - <a href="https://youtu.be/X2aWTi920Nk">https://youtu.be/X2aWTi920Nk</a></p>

---

## 2



## Diversidade / Preconceitos e esterótipos

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

75



## 22 - Nomes e adjetivos

Os participantes estão de pé num círculo; pensam num adjetivo para descrever a sua personalidade ou como se estão a sentir. O adjetivo tem de começar pela mesma letra do seu nome, por exemplo: "Chamo-me Fernanda e estou feliz". Ou: "Chamo-me Eduardo e sou espantoso".

À medida que os alunos falam, podem também fazer uma mímica ou ação que represente o adjetivo de uma forma significativa. (NB: nas versões traduzidas do MP deverão ser utilizados nomes populares de cada país e adjetivos relevantes nesse idioma).

Exercícios de Energia

*Variação (se houver tempo suficiente):* o jogo também pode ser utilizado como jogo de memória (jogo de concentração), para verificar se o resto do grupo se lembra dos pares nome-adjetivo.

Após várias rondas (cada participante repete o nome e adjetivo, e o professor/orientador do jogo verifica se o grupo se lembra dos pares nomes-adjetivos dizendo o nome de um dos alunos, por exemplo, "Fernanda"; A Fernanda avança para o centro do círculo, e espera-se que o resto do grupo se lembre do adjetivo ligado anteriormente ao nome, dizendo "A Fernanda é feliz".

Se não conseguirem, o participante no círculo (Fernanda) pode fazer mímica novamente para descrever o adjetivo, como dica.



## 9 - Bafo de leão

O Bafo de leão é um exercício divertido de libertação e relaxamento, que conduz a sentimentos mais pacíficos. O formador diz aos alunos que vão fazer um exercício de respiração que se chama *Bafo de leão*, e que serve para nos libertarmos de sentimentos ou pensamentos que já não desejamos ter.

Esta respiração é muito útil para remover essas ideias de nós e empurrá-las para muito longe.

Instruções

Imagina que és um grande leão.

Exercícios de Relax

Tens o rugido de um gigante!

Senta-te de joelhos, direito, em cima dos calcanhares, como um leão forte e orgulhoso.

Prepara-te para rugir!

Pensa num sentimento ou pensamento de que gostarias de te libertar.

Cerra os punhos com força e pensa nesse sentimento ou pensamento.

Inspira profundamente e solta o teu rugido, e, ao mesmo tempo, põe a língua de fora, estica os braços e abre as mãos, soltando com o rugido o sentimento ou pensamento, para te libertares dele.

Repetir.

Objectivos

- Reconhecer estereótipos;
  - Lutar contra preconceitos;
  - Encontrar soluções diferentes, de acordo com o problema reconhecido;
  - Aprender a ver os dois lados de uma situação;
  - Aprender a chegar a compromissos – deverei mudar? Ou serão os outros que devem mudar?
-

Preparação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Dramatização orientada</b> – esta é uma atividade na qual é apresentado um caso aos alunos, no que diz respeito à localização e aos personagens. Os alunos são orientados no acompanhamento da estrutura do argumento recebendo descrições de eventos planejados (reuniões) e das tarefas que têm de desempenhar nas respectivas reuniões (mensagens). Têm de se pôr no lugar das personagens e, respeitando as informações fornecidas, são livres de tomar decisões em relação ao que acontece na história, i.e., detalhes do argumento, falas das personagens etc. As informações impressas são distribuídas aos alunos imediatamente antes dos eventos; estes leem-nas e planeiam as suas atuações e falas imediatamente, à semelhança do que acontece nas técnicas de "speed dating".</li> <li>2. <b>Reflexão</b> pelo método dos "seis chapéus de pensamento", de Eduard de Bono – <a href="#">D2 6</a></li> <li>3. <b>Preparação:</b> imprimir <a href="#">D2 2</a>, <a href="#">D2 3</a> e <a href="#">D2 4</a>; equipamento necessário – computador portátil, projetor multimédia e tela de projeção.</li> <li>4. <b>Ferramenta digital:</b> <a href="#">D2 1</a> (aula vídeo), <a href="#">D2 2</a> (participantes); <a href="#">D2 3</a> (reuniões), <a href="#">D2 4</a> (mensagens), <a href="#">D2 5</a> – vídeo, <a href="#">D2 6</a> – vídeo interativo para a reflexão.</li> </ol>
------------	---

Introdução	<p>"Os estereótipos perdem o seu poder quando se descobre que o mundo é mais complexo do que aquilo que sugere o estereótipo. Quando ficamos a saber que os indivíduos não se encaixam no estereótipo de grupo, o estereótipo começa a desmoronar-se."</p> <p>Ed Koch</p>
------------	---

**Introdução ao tópico** – vídeo interativo: **estereótipos e preconceitos – definições e exemplos** ([D2 1](#)). **5'**

**Os novos alunos** – atividade de dramatização orientada, inspirada por "HOWGH!", uma simulação para educação de jovens e adultos, sobre estereótipos e discriminações (Instituto de Formação e Desenvolvimento Millenium).

Metodologia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentação da atividade e distribuição de papéis – 9 participantes: 5 membros de uma família de refugiados; 4 – habitantes (<a href="#">D2 2</a>) <b>5'</b></li> <li>2. Material para refletir – ver o vídeo como preparação para a atividade "Os Novos Alunos" (<a href="#">D2 5</a>) <b>5'</b></li> <li>3. Reunião 1: R1, R2, R3, R4 e R5 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 1) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>4. Reunião 2: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 2) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>5. L2 recebe <a href="#">D2 4</a> (mensagem 1), R1 recebe <a href="#">D2 4</a> (mensagem 2) <b>2'</b></li> <li>6. Reunião 3: R1 e L2 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 3) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>7. Reunião 4: R1, R4, L1, L2, L3 e L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 4) e e fazem a dramatização. <b>3'</b></li> <li>8. L1 recebe <a href="#">D2 4</a> (mensagem 3).</li> <li>9. Reunião 5: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 5) e fazem a dramatização. <b>10'</b></li> <li>10. Reunião 6: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 6) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>11. Reunião 7: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 7) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>12. Reunião 8: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 8) e fazem a dramatização. <b>5'</b></li> <li>13. Reunião 9: R1, R4, L1, L2, L3, L4 recebem <a href="#">D2 3</a> (reunião 9) e fazem a dramatização, tendo em conta a lição aprendida. <b>5'</b></li> </ol>
-------------	--

Os seis chapéus do Pensamento (Eduard de Bono) [D2\\_6](#) – ferramenta ENF: Discussão orientada: pensar sobre decisões e eventos passados e futuros pode ser muito frustrante. A vida é uma coisa complexa, e tudo pode parecer misturado e complicado. Regra geral, é uma boa ideia fazer a distinção dos diferentes aspetos de um evento ou decisão, para conseguirmos ver o que se passa. Eis como podemos fazer isso. Imaginem que, pondo um chapéu de uma cor específica, pensavam apenas sobre um aspeto de um caso ou de uma decisão.

**10'**

Reflexão

1. O chapéu BRANCO é o chapéu dos factos. Então, ponham os chapéus brancos e pensem (e partilhem) os factos que aprenderam na atividade de hoje.
2. O chapéu VERMELHO é o chapéu das emoções. Então, ponham os chapéus vermelhos e pensem (e partilhem) como se sentiram durante a atividade ou durante uma parte específica da atividade.
3. O chapéu AZUL é o chapéu da aprendizagem. Então, ponham os chapéus azuis e pensem (e partilhem) o que aprenderam na atividade de hoje.
4. O chapéu PRETO é o chapéu negativo. Ponham-no e pensem (e partilhem) o que não gostaram na atividade de hoje.
5. O chapéu VERDE é o chapéu positivo. Ponham-no e pensem (e partilhem) o que gostaram na atividade de hoje.

O chapéu AMARELO é o chapéu da criatividade. Ponham-no e pensem (e partilhem) as formas de utilizar na vida real o que sentiram hoje aqui.

Anotações

D2\_1 (aula vídeo): <https://youtu.be/tPRf6QcanZ0>

Recursos  
Digitais

D2\_2 (participantes), D2\_3 (reuniões), D2\_4  
(mensagens): [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/382\\_D2\\_2-D2\\_3-D2\\_4\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/382_D2_2-D2_3-D2_4_PT.pdf)

D2\_5 – vídeo <https://youtu.be/16lpKIUrql>

D2\_6 – vídeo interativo para a reflexão: <https://youtu.be/7nv6AbEW4hA>

## 3



## Diversidade / Identidade e diversidade (EU-Outros)

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

70

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.

Exercícios de Relax



10 - A cordilheira

Estão todos lado a lado, numa linha, na posição da montanha, com os pés afastados à largura das ancas.

Os pés têm de tocar nos pés da pessoa que está ao nosso lado.

Caminhem (em grupo) pela sala, sem que os pés deixem de tocar nos pés da outra pessoa. Se o grupo se quebrar, é necessário recomeçar.

*Variação:* peça aos alunos que andem em bicos de pés.

Os alunos irão aprender:

Objectivos

- que as identidades são compostas por um conjunto complexo de características; algumas são inatas, mas algumas podem desenvolver-se ao longo do tempo;
- como criar uma apresentação visual da sua identidade de classe;
- que todas as pessoas são únicas e têm a liberdade de ser elas próprias; o resultado é um mundo diverso e um lugar bastante interessante para se viver;
- a respeitar as diferenças e a diversidade.

Preparação

### 1. Preparação:

- Computador portátil e projetor para as atividades 1 e 3
- Imprimir folhas de trabalho [D3\\_2](#)
- Computadores e ligação à internet para a atividade 2.5

### 2. Sugestão de leitura:

instruções de criação de uma nuvem de palavras [D3\\_4](#)

**Ferramenta digital:** [D3\\_1](#); [D3\\_2](#); [D3\\_3](#); [D3\\_4](#)

Introdução

Identidade é quem tu és, as tuas características únicas.

"A diversidade é a magia. É a primeira manifestação, o primeiro início da diferenciação de uma coisa e de uma simples identidade. Quanto maior a diversidade, maior a perfeição."

Thomas Berry

## Metodologia

1. Descrever as pessoas nas fotos – bebês e adultos ([D3\\_1](#)): **ferramenta ENF**: *Brainstorming*, Discussão, conforme sugerido em [D3\\_1](#). **10'**
2. Características da identidade **35'**
  - Fazer lista de diferentes características de identidade, por exemplo, origem étnica, cor de pele, cor do cabelo, idade, programas de TV favoritos, passatempos, disciplinas escolares etc. **Ferramenta NFE**: Trabalhar em pares – 5'
  - Características da identidade como *atividade de turma em cadeia (ferramenta ENF: jogo de brainstorming)*: par 1 sugere uma característica da identidade; par 2 – sugere outra etc. (não são permitidas repetições)– 5'
  - Descreve a tua identidade na folha de trabalho fornecida [D3\\_2](#) (anonimamente). **Ferramenta ENF** – trabalho Individual e Jogo; o professor/moderador recolhe todas as folhas de trabalho e a turma joga ao “Adivinha quem...”: o moderador escolhe uma das folhas de trabalho preenchidas e lê as informações; a turma tenta adivinhar a pessoa cuja identidade está a ser descrita – 10'
  - Eu e os outros – diferentes ou o mesmo – **ferramenta ENF** - *Trabalhar em pares*: os alunos são emparelhados aleatoriamente, e têm como tarefa identificar as características que os elementos do par têm em comum e as que são diferentes (duração 5'), por exemplo, gostam de programas de TV diferentes, mas têm a mesma cor de olhos; conclusão indireta – todos temos identidades únicas, mas, ainda assim, temos coisas em comum – 5'
  - Identidade de turma – **Ferramenta ENF**: Atividade de grupo; Desenvolvimento de competências digitais: (1) os alunos são divididos em grupos (o número de grupos corresponde ao número de computadores disponíveis na turma); (2) cada grupo recebe a sua quota-parte de folhas de trabalho [D3\\_2](#) preenchidas e tem de introduzir as respostas num ficheiro de texto (todas as informações das folhas são digitadas, apesar de algumas respostas se repetirem possivelmente muitas vezes); (3) o moderador recolhe todos os documentos de texto e combina-os num ficheiro comum; (4) o texto combinado do ficheiro comum é colado em <http://www.wordclouds.com/> (instruções em [D3\\_4](#)); (5) a nuvem de palavras da identidade da turma está pronta; pode ser guardada, impressa etc. (10')
2. Valorizar a diversidade, respeitar as diferenças. **Ferramenta ENF** - Discussão. *Material para refletir*: ver o vídeo interativo e discutir as questões sugeridas ([D3\\_3](#)) **15**

Reflexão orientada:

**10'**

## Reflexão

- O que aprenderam sobre a vossa identidade, em comparação com as identidades dos vossos colegas?
- Acham que algumas características de identidade são mais importantes que outras? Porquê?
- Querem ser quem são e que os outros respeitem a vossa identidade? Se pudessem, mudavam alguma coisa na vossa identidade?
- Acham que toda a gente tem o direito a ser respeitada nas suas características de identidade? Porquê? Exceções?

## Anotações

## Recursos Digitais

D3\_1 - <https://youtu.be/IOBxlyMZf0>D3\_2 - [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/383\\_D3\\_2-D3\\_4\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/383_D3_2-D3_4_PT.pdf)D3\_3 - <https://youtu.be/jkZoGhZHxdM>D3\_4 - [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/383\\_D3\\_2-D3\\_4\\_PT.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/383_D3_2-D3_4_PT.pdf)

## 4



## Diversidade / Inclusão/Exclusão Social

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

70

Exercícios de Energia



## 7 - Olhos nos olhos

Os participantes estão de pé num círculo. Cada pessoa estabelece contacto visual com outra pessoa, no outro lado do círculo.

As duas pessoas atravessam o círculo e trocam de posições, mantendo o contacto visual. Podem trocar de posições vários pares ao mesmo tempo, e o grupo deverá garantir que todas as pessoas do círculo participam na troca.

*Dica:* comece por experimentar este exercício em silêncio e depois trocar cumprimentos no meio do círculo.

*Variações:* se o professor pensar que, dado o ambiente da turma, alguns alunos poderão ser deixados de fora (i. e., tentam estabelecer contacto visual, mas ninguém responde e ficam sem hipótese de deixar a posição inicial), o moderador pode dividir a turma em 2 grupos e introduzir um elemento de competitividade – depois da atividade, cada grupo será medido pelo “termómetro de espírito de equipa” (que pode ser impresso numa folha A4, onde o professor desenha depois os graus com um marcador).

Quanto mais alunos deixados de fora na atividade de “contato visual”, mais baixa a temperatura do grupo marcada no termómetro.



## 9 - Bafo de leão

O Bafo de leão é um exercício divertido de libertação e relaxamento, que conduz a sentimentos mais pacíficos. O formador diz aos alunos que vão fazer um exercício de respiração que se chama *Bafo de leão*, e que serve para nos libertarmos de sentimentos ou pensamentos que já não desejamos ter.

Esta respiração é muito útil para remover essas ideias de nós e empurrá-las para muito longe.

Instruções

Imagina que és um grande leão.

Exercícios de Relax

Tens o rugido de um gigante!

Senta-te de joelhos, direito, em cima dos calcanhares, como um leão forte e orgulhoso.

Prepara-te para rugir!

Pensa num sentimento ou pensamento de que gostarias de te libertar.

Cerra os punhos com força e pensa nesse sentimento ou pensamento.

Inspira profundamente e solta o teu rugido, e, ao mesmo tempo, põe a língua de fora, estica os braços e abre as mãos, soltando com o rugido o sentimento ou pensamento, para te libertares dele.

Repetir.

Objectivos

- Aprender a reconhecer as diversas manifestações de comportamento de exclusão social;
- Criar uma cultura de tolerância zero à exclusão social, como o *bullying* no ambiente escolar;
- Aprender sobre a responsabilidade pessoal de cada um no combate à exclusão social – deverei envolver-me? O que poderei fazer?

---

Preparação

1. Sugestão de leitura – [teatro "playback"](#) (Playback Theatre)
2. Reflexão pelo método dos "seis chapéus de pensamento", de Eduard de Bono – [D2\\_6](#)
3. Equipamento necessário – computador portátil, projetor multimédia e tela de projeção
4. Ferramenta digital: [D4\\_1](#) (vídeo como desafio), [D4\\_2](#) - jogo interativo.

---

## Introdução

“Podemos destacar aqueles aspetos das nossas tradições, religiosas ou seculares, que falam de ódio, exclusão e desconfiança ou trabalhar com aqueles que salientam a interdependência e a igualdade de todos os seres humanos. A escolha é sua.”  
Karen Armstrong

## Metodologia

- A. **Introdução ao tópico** – vídeo: **Exclusão Social - inclusão** ([D4.1](#)) 5'
- B. **Envolvimento pessoal/vivenciar atos de exclusão social. Ferramenta ENF:** Atividade de teatro *playback* 55'
1. Apresentação da atividade – noções básicas de teatro *playback*/teatro dos oprimidos - 5'
  2. Exclusão social – jogo de computador interativo (entrar na pele de *bullies* e alunos vítimas de *bullying* – os alunos jogam como preparação para a atividade B.3 ([D4.2](#)) - 10'
  3. Os alunos são divididos em grupos de 6. Um dos grupos (tipo A) tem a tarefa de fazer uma curta dramatização, na qual se representa a vida numa comunidade que funciona bem, em termos de inclusão social de todos os seus membros. O resto dos grupos (tipo B) deverá fazer dramatizações onde se representam exemplos de exclusão social na vida comunitária. Cada membro dos grupos de tipo B desempenha o papel de alguém vítima de exclusão social ou o de alguém que contribui ativa ou passivamente para o ato de exclusão social: apresentação da atividade – 5'
  4. Execução: grupos A e B - executados simultaneamente – 10'
    - o Preparação – 5'
    - o Ensaio – 5'
  5. Atuação: 25'
    1. Grupo A – 5'
    2. Grupo B, representação 1: o público assiste, mas não tem o direito de comentar ou interferir – 5'
    3. Grupo B, representação 2: a representação é feita novamente, mas desta vez o público pode participar e fazer alterações ao enredo. Sempre que os espectadores não estiverem contentes com o que está a acontecer no palco, devido à forma como alguém é maltratado (discriminado/ignorado/excluído da vida da comunidade), têm o direito de interromper a representação batendo palmas, substituir um dos atores e mudar o enredo de uma forma que considerem adequada – 15'

*Os seis chapéus do Pensamento* (Eduard de Bono) – discussão orientada: pensar sobre decisões e eventos passados e futuros pode ser muito frustrante. A vida é uma coisa complexa, e tudo pode parecer misturado e complicado. Regra geral, é uma boa ideia fazer a distinção dos diferentes aspetos de um evento ou decisão, para conseguirmos ver o que se passa. Eis como podemos fazer isso. Imaginem que, pondo um chapéu de uma cor específica, pensavam apenas sobre um aspeto de um caso ou de uma decisão.

10'

## Reflexão

1. O chapéu BRANCO é o chapéu dos factos. Então, ponham os chapéus brancos e pensem (e partilhem) os factos que aprenderam na atividade de hoje.
2. O chapéu VERMELHO é o chapéu das emoções. Então, ponham os chapéus vermelhos e pensem (e partilhem) como se sentiram durante a atividade ou durante uma parte específica da atividade.
3. O chapéu AZUL é o chapéu da aprendizagem. Então, ponham os chapéus azuis e pensem (e partilhem) o que aprenderam na atividade de hoje.
4. O chapéu PRETO é o chapéu negativo. Ponham-no e pensem (e partilhem) o que não gostaram na atividade de hoje.
5. O chapéu VERDE é o chapéu positivo. Ponham-no e pensem (e partilhem) o que gostaram na atividade de hoje.
6. O chapéu AMARELO é o chapéu da criatividade. Ponham-no e pensem (e partilhem) as formas de utilizar na vida real o que sentiram hoje aqui.

## Anotações

---

Recursos	D4_1 (vídeo como desafio) - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jT-mkZ9iz1Q&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jT-mkZ9iz1Q&amp;feature=youtu.be</a>
Digitais	D4_2 - jogo interativo - <a href="http://othernessproject.eu/atividades/digital/20/D4_2_Can_I_Join_You.swf">othernessproject.eu/atividades/digital/20/D4_2_Can_I_Join_You.swf</a>

---

## Diversidade / Como combater o racismo

5



Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

90 min

Exercícios de Energia



### 1 - Quebrar o círculo

O professor atribui um número aleatoriamente a cada aluno, em função da dimensão do grupo, i. e., para 20 alunos, os números 1-4 funcionam, porque cada grupo tem 5 elementos (os grupos podem ser gerados pelos alunos com o mesmo número, ou seja, todos os alunos a quem foi atribuído o número 1 ou por alunos que têm um número único de 1 a 4; é também divertido fazer os grupos segundo os ingredientes de uma salada grega, onde cada aluno é, por exemplo, "tomate", "pepino", "cebola", "orégãos" etc.).

Depois de formados, os grupos fazem círculos e o professor escolhe aleatoriamente um número (ou ingrediente) para sair do círculo e tentar entrar, enquanto que os elementos que ficam recebem a instrução de não largar as mãos por motivo nenhum.

Pode ser feito mais uma vez, escolhendo outro número para sair.

Exercícios de Relax



### 17 - Massagem circular

O grupo forma um círculo e olha numa direção. Cada participante põe as mãos nos ombros da pessoa à sua frente. Depois, cada pessoa massaja os ombros da pessoa que está à sua frente.

A pessoa que está a ser massajada pode dar a opinião.

Após alguns minutos, o grupo vira-se para o outro lado, para que a pessoa que estava a fazer a massagem seja ela agora massajada.

Objectivos

- Compreender o que é o racismo;
- Refletir sobre ações concretas de combate ao racismo.

#### • Materiais

Computador e projetor (opcional)

Preparação

#### • Sugestão de leitura

*Augusto's Boal FORUM THEATRE for teachers (TEATRO FÓRUM para professores, de Augusto Boal), pp. 2-4 (Susie MacDonald - Daniel Rachel)*

## Introdução

*Esta atividade baseia-se na metodologia do "Teatro Fórum", uma técnica iniciada pelo radical brasileiro Augusto Boal. Uma peça ou cena, geralmente ilustrando algum tipo de opressão, é representada duas vezes. Durante a repetição, qualquer membro da audiência ("espet-ator") pode gritar "Parem!", avançar e tomar o lugar de uma das personagens oprimidas, mostrando como se pode alterar a situação para permitir um desfecho diferente. Podem ser exploradas várias alternativas por diferentes espet-atores. Os outros atores não saem da personagem e improvisam as respostas. É necessário um facilitador (Coringa) para permitir a comunicação entre os atores e o público.*

*A estratégia rompe a barreira entre atores e público, colocando-os em pé de igualdade. Permite que os participantes experimentem formas de agir que podem ser aplicadas ao seu quotidiano. Originalmente, a técnica foi desenvolvida por Boal como uma ferramenta política para a mudança (parte do Teatro do Oprimido), mas tem sido amplamente adaptada para o uso em contextos educativos.*

---

### Ferramenta ENF Teatro Fórum

#### Metodologia

1. O professor apresenta o tema do racismo, fazendo perguntas como:
  - Sabem o que é o racismo?
  - Que grupos de pessoas são ou foram afetados por episódios de racismo?
  - Por que é que acham que as pessoas são racistas?
  - Já testemunharam alguma vez um episódio de racismo? (15')
2. O professor mostra o [vídeo](#). (5')
3. Os alunos são divididos em duas equipas: uma equipa desempenha o papel dos atores e a segunda é a dos espet-atores. O professor será o "coringa" (ver sugestão de leitura).
4. Baseando-se nas contribuições dadas durante a apresentação, os atores combinam a situação que vão apresentar, na qual uma cena de racismo será apresentada com diferentes papéis de "opressores" e "oprimidos". (Por exemplo: uma colega de escola intimidada porque está a usar o véu, um jogador de futebol insultado só porque é negro, uma miúda no autocarro ao lado da qual ninguém se quer sentar etc.) (15')
5. Os atores têm algum tempo para ensaiar a peça. (15')
6. Os atores representam a peça a primeira vez. Durante esta primeira apresentação, o público assiste sem interromper. (5')
7. Os espectadores têm algum tempo para analisar a cena e pensar sobre possíveis ações para mudar a situação. (5')
8. A representação é repetida. Desta vez, qualquer pessoa da plateia pode-se levantar, dizer "Parem!", entrar em cena, tomar o lugar do protagonista ou de outra pessoa que esteja a interpretar o papel dos "oprimidos" (os opressores não alterariam a situação) e intervir para mudar a série de eventos. Desta forma, os espectadores podem tornar-se espet-atores. Os outros atores acompanham a situação, improvisando a forma como agiriam nessa situação alterada. (15')

### DT- [vídeo educativo infantil: explicar o racismo e a discriminação](#) – That's Why TV

O professor estimula a reflexão no plenário utilizando as perguntas abaixo (15'):

- O que aconteceu nesta atividade?
- Como é que se sentiram durante a atividade?

Para os atores:

- Foi fácil ou difícil desempenharem o vosso papel?
- Como é que se sentiram, ao imaginar que eram aquela pessoa? Era uma pessoa assim como vocês? Conhecem alguém como essa pessoa?

#### Reflexão

Para os espet-atores:

- Como é que se sentiram durante a primeira representação?
- Como é que se sentiram durante a segunda representação?

Para todos:

- Acham que podem alterar, de forma ativa, os acontecimentos também no vosso dia-a-dia, se forem testemunhas de uma cena de opressão?
- Acham que é mais difícil? Porquê?

Acham que é importante? Porquê?

#### Anotações

Para a atividade do Fórum Teatro, sugerimos aos professores que explicitem bem a atividade e encontrem soluções adequadas para o role-play, estimulando o pensamento criativo na solução do problema e fornecendo sugestões adicionais. Talvez possa ser útil fornecer "exemplos de intervenções" na atividade.



## 6



## Diversidade / Incapacidade

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

60 min

Exercícios de Energia



15 - Ordenar os animais

O professor diz à turma para pensar, em silêncio, num animal.

Depois, pede aos membros do grupo para que se disponham em fila, sem falarem entre si, do animal mais pequeno ao maior. Os membros do grupo apenas podem fazer os gestos e os ruídos do animal.

Depois de terem terminado, o professor pede aos alunos que digam o nome do animal que são, para verificar se a ordem está correta.

Exercícios de Relax



4 - Visualização com cores/som relaxante

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.

Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.

O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.

O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.

Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.

Kelly Roper

Objectivos

- Sensibilizar para a incapacidade e para as diferentes capacidades;
- Promover uma visão não-discriminadora da incapacidade.

**Materiais**

- Uma caixa com diferentes objetos (p. ex.: uma maçã, uma borracha, um copo, um clip...)
- Papel ou quadros tripés
- Canetas e lápis de cor

Preparação

**Dicas**

O professor pode escolher diferentes objetos que podem ser facilmente encontrados na sala ou em casa. Para tornar o jogo mais interessante, alguns objetos devem ser muito difíceis de adivinhar! Para o segundo jogo, o professor também pode escolher diferentes declarações, cada vez mais difíceis.

Introdução

*Os alunos irão experimentar diferentes formas de deficiência através de alguns jogos, e refletir sobre a discriminação relacionada com este tópico.*

### Ferramenta NFE: Jogos experienciais

#### Metodologia

1. Os alunos são divididos em duas equipas (ou mais, dependendo do número de alunos). O professor apresenta os jogos.
2. Primeiro jogo = cada equipa recebe papel e uma caneta. Um membro escolhido por cada equipa coloca a mão, durante um minuto, dentro da caixa, tenta adivinhar o que são os objetos (tentando descobrir o maior número possível) e escreve as respostas no papel. Depois de todas as equipas terem jogado, os papéis com os nomes dos objetos são dados ao professor, que vê então qual foi a equipa que acertou em mais objetos. (10')
3. Segundo jogo = o professor faz uma afirmação ao ouvido de um membro de cada equipa, e este diz a afirmação aos membros da equipa sem falar, movendo apenas os lábios. A equipa tem um minuto para escrever a afirmação, e o líder pode repeti-la as vezes que forem necessárias, no espaço de um minuto. O jogo será repetido com outras 2 instruções. A primeira deve ser fácil, como "Adoro a minha turma"; as outras podem ser mais difíceis de compreender, como "Adoro vir à escola, mas preferia estar na praia" e, se a turma for muito boa no jogo, o professor pode usar também alguns trava-línguas.

No fim do jogo, o professor consulta os papéis e decide qual a foi a equipa que adivinhou mais afirmações ou que mais se aproximou delas. (10')

4. O professor mostra o [vídeo](#) (5')
5. Reflexão (15')
6. Pedem-se aos alunos para desenharem um logótipo novo, menos discriminador, para indicar pessoas com incapacidade, e para criarem um slogan para promover a sua inclusão. (20')

#### DT – vídeo "[Inclusão de pessoas com incapacidade](#)" - ACT Alliance

O professor estimula a reflexão no plenário mostrando o [vídeo](#) e utilizando as perguntas abaixo (15'):

#### Reflexão

- O que aconteceu nesta atividade?
- Aperceberam-se de que experimentaram duas formas diferentes de incapacidade? Quais?
- Já pensaram alguma vez sobre as dificuldades e barreiras enfrentadas pelas pessoas com incapacidade?
- O que é que sentiram quando não conseguiam ver o que estava dentro da caixa e quando não podiam usar a voz para falar?
- Encontraram alguma "oportunidade"/aspeto positivo nesta situação?
- O que pensam do vídeo que viram?
- Qual é a primeira imagem que vos vem à cabeça quando se fala de incapacidade?
- Acham que são capazes de desenhar um logótipo mais positivo?
- Desenhem!

#### Anotações

#### Recursos Digitais

**vídeo "[Inclusão de pessoas com incapacidade](#)" - ACT Alliance**

<https://www.youtube.com/watch?v=iCdN1oaBhRY&feature=youtu.be>

7



## Diversidade / Diversidade na escola: Bullying

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

90 min



13 - O Simão diz...

O professor diz aos alunos que têm de seguir as instruções dadas depois de ele dizer "O Simão diz...".

Se o professor não começar as instruções por "O Simão diz...", o grupo não deverá seguir as instruções!

Exercícios de Energia

O professor começa por dizer algo como "O Simão diz para baterem palmas" enquanto bate palmas.

Os participantes seguem-no.

O professor acelera as ações, dizendo sempre primeiro "O Simão diz". Pouco depois, o professor omite "O Simão diz". Os participantes que, apesar disso, seguirem as instruções, ficam de fora do jogo.

O jogo pode continuar enquanto for divertido.



1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Exercícios de Relax

Rossmann, 2016

Objectivos

- Refletir sobre os diferentes tipos de *bullying*
- Analisar diferentes respostas ao *bullying*
- Identificar estratégias, pessoas e ações que podem dar apoio a crianças que são vítimas de *bullying*

## **Materiais**

- Preparação
- Papel
  - Caneta
  - Um quadro tripé
  - Lápis de cor (opcionais)
  - Imprimir e cortar as cenários de bullying fornecidas
  - Computador
  - Projetor (opcional)

## **DICAS**

Escreva as suas cenas de *bullying*, para que as crianças do seu grupo se possam identificar com elas, em vez de recorrer às que são fornecidas.

---

Introdução

*O bullying é um fenómeno que afecta mais ou menos todas as escolas. Muitas vezes, as crianças não sabem como reagir e enfrentar essas situações. Através desta atividade, os alunos irão refletir sobre o bullying e decidir o seu posicionamento e resposta perante diferentes cenários de bullying, analisando os prós e contras de diferentes reações possíveis e comprometendo-se a reagir de forma positiva na luta contra o bullying na escola.*

---

**Ferramenta ENF:** Discussão, Jogo com movimento, com base em "Bullying Scenes" de COMPASITO (Nancy Flowers, 2009)

## Metodologia

1. Apresente o tema do *bullying* fazendo perguntas como estas:
  - O que é o *bullying*?
  - Quais são as diferentes formas de *bullying*?
  - Por que é que acham que as pessoas são *bullies*? (10')
2. Peça a alguém que divida um papel em 4 quadrados e escreva um número de 1 a 4 em cada quadrado. Ponha cada quadrado num canto diferente da sala. (5')
3. Explique aos alunos que irão refletir sobre diferentes maneiras de responder a situações que envolvem *bullying*. O professor lê uma descrição de uma cena de bullying. São dadas três respostas possíveis a cada situação. Está sempre aberta uma quarta resposta, se pensar numa resposta diferente.
4. Cada canto da sala é numerado. Depois de os alunos ouvirem a situação e as respostas, cada um vai para o canto que representa o que pensam que fariam nessa situação.
5. Leia alto a situação de *bullying* e dê tempo ao alunos para escolherem a resposta e irem para o canto correspondente da sala. Depois de as crianças terem tomado uma posição, pergunte a algumas em cada canto o motivo da escolha dessa resposta e algumas das vantagens e desvantagens. Permita que as crianças que escolheram o canto aberto expliquem como responderiam. (30')
6. O professor mostra o vídeo. (5')
7. Os alunos são convidados a criar um "manifesto" contra o *bullying*: baseando-se na reação positiva surgida durante a atividade e inspirando-se no vídeo mostrado, os alunos escrevem num quadro tripé algumas regras de combate ao *bullying* na escola, respondendo à pergunta "o que devo fazer para combater o *bullying* na minha escola?". (25')

FD - vídeo "[Como parar o bullying](#)"

[Cenas de bullying para imprimir](#)

## Reflexão

O professor estimula a reflexão no plenário mostrando o vídeo e utilizando as perguntas abaixo (15'):

- Como é que se sentiram durante a atividade?
- Foi difícil responder a algumas das cenas? Quais e porquê?
- Identificam-se com alguma das cenas de *bullying*?
- As pessoas que são vítimas de *bullying* precisam de ajuda e apoio? Porquê?
- Onde é que as pessoas que são vítimas de *bullying* podem encontrar ajuda e apoio?
- Quais são algumas das razões pelas quais os *bullies* intimidam os outros? São razões justas?
- O que deveriam fazer se estivessem a ser vítimas de *bullying* e a pessoa a quem pedissem ajuda e apoio não fizesse nada?
- O *bullying* é aceite mais frequentemente por crianças e adultos? Porquê?
- Quem tem a responsabilidade de ajudar e apoiar as crianças quando são vítimas de *bullying*?
- O que pode ser feito para ajudar as pessoas que são *bullies* a mudar o seu comportamento?
- O que acontece se ninguém parar um *bully*? Ao *bully*? À comunidade?
- Comprometem-se a respeitar as regras que definiram no manifesto e em espalhá-las pela escola?

## Anotações

Recursos  
Digitais

**Vídeo "Como parar o bullying"**

<https://www.youtube.com/watch?v=7RH24Usm5iw&t=1s>

## Diversidade / Homem e Mulher

8



Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

80

Exercícios de Energia



5 - Bom dia ou boa noite

Toda a gente anda pela sala e cumprimenta os outros (como se todas as outras pessoas fossem suas amigas próximas), usando palavras e gestos (apertos de mão, beijinhos, abraços).

Depois, repetem o cumprimento em silêncio, apenas com os olhos.

Quando o exercício termina, o professor pergunta aos alunos como é que se sentiram em relação às duas formas de cumprimentar (por exemplo, se foi difícil, como é que conseguiram comunicar etc.).

Exercícios de Relax



5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Refletir sobre os estereótipos relacionados com a imagem da mulher e do homem e desconstruí-los.

Preparação

- **Materiais**

- Quadros tripés ou cartolinas
- Canetas e lápis de cor
- Post-its
- Diferentes revistas
- Tesoura
- Cola

**Sugestão de leitura:** Pink and blue: The color of gender ("Cor-de-rosa e azul: a cor do sexo") - Paolo Frasanito e Benedetta Pettorini - [https://www.researchgate.net/profile/Paolo\\_Frassanito/publication/5673081\\_Pink\\_and\\_blue\\_The\\_color\\_of\\_gender/links/5406edba0cf2c48563b27fd4.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paolo_Frassanito/publication/5673081_Pink_and_blue_The_color_of_gender/links/5406edba0cf2c48563b27fd4.pdf)

Introdução

*Esta atividade tem como objetivo levar os alunos a refletir sobre os estereótipos relacionados com a imagem e os papéis relativos à mulher e ao homem, e sensibilizar para a sua origem e para o modo como os media e sociedade os reforçam. Através deste "jogo de associação", será pedido aos alunos que pensem em características específicas da mulher e do homem e, em seguida, que reflitam sobre quais deles são estereótipos.*

### Ferramenta ENF: jogo de grupo

1. Os alunos desenharam uma grande figura de um homem e de uma mulher. (10)
2. O professor pede-lhes que pensem em características específicas de mulheres e homens e que as ponham, usando os post-its, nas figuras. Pode ser tudo aquilo que os alunos associem a “mulher” e “homem”, cores, atitudes, palavras, profissões, objetos específicos, roupas etc. Podem escrever as características, desenhá-las ou recortar imagens ou citações das revistas fornecidas. (20)

1. Os alunos irão refletir sobre os estereótipos de género através dos vídeos:

O primeiro é sobre os estereótipos do sexo masculino:  
<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=44> ;

O segundo é sobre os estereótipos do sexo feminino:  
<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=45> (15')

#### Metodologia

O professor pergunta aos alunos se já alguma vez pensaram por que razão é que o cor-de-rosa é a cor das meninas e o azul a dos meninos, enquanto um dos principais exemplos das características estereotipadas relacionadas com os sexos. (10')

5. O professor mostra os vídeos que explicam este elemento:  
<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=46> (10)

FD: Vídeo n.º 1 #HatchKids falam de estereótipos relativos ao sexo masculino – SheKnows – disponível em <https://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=44>;

Vídeo n.º 2 #HatchKids falam de papéis de género e o surgimento do #Femvertising – SheKnows – disponível em <https://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=45>;

Vídeo n.º 3 - Gender Bent | Cor-de-rosa para as meninas, azul para os meninos | MTV – disponível em <https://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=46>

O professor estimula a reflexão na aula:

#### Reflexão

- O que pensam dos estereótipos sexuais?
- já alguma vez tinham pensado nos papéis do Homem e da Mulher, e nas suas origens?
- O que é que pensam disso? (15')

#### Anotações

#### Recursos Digitais

vídeo 1 <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=44>

vídeo 2 <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=45>

vídeo 3 <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=46>

## Diversidade / Orientação sexual

9



Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

75

Exercícios de Energia



### 16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

Exercícios de Relax



### 17 - Massagem circular

O grupo forma um círculo e olha numa direção. Cada participante põe as mãos nos ombros da pessoa à sua frente. Depois, cada pessoa massaja os ombros da pessoa que está à sua frente.

A pessoa que está a ser massajada pode dar a opinião.

Após alguns minutos, o grupo vira-se para o outro lado, para que a pessoa que estava a fazer a massagem seja ela agora massajada.

Objectivos

- Aprender a diferença entre identidades de género e orientação sexual;
- Aprender sobre diferentes orientações sexuais;
- Refletir sobre o direito de as expressar, desenvolvendo atitudes tolerantes em relação à homossexualidade, bissexualidade, heterossexualidade;
- Identificar estereótipos, preconceitos e formas de discriminação com base na orientação sexual e onde obter apoio na comunidade local.

### Dicas e recursos pedagógicos sugeridos:

- Vídeo LGBTQ: Compreender a orientação sexual e as identidades de género: <https://www.youtube.com/watch?v=olDKLt0cj-c>

### Dicas:

Preparação

Os professores têm de passar a ideia de respeito e tolerância por todas as orientações sexuais. É muito importante criar uma atmosfera de descontração e confiança entre os professores e os alunos e entre os próprios alunos, para evitar atitudes de desprezo ou troça.

Se a atividade decorrer na biblioteca da escola, os professores podem usar os livros de educação sexual, se estiverem disponíveis. Se não estiverem, algumas das respostas estão nas palavras cruzadas que os alunos vão fazer no próximo ponto. Outra terminologia de sexualidade pode ser encontrada no [Glossário de sexualidade \(UCLA, 2016\)](#).

### Materiais:

**Palavras cruzadas:** gay, lésbica, queer, heterossexual, andrógino, bissexual, transgénero, sexualidade, género, cisgénero, LGBT, respeito, tolerância, assumir etc.

**Introdução**

Orientação sexual é a atração sexual por outra pessoa. É diferente de outros aspetos da sexualidade como o sexo biológico ou a identidade de género (o sentido psicológico de ser masculino ou feminino, de como nos identificamos). A orientação do desejo sexual pode manifestar-se de diferentes formas: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade e assexualidade. Todas são alternativas possíveis, e nenhum delas representa qualquer tipo de risco (psicológico ou físico) para a pessoa ou para o grupo social, embora a heterossexualidade seja ainda considerada por muitos como a "norma". Os preconceitos e os estereótipos negativos sobre a homossexualidade e a bissexualidade estão ainda profundamente incorporados nos sistemas de valores e comportamentos da sociedade, o que leva a situações inaceitáveis de diferentes formas de discriminação.

**Ferramenta ENF:** Apresentação/discussão de ideias e jogo de palavras.

- Metodologia**
1. Os alunos são convidados a fazer grupos (4-5 elementos) e pensar, discutir e escrever uma definição de identidade de género e orientação sexual. **10'**
  2. Os subgrupos apresentam as suas definições a todo o grupo, comparam as definições e formulam definições adequadas. Se for necessário, o professor ajuda-os fazendo de mediador. O professor pode pedir a um aluno voluntário que escreva no quadro uma definição comum com base nas definições apresentadas pelos grupos. **10'**
  3. Pede-se aos alunos que se dividam novamente nos mesmo subgrupos. Cada subgrupo recebe um papel com as seguintes perguntas, a que devem responder em conjunto:
    - O que significa homossexual?
    - E heterossexual?
    - E bissexual?
    - Podemos escolher a nossa orientação sexual?
    - Quando é que descobrimos a nossa orientação sexual? Por que é que há orientações sexuais diferentes?
    - Podemos saber a orientação sexual de uma pessoa só de olhar para ela?
    - O que significa "assumir-se" e por que é que pode ser difícil?
    - Que tipo de apoio é que essa pessoa pode obter na comunidade local? **15'**
  4. Os subgrupos reúnem-se novamente para apresentar e comparar as respostas, e tentam encontrar juntos respostas adequadas para cada pergunta. O professor, atuando como mediador, ajuda os alunos a tirar as conclusões corretas e a eliminar falsas crenças. Nota: o professor pode usar livros disponíveis na biblioteca da escola, ficando assim os alunos a saber que a biblioteca possui livros sobre educação sexual (e que podem usá-los mais tarde para obter respostas para as suas perguntas/dúvidas). **15'**
  5. Os alunos fazem as palavras cruzadas referidas anteriormente. **10'**

**15'**

- Reflexão**
- Já algumas debateram o tema da orientação sexual na escola ou noutros contextos?
  - Acham que toda a gente tem o direito de expressar a sua orientação sexual?
  - É importante a segurança de quem decide afirmar-se homossexual ou bissexual num contexto onde a maioria é heterossexual? Porquê?
  - Como é que se sentiram durante a atividade?

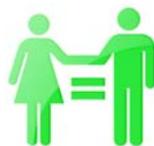
**Anotações**

**Recursos** Palavras cruzadas - <http://othernessproject.eu/atividades/digital/389/cruz.html>

**Digitais** Glossário de sexualidade (UCLA, 2016) - [www.lgbt.ucla.edu/Resources/LGBTQ-Terminology](http://www.lgbt.ucla.edu/Resources/LGBTQ-Terminology)

## Diversidade / Intolerância e discriminação

10



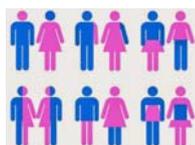
Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

80

Exercícios de Energia



19 - Agarrar o dedo

As pessoas estão dispostas em círculo, e põem um dedo da mão direita na palma esquerda da pessoa ao seu lado.

Têm de tentar agarrar um dedo antes do seu dedo ser agarrado.

Depois de várias vezes, troca-se; deve-se pôr um dedo da mão esquerda na palma direita da pessoa ao seu lado, e o processo repete-se alguma vezes.

Exercícios de Relax



16 - Passar a cara

É como o jogo do telefone, mas em vez de passarem uma palavra ou frase pelo grupo, os participantes passam uma expressão facial.

O grupo forma um círculo com toda a gente de olhos fechados, menos a pessoa que será a primeira a passar a "cara". Essa pessoa toca no ombro da pessoa ao seu lado, e esta abre os olhos para receber a cara. Depois, toca no ombro da pessoa ao seu lado, e passa-lhe a cara.

Depois de os participantes terem passado a cara, podem continuar de olhos abertos, para verem a cara a deslocar-se pelo grupo.

No fim, o "transmissor" original recebe a cara da última pessoa do grupo e mostra a cara original.

Objectivos

- Abordagem aos conceitos de diversidade cultural e sensibilidade cultural a diferentes formas de discriminação.
- Sensibilizar para a discriminação e a exclusão social/cultural, através da reflexão sobre os estereótipos e preconceitos que os alunos têm sobre outras pessoas.
- Aprofundar a compreensão de que todos têm direito à igualdade de tratamento (justo) e à inclusão social/cultural.
- Explorar diferentes maneiras de abordar as diferentes formas de discriminação e intolerância.

**Dicas:**

- É melhor dizer aos alunos que a dramatização não pode ter mais de 5 minutos de duração.
- É importante que as formas de discriminação para as dramatizações sejam sugeridas pelos alunos e não pelo professor. O que o professor pode fazer é dar um ou dois exemplos, mas apenas para explicar melhor. As situações que vão ser utilizadas no enredo da dramatização deverão basear-se nos exemplos dados pelos alunos, e não nos exemplos dados pelo professor.
- Por exemplo, os exemplos de discriminação mais comum dados pelo professor (para que os alunos compreendam melhor a tarefa) podem referir-se às seguintes situações: i) quando alguém se recusa a alugar uma casa a uma pessoa negra, porque é negra, ii) quando um empregador paga menos a uma mulher do que a um homem pelo mesmo trabalho, iii) quando uma pessoa merece uma promoção no trabalho, mas não é promovida porque é percecionada como homossexual, etc.
- Como seguimento, o professor pode incentivar os alunos a fazerem um ensaio das marionetas e a organizarem um evento de apresentação das peças de teatro a outras turmas da escola, às famílias dos alunos e/ou à comunidade local.
- Os alunos também podem publicar os textos no jornal da escola ou no jornal local ou fazer um pequeno livro ilustrado com esse material etc., e podem fazê-lo com a ajuda do professor de desenho.

Preparação

**Materiais:**

- Cópias do guião sobre as diferentes formas de discriminação baseadas no sexo, etnia, estatuto social, crenças e práticas religiosas, incapacidade, idade (ou outras formas), para produzir uma história baseada em situações da vida real que os alunos viveram ou conhecem.
- Papel e marcadores para escrever a história que os estudantes vão representar com fantoches.
- Materiais recicláveis de todos os tipos e ferramentas para fazer fantoches.

**Ferramenta digital:**

- Vídeo do Projeto Programa Intensivo Europeu (Claeys, 2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=DzcC1vw7GSI>

- PDF do guião e tópicos do enredo da peça dos fantoches

[http://othernessproject.eu/atividades/PDF/26\\_DIGITAL\\_D10.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/PDF/26_DIGITAL_D10.pdf) de FERRAMENTAS

Introdução

A história dá muitos exemplos da forma como os estereótipos e a discriminação podem crescer e dar origem a todas as formas de violência, assassinatos e até mesmo genocídios. A diversidade multicultural pode enriquecer-nos como seres humanos, mas também pode levar ao desinteresse, à indiferença, à intolerância e à discriminação que excluem as minorias de serviços públicos, de oportunidades de emprego e educação, custódia policial e proteção legal, habitação, representação política etc. É muito importante que ganhemos consciência dos nossos próprios estereótipos e preconceitos, para evitar intolerância e discriminação, visando uma coexistência mais humanizada e pacífica e para podermos desfrutar da diversidade multicultural e aprender com ela.

**Ferramentas ENF:** Contar histórias e dramatização com fantoches.

1. O professor convida os alunos a assistir ao vídeo e discute com eles o potencial da utilização de fantoches e da dramatização. Os alunos são divididos em pequenos grupos (3 a 5 elementos), e trabalham uma das seguintes formas específicas de discriminação. O professor dá a cada grupo um pequeno papel com uma das seguintes formas de discriminação:

Grupo 1: discriminação baseada no género (grupo 1),

Grupo 2: discriminação baseada na etnia,

Grupo 3: discriminação baseada no estatuto social,

Grupo 4: discriminação baseada nas crenças e práticas religiosas,

Grupo 5: discriminação baseada na incapacidade,

Metodologia Grupo 6: discriminação baseada na idade. **10'**

2. Nesses pequenos grupos, os alunos pensam numa situação realista de discriminação e trabalham num enredo que aborde esse tipo específico de discriminação (um testemunho ocular ou um incidente autobiográfico, mas pode ser também uma situação contada por outra pessoa ou que tenha sido divulgada pelos meios de comunicação social) e decidem uma forma de tratar a questão. **15'**
3. Depois de os elementos de cada grupo terem escolhido a situação realista e as formas de abordar a situação de intolerância/discriminação, recebem o guião para os ajudar a produzir um enredo de história sobre isso. Escrevem o enredo sob forma de um texto dramático para ser representado (diálogos para representar com os fantoches). **15'**
4. Os grupos fazem fantoches com materiais recicláveis e usam-nos para representar o enredo que criaram. **30'**
5. Alunos e professores refletem sobre estereótipos e preconceitos que levam a todos os tipos de discriminação, com base nas perguntas sugeridas abaixo.

**Perguntas para os alunos no fim da atividade: 10'**

Reflexão

- Descrevam o que sentiram quando estavam a fazer as dramatizações.
- Há alguma história que tenha alguma relação com os vossos próprios estereótipos e preconceitos? Quais?
- Gostariam de fazer o teatro para outras turmas de escola, para as vossas famílias ou elementos da comunidade local? Porquê?

Anotações

- Vídeo do Projeto Programa Intensivo Europeu (Claeys, 2012)

 Recursos  
Digitais

<https://www.youtube.com/watch?v=DzcC1vw7GSI>

- PDF do guião e tópicos do enredo da peça dos fantoches

[http://othernessproject.eu/atividades/PDF/26\\_DIGITAL\\_D10.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/PDF/26_DIGITAL_D10.pdf) de FERRAMENTAS

## Diversidade / Jovem - Idoso

11



Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

45 45

Exercícios de Energia



### 5 - Bom dia ou boa noite

Toda a gente anda pela sala e cumprimenta os outros (como se todas as outras pessoas fossem suas amigas próximas), usando palavras e gestos (apertos de mão, beijinhos, abraços).

Depois, repetem o cumprimento em silêncio, apenas com os olhos.

Quando o exercício termina, o professor pergunta aos alunos como é que se sentiram em relação às duas formas de cumprimentar (por exemplo, se foi difícil, como é que conseguiram comunicar etc.).

Exercícios de Relax



### 18 - Arranjar espaço

Pede-se aos participantes que levantem os braços, com as palmas para cima, imaginando que estão a empurrar o teto; têm de fazer muita força nessa direção, para aumentarem o espaço da sala onde estão.

Depois, é-lhes pedido que baixem os braços, com as palmas viradas para baixo, imaginando que estão a empurrar o chão. Para empurrarem as paredes, é-lhes pedido que virem o braço esquerdo e a palma para a parede à sua esquerda, e o braço direito e a palma para a parede à sua direita.

Objectivos

- Desafiar a mentalidade e a perceção de velhice e juventude;
- Identificar as potencialidades e as necessidades de pessoas mais novas e mais velhas;
- Compreender a importância de ações intergeracionais para pessoas mais novas e mais velhas;
- Reduzir o fosso entre pessoas mais novas e mais velhas.

### Dicas:

Possível seguimento: o professor e os alunos compilam os projetos e enviam-nos para instituições locais de apoio a idosos perto da escola, e implementam na comunidade local uma ou várias das ações que planearam.

### Materiais:

Cópias do modelo de planeamento de 7 perguntas mencionado abaixo, papel A4 branco e marcadores, computador, internet, projetor de vídeo.

Preparação

**Ferramentas digitais:** "When Teenage Meets Old Age" (Já fomos novos)

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_XyFGFr29c](https://www.youtube.com/watch?v=c_XyFGFr29c)

"When Teenage Meets Old Age" (Quando a adolescência encontra a velhice)

<https://www.youtube.com/watch?v=gt4zhFpDiyc>

**Ferramenta digital original:** animação multimédia do poema "Beautiful Old Age" (Bela Velhice), de D.H. Lawrence.

Introdução Os dados das Nações Unidas mostram a tendência de envelhecimento da população mundial. Há menos pessoas em idade ativa que dão apoio a dependentes mais jovens, o que tem consequências em termos de problemas laborais (maior taxa de desemprego entre os jovens), nos serviços de saúde e assistência social, crescimento económico etc., o que apresenta desafios que poderiam ser enfrentados de maneiras mais humanas e eficientes se a velhice e a coabitação com pessoas mais velhas não forem vistas como um risco, mas sim como uma vantagem.

**Ferramenta NFE:** *Brainstorming*, planeamento de projeto.

**Sessão 1:**

- Metodologia
1. Os alunos são convidados a ouvir/ler a animação multimédia do poema "Beautiful Old Age", de D.H. Lawrence (romancista e poeta nascido na Inglaterra, em 1885). **5'**
  2. Pergunta-se aos alunos se eles partilham a visão/perceção da velhice do poeta, discutindo-se isso e as razões de pensarem como pensam.
  3. O professor incentiva os alunos a expressarem e partilharem as suas perceções, experiências e ideias sobre as vulnerabilidades e as capacidades das pessoas mais novas e mais velhas. **10'**
  4. Os alunos veem os dois vídeos "Once we were young" (Já fomos novos) e "When Teenage Meets Old Age" (Quando a adolescência encontra a velhice). **10'**
  5. Agrupados em pares, os alunos são convidados a comparar e registar 2 diferenças e 2 semelhanças entre os 3 documentos (vídeos do poema). **10'**
  6. Os alunos fazem um *brainstorm* de turma de ideias de maneiras possíveis de interação com as pessoas com mais de 60 anos de idade. **10'**

**Sessão 2:**

7. Os alunos recebem um modelo de planeamento de 7 perguntas para planearem uma ação intergeracional concreta, para redução do fosso entre pessoas mais novas e mais velhas, num contexto local específico, e planeiam a ação (continuam a trabalhar aos pares). Preenchem o modelo de planeamento. 1) o pretendemos fazer, 2) porquê fazê-lo/para quê?, 3) especificamente, no que é os jovens e os idosos vão interagir, 4) como é que vai ser feito, 5) o que é necessário fazer?, 6) quando e (7) onde pode ser feito. **30'**
8. Refletem sobre a atividade (perguntas abaixo). **15'**

- Reflexão
- Há alguma parte da atividade que tenham preferido? Se sim, qual parte: ler o poema, ver os vídeos ou planear ações concretas? Porquê?
  - Acham que esta atividade teve algum impacto na forma como veem/percecionam a velhice e as diferenças entre as pessoas mais novas e as mais velhas? Se sim, tentem descrever o impacto.
  - Gostariam de implementar uma das atividades/ações dos vossos projetos? Se não, porquê? Se sim, qual/quais?

Anotações

Recursos Digitais **Ferramenta digital original:** animação multimédia do poema "Beautiful Old Age" (Bela Velhice), de D.H. Lawrence.  
<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=14>

## 12



Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

45 45

## 20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

Exercícios de Energia

Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.

## 1 - Fantasia orientada



Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Exercícios de Relax

Rossman, 2016

Objectivos

- Desenvolver conhecimentos sobre religiões e crenças;
- Descobrir diferentes concepções de vida após a morte, segundo as diferentes religiões, pela interação com membros dessas religiões;
- Identificar situações de discriminação com base na religião e crenças;
- Identificar exemplos na história nacional de discriminação e perseguição ativa de povos com base na sua religião e crenças, a fim de reconhecer que os países europeus têm sido responsáveis por ideologias e práticas inadmissíveis não só de colonialismo, mas também de discriminação racial e religiosa.

### Sugestão de leitura:

Declaração sobre a Eliminação de Todas as Formas de Intolerância e Discriminação Baseadas na Religião ou Convicção, artigos 1.º-3.º e 6.º: <http://www.un.org/documents/ga/res/36/a36r055.htm> (ONU, 2016)

Convenção Europeia dos Direitos do Homem, pp. 10-12 e 48: [http://www.echr.coe.int/Documents/Convention\\_ENG.pdf](http://www.echr.coe.int/Documents/Convention_ENG.pdf) (Europa, 2016)

Dicionário de religião Arda: <http://www.thearda.com/learningcenter/religiondictionary.asp> (ARDA, 2016)

### Dicas:

- É muito importante que os professores deem exemplos nacionais ou europeus (recentes ou antigos) para ajudar os alunos a desconstruir o preconceito comum de que apenas os grupos que se reivindicam como muçulmanos perseguem outros grupos religiosos. Este preconceito perigoso está a crescer por causa da crise dos refugiados, do Daesh e do Boko Haram. Por exemplo, as cruzadas foram um exemplo de perseguição e barbaridades contra os muçulmanos e judeus por autoridades cristãs.
- Se a atividade decorrer na biblioteca da escola, os professores podem usar livros sobre religião. Se não houver livros sobre esse tema, pode ser utilizado o dicionário de religião Arda (ARDA, 2016).
- Para simplificar, os alunos podem usar os telemóveis para fazer esta atividade (especialmente se as câmaras não estão disponíveis ou são insuficientes).
- Durante o momento de reflexão, tente que os grupos identifiquem pelo menos 4 motivos (perante um sim ou um não) quando responderem à pergunta "acham que a visita dos representantes religiosos à escola foi importante? Porquê?"
- Se não houver alunos suficientes para fazer 5 grupos, o professor pode desempenhar as tarefas atribuídas aos grupos 4 e 5.
- Para simplificar, os alunos podem usar os telemóveis para gravar as entrevistas (especialmente se as câmaras não estão disponíveis ou são insuficientes).

Preparação

### Materiais:

- Computadores e internet para pesquisa de informação;
- Tripés, câmaras de vídeo digitais (ou simples telefones com câmaras).

### Ferramenta digital:

Jogo digital de **correspondências** com cartões sobre religiões: Cristianismo, Judaísmo, Islão, Budismo, Hinduísmo etc.

A Declaração sobre a Eliminação de Todas as Formas de Intolerância e Discriminação Baseadas na Religião ou Convicção, de 1981, protege a liberdade religiosa aos níveis nacional e internacional, mas há muitos exemplos de casos e locais onde este tipo de liberdade não é uma realidade.

Introdução

Infelizmente, há muitos casos de discriminação por todo o mundo e, em alguns países, há também a perseguição ativa de minorias religiosas.

É um problema muito complexo e sensível que deve ser considerado no início da educação, começando pelo conhecimento científico sobre a grande variedade de religiões e crenças que representam diferentes concepções de vida e morte da humanidade, e o reconhecimento da importância de respeitar essa diversidade, não confundindo a religião com as coisas que homens e mulheres fazem em nome da religião.

**Ferramenta NFE:** Debate, jogo e produção de vídeo

**Sessão 1:**

1. O professor apresenta a atividade (com base nas ideias exposta acima) e pede aos alunos para trabalhar aos pares. **3'**
2. Aos pares, os alunos definem "religião". A seguir, o professor entrega uma breve definição de religião ou projeta (em vídeo) a definição (pode ser uma definição muito simples, como a que é dada no dicionário de religião Arda). O professor pede aos alunos que comentem as diferenças e semelhanças das suas definições relativamente à nova definição (do dicionário). **10'**
3. Os alunos são convidados a jogar o jogo de cartas digital aos pares. **7'**
4. Em grupos de 4/5 elementos, os alunos são desafiados a fazer um filme sobre o que 2 ou 3 representantes religiosos locais dizem sobre a perspectiva das suas diferentes religiões sobre a vida depois da morte. Preparam a visita dos representantes religiosos locais à escola, para os entrevistar e gravar em vídeo as entrevistas.
  - Por isso, sabem dividir as tarefas **15'**:
    - O grupo 1 faz a pesquisa para saber quais são as religiões representadas na comunidade local e os contatos;
    - O grupo 2 faz uma pequena entrevista ao representante religioso, para saber qual é a conceção da vida depois da morte de acordo com essa religião em particular, incluindo uma pergunta (apenas uma) mais genérica que os alunos gostariam de ver respondida por esse representante religioso.
    - O grupo 3 redige o convite aos representantes religiosos da comunidade local para irem à escola e conversar sobre a conceção da vida depois da morte.
    - O grupo 4 redige um pedido de autorização para filmar/fotografar os convidados.
5. A turma pode contribuir com comentários e melhorar os documentos, com ajuda do professor. **10'**

Metodologia

**Sessão 2:**

6. No dia da visita dos representantes religiosos à escola, os alunos fazem e filmam as entrevistas. **30'**
7. Os alunos refletem sobre a experiência, orientados pelas perguntas abaixo ou por perguntas que eles próprios apresentam. **15'**

Como seguimento, os alunos podem processar as informações para publicação no site ou jornal da escola.

Reflexão orientada:

Reflexão

- Conheciam todas as religiões de que falámos nesta atividade?
- Acham que a visita dos representantes religiosos à escola foi importante? Porquê?
- Como é que se sentiram durante a atividade?

Anotações

Recursos  
Digitais

Jogo digital de **correspondências** com cartões sobre religiões: Cristianismo, Judaísmo, Islão, Budismo, Hinduísmo etc.

<http://othernessproject.eu/atividades/digital/392/cartas.html>

## Diversidade / Condição social

13



Desenvolvido por AENAO

Duração 70



3 - Amiba

O Jogo da Evolução!

Todos começam por ser uma amiba, com o objetivo de evoluir até um ser humano.

Exercícios de Energia

Todos os alunos andam pela sala como se fossem uma amiba, e quando encontram outra amiba jogam ao pedra/papel/tesoura.

Quem ganhar evolui e passa a minhoca.

Quando duas minhocas se encontram, jogam novamente ao pedra/papel/tesoura, e quem ganhar passa a ser uma vespa; quem perder, volta a ser uma amiba. O jogo continua até alguém chegar a ser humano.

As fases evolutivas são: amiba, minhoca, vespa, galinha, macaco, humano.



15 - Movimentos de brinquedo

O professor usa uma palavra mágica para transformar os alunos em brinquedos de corda.

A um sinal do professor, os brinquedos deslocam-se na sala, como robots, para irem para os seus lugares.

Exercícios de Relax

Devem movimentar-se mais depressa no início e, depois, cada vez mais lentamente, porque estão a ficar sem corda.

Alguns deles irão ficar imóveis no meio da sala, e o professor terá de lhes dar corda, para que consigam chegar aos lugares.

Objectivos

- Para se familiarizar com as identidades sociais
- Para explorar a identidade de outro ponto de vista

Preparação

- **Materiais:** não são necessários
- **Dicas:** os exemplos seguintes de conversas podem ser alterados de acordo com as preferências do professor e as necessidades dos alunos.

Introdução

*"Podemos ter vindo todos em navios diferentes, mas agora estamos todos no mesmo barco".* Martin Luther King Jr.

**Ferramenta NFE** Fala como... Caixa de Ferramentas Identidade e Diversidade  
<https://www.salto youth.net/tools/toolbox/tool/identityanddiversitytoolbox.1365>

Exercício de simulação

Metodologia

1. Os alunos são divididos em seis grupos. É atribuído um papel a cada grupo: a) pai/mãe b) melhor amigo, c) presidente da câmara, d) padre, e) irmão/irmã, f) diretor da escola.
2. Os alunos de cada grupo têm de falar sobre si próprios como o papel do grupo, ou seja, no grupo (a) todos falam como se fossem pais.
3. Todo o grupo representa pessoas que vivem numa pequena comunidade onde todos se conhecem.
4. As conversas têm início. Cada conversa deve durar cerca de 15-20 minutos. Exemplos de conversas:
  - Uma nova família de refugiados vem viver para a aldeia. Seus dois filhos precisam ir para a escola. Como reagiriam? Discutam.
  - Um circo chegou à cidade, e toda a gente está animada. No entanto, este circo usa animais no espetáculo. O que fariam? Discutam.
  - Há um concurso de canções na TV, onde podem participar pessoas de qualquer idade. O que pensam disso? Discutam.
  - É anunciado que há financiamento para a construção de um novo campo desportivo. O que seria e porquê? Discutam.

[Vídeo FD](#)

O professor faz perguntas aos alunos na aula:

Reflexão

- Como é que se sentiram quando estavam a falar como outra pessoa?
- Foi difícil falar como um grupo de uma só personagem?
- Encontram semelhanças entre os papéis e a vida real? (15')

Anotações

Recursos  
Digitais

<https://vimeo.com/166006201>

## 14



## Diversidade / Diversidade cultural e étnica

Desenvolvido por

AENAO

Duração

100

Exercícios de Energia



## 5 - Bom dia ou boa noite

Toda a gente anda pela sala e cumprimenta os outros (como se todas as outras pessoas fossem suas amigas próximas), usando palavras e gestos (apertos de mão, beijinhos, abraços).

Depois, repetem o cumprimento em silêncio, apenas com os olhos.

Quando o exercício termina, o professor pergunta aos alunos como é que se sentiram em relação às duas formas de cumprimentar (por exemplo, se foi difícil, como é que conseguiram comunicar etc.).

Exercícios de Relax



## 8 - Estações do ano

Os jogadores sentam-se em círculo, mas não demasiado perto uns dos outros. Durante as estações do ano, o professor move-se como uma planta.

Inverno: as plantas são pequenas e fracas, e estão caídas, umas com as outras, por terra.

Primavera: graças ao sol mais forte, as plantas crescem lentamente e erguem-se devagar.

Verão: graças ao sol quente, as plantas abrem lentamente os braços, as flores abrem as pétalas e ficam direitas de pé.

Outono: os raios de sol ficam mais fracos. As plantas começam a murchar, as flores e as folhas começam a cair.

Objectivos

- Sensibilizar para novas culturas.
- Observar semelhanças/diferenças entre culturas.
- Ser capaz de apresentar uma nova cultura.
- Refletir sobre os próprios comportamentos culturais.

Preparação

- **Dica:** os países indicados abaixo podem ser qualquer coisa que se encaixe na descrição. No entanto, se os alunos tiverem dificuldades na atribuição de um país, estes são alguns exemplos que o professor poderá dar:

- Grupo 1: Finlândia
- Grupo 2: Nigéria
- Grupo 3: Índia
- Grupo 4: Alasca
- Grupo 5: Papua-Nova Guiné

- **Materiais:**

Peças de roupas e objetos pessoais (o professor pode pedir alguns dias antes da realização do exercício para trazerem esses objetos),

Papel, marcadores.

## Introdução

*“Depois de compreendermos e apreciarmos as origens culturais das outras pessoas, podemos também ter uma maior ligação com elas”.*

Anónimo.

---

### Ferramenta NFE Exercício de simulação, trabalho de equipa

Ferramenta ENF inspirada nas noites interculturais dos projetos para a juventude (ver [fotos](#) e Jogo Intercultural (Rafa Rafa))

1. Os alunos são divididos em 5 grupos. Cada grupo representa um país de cada continente.

- Grupo 1: um país do norte da Europa
- Grupo 2: um país da África Central
- Grupo 3: um país da Ásia Oriental
- Grupo 4: um país (gelado) da América do Norte
- Grupo 5: um país da Oceânia onde vivem muitos nativos. (5')

2. Os alunos são atribuídos aos grupos e decidem os países que devem representar.

NOTA: NÃO podem revelar o país aos outros grupos.

Se os alunos sentirem dificuldades, o professor pode dar exemplos (ver Dicas). De acordo com os países que representam, os alunos vão informar-se sobre os costumes do país, alimentos e danças tradicionais, podem desenhar uma bandeira etc. *Dica:* podem usar a internet para encontrar informações.

Metodologia

Os grupos arranjam um espaço na sala (ou noutra sala, se disponível) e estruturam a apresentação do seu país. (30')

3. Os "visitantes", todos juntos, visitam cada um dos grupos, ou seja, todos os "visitantes" vão ao grupo 1 (onde, obviamente, o "visitante" do grupo 1, fica com o seu grupo), depois visitam o grupo 2, etc. Durante as visitas, cada grupo apresenta o seu país (costumes, bandeira, gastronomia etc.), sem dizer o nome do país.

(15' – 3' por grupo)

4. Depois de feitas todas as visitas, os "visitantes" regressam aos seus grupos e descrevem o que viram e aprenderam. De acordo com o que o "visitante" descreve, os grupos tentam descobrir qual foi o país apresentado. (10')

5. Por fim, cada grupo apresenta o seu país à turma e revela o país apresentado.

(15' – 3' por grupo)

### [FD Apresentação do Prezi](#)

[Fotos das noites interculturais](#) (para ver antes do exercício)

O professor pergunta no plenário:

Reflexão

- Como é que foi preparar a apresentação de um país que não é o vosso?
- Encontraram semelhanças/diferenças entre o país do vosso grupo e o vosso próprio país?
- Como é que foi para os "visitantes" apresentarem o que aprenderam aos vossos grupos?
- Como é que foi tentar descobrir o país representado pelos outros grupos?
- Encontraram semelhanças/diferenças entre os grupos?

(20')

Anotações

Recursos  
Digitais

Apresentação do Prezi

[http://prezi.com/vnkevtknuzhl/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](http://prezi.com/vnkevtknuzhl/?utm_campaign=share&utm_medium=copy)

## Diversidade / Língua do País

# 15



Desenvolvido por

AENAO

Duração

80

Exercícios de Energia



2 - Muuu!!!

Através de um papel posto virado para baixo nas secretárias dos alunos, o professor atribui aleatoriamente a cada aluno um animal doméstico (por exemplo, "vaca", "cavalo", "ovelha", "galo" etc.).

Depois de informados do seu papel, é-lhes dito para andarem pela sala comportando-se como o animal que lhes foi atribuído (ou seja, fazendo os ruídos do animal), para que encontrem outros da sua espécie.



6 - Respiração de abelha

O professor diz aos alunos para se colocarem numa posição confortável, para treinarem a respiração de abelha. Têm de imaginar que estão sentados numa folha ou pétala de flor; estão sentados direitos, e a folha ou pétala suporta-os gentilmente.

O professor dá as seguintes instruções:

Inspirem, deixando o ar entrar suavemente pelo nariz e enchendo os pulmões.

Ao expirar, façam um zumbido de abelha.

Vejam durante quanto tempo é que conseguem zumbir.

Vejam até onde vai a vossa abelha, antes de se sentar e descansar novamente.

Bzzz. Bzzz. Bzzz.

Na próxima respiração, vejam se a vossa abelha consegue voar com um zumbido alto e forte.

Na próxima respiração, vejam se a vossa abelha consegue voar com um zumbido suave.

Quando o exercício termina, o professor arranja tempo para uma pequena discussão:

Sentem diferenças entre um zumbido forte e um zumbido suave?

Como é que o vosso corpo se sente?

*Opcional (se houver tempo suficiente):*

Depois do exercício de respiração, desenhem uma abelha e a folha ou flor ondem imaginaram que estavam "sentados".

Esse desenho pode ser usado como um lembrete do exercício de relaxamento.

Quando olharem para o desenho, façam o exercício de ser uma abelha numa folha e treinem a respiração de abelha.

Exercícios de Relax

Objectivos

- Sensibilizar para as identidades culturais
- Apontar para o diálogo intercultural
- Usar idiomas que não são os que falamos
- Usar a linguagem corporal

- **Materiais:** Pedacos de papel, canetas/marcadores.

O professor escreve em folhas de papel as personagens/situações indicadas abaixo, para os grupos A-F, e dá as folhas aos alunos quando os grupos estiverem formados.

#### Preparação

Todas as descrições estão disponíveis no ficheiro D15 Hotel Great Europe.pdf em

<http://othernessproject.eu/atividades>

- **Dicas:** não permita que os alunos recorram a qualquer tipo de tradução (ou seja, através de telefones, tablets, dicionários etc.).

#### Introdução

O diálogo intercultural é, essencialmente, a troca de opiniões entre diferentes culturas. Através do diálogo intercultural, as pessoas podem estabelecer vínculos e bases de entendimento entre diferentes culturas e comunidades, promovendo ao mesmo tempo a compreensão e a interação.

Metodologia **Ferramenta ENF** Simulação, trabalho de equipa

Hotel Grande Europa:

Os alunos são divididos em 6 grupos (A-F). O Grupo A tem seis alunos. Os Grupos B-F têm igual número de alunos (i.e. 3 por grupo).

**Grupo A:** empregados de hotel (rececionista, empregado de limpeza, cozinheiro, empregado de mesa, chefe de sala, ascensorista).

**Grupo B:** Grupo português. Situação: *O elevador está avariado e vamos ter de carregar as nossas malas até ao 4.º andar.*

Tradução portuguesa: *O elevador está avariado e vamos ter de carregar as nossas malas até ao 4.º andar.*

**Grupo C:** Grupo búlgaro.

Situação: *Amanhã temos de tomar o pequeno-almoço cedo (às 5h45). Onde podemos comer? Uma pessoa do nosso grupo tem também intolerância ao glúten.*

Tradução búlgara: *Утре Сутринта Искаме да Закусим Доста Рано , Към 6 Без 15. Ще ни кажете ли къде да отидем? И още нещо, един от нас има непоносимост към глутен.*

**Grupo D:** Grupo italiano.

Situação: *Precisamos de mais cobertores e sais de banho.*

Tradução italiana: *Abbiamo bisogno di altre coperte e bagnoschiuma.*

**Grupo E:** Grupo grego.

Situação: *Temos uma reserva, mas perdemos os passaportes no aeroporto. Como é que podemos ficar lá? Onde é que podemos declarar a perda dos passaportes?*

Tradução grega: *Έχουμε κάνει κράτηση αλλά χάσαμε τα διαβατήριά μας στο αεροδρόμιο. Πώς μπορούμε να μείνουμε εδώ? Πού μπορούμε να δηλώσουμε απώλεια διαβατηρίου?*

**Grupo F:** Grupo francês.

Situação: *Os nossos vizinhos (um grupo de pessoas embriagadas) estão a fazer muito barulho e não conseguimos dormir.*

Tradução francesa: *Nos voisins (un groupe de personnes ivres) font beaucoup de bruit et nous ne pouvons pas dormir.*

1. Os grupos recebem as personagens/situações e estudam-nas.

- O grupo A fala apenas inglês (e os nomes das personagens inglesas).
- Os grupos B-F recebem a descrição **PRIMEIRO** na língua nacional (ou seja, o grupo B recebe a descrição em português, o grupo F, em francês etc). Estão a tentar resolver, dentro do grupo, a situação que precisam de descrever e têm de decidir a quem se devem dirigir no hotel (ou seja, rececionista, pessoal da limpeza etc).

*Dicas para os alunos:* quando estiverem a tentar decidir o que fazer, podem pensar no que fariam as pessoas desse país (ou seja, grupo B para português, Grupo F para francês etc). (15')

2. Os grupos B-F separam-se e tentam descrever as suas situações. Não podem falar inglês nem a sua língua materna. Cada grupo tem 2 minutos para fazer a descrição. Decorridos os 2

minutos, a pessoa do grupo A tenta solucionar a situação, não importando se a compreendeu (se não tiver compreendido, adivinha). (20')

3. Quando todos os grupos tiverem acabado, recebem as suas situações escritas em inglês e tentam descrevê-las ao grupo A. Só podem utilizar o inglês e linguagem corporal. (5')

4. Repetem o passo 2, mas, desta vez, só podem usar a linguagem corporal ou inglês. (15')

#### [FD Questionário](#)

---

---

Perguntas feitas pelo professor aos alunos no plenário:

Ao grupo A:

Como é que se sentiram...

- ao tentar compreender qual era a situação?
- ao tentar resolver o problema, mesmo não tendo a certeza de que tinham compreendido o que tinham de fazer?

Reflexão

Aos grupos B-F:

Como é que se sentiram...

- ao ler a situação numa língua que não era a vossa?
- ao tentar explicar a situação na língua dada?
- ao tentar descobrir, como grupo, como explicar a situação, pensando ao mesmo tempo no país que representavam.

(20')

---

Anotações

Recursos  
Digitais

<https://www.onlinequizcreator.com/pt/enigma/quiz-233786>

---



Desenvolvido por	AENAO
Duração	90
Exercícios de Energia	<p>12 - Soletrar com o corpo</p>  <p>O professor pede aos alunos para escreverem o nome no ar usando o corpo, por exemplo, com a mão, a perna, o cotovelo, o nariz.</p> <p><i>Opcional:</i> se houver tempo suficiente, o professor pede à turma para soletrar algumas palavras em que os alunos reproduzem as letras com os corpos. Os alunos podem colaborar todos em conjunto ou podem criar diferentes grupos.</p>
Exercícios de Relax	<p>2 - Relaxamento muscular progressivo</p>  <p>Para aliviar a tensão da cabeça aos pés, pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e se concentrarem em distender e relaxar grupos de músculos durante 2 ou 3 segundos.</p> <p>O professor guia os alunos; pede-lhes que comecem pelos pés e pelos dedos dos pés, passando depois aos joelhos, coxas, nádegas, peito, braços, mãos, pescoço, maxilar e olhos — respirando sempre de forma profunda e lenta.</p> <p>Kelly Roper</p>
Objectivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para as semelhanças/diferenças entre os corpos humanos</li> <li>• Descobrir diferentes capacidades e competências, de acordo com o corpo de cada um</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Materiais:</b></li> </ul> <p>Papel de grandes dimensões (i. e., papel de quadros tripés colados uns aos outros com fita-cola ou massa tipo Blue Tack), marcadores, jornais, revistas, tesouras, cola.</p> <p><i>Opcional:</i> pedaços velhos de tecido, botões, linhas</p>
Introdução	<p>Como tudo na vida, o corpo faz parte da diversidade da natureza. Se fôssemos todos iguais, a natureza seria aborrecida!</p>

**Ferramenta NFE** Criação artística (colagem, desenho), trabalho de equipa, discussão.

Ferramenta NFE inspirada Composito <http://www.eycb.coe.int/composito/> (Nancy flores, 2009, pp. 53-55).

#### Metodologia

1. Os alunos são divididos em grupos de 5 ou 6 elementos, e cada grupo desenha um corpo. Cada corpo deve ser feito desenhando um membro específico, i.e., um aluno deita-se e o grupo desenha a cabeça dele, depois deita-se outro aluno e o grupo desenha os braços etc. Este processo é repetido até que todos os alunos se tenham deitado e uma parte dos seus corpos tenha sido desenhada. Quando todos os corpos tiverem sido desenhados, os alunos colocam as partes e as capacidades/competências neles. *Dica:* as capacidades/competências podem ser qualquer coisa que a pessoa consegue fazer com uma parte específica do corpo, i. e., uma pessoa tem uma voz bonita e usa a boca para cantar (logo, os alunos podem desenhar/colar uma nota de música na boca), a pessoa joga bem futebol e usa as pernas para isso (logo, os alunos pode desenhar/colar uma bola na perna) etc. As capacidades/competências podem ser colocadas/desenhadas/coladas utilizando os materiais. *Opcional:* as colagens podem ser afixadas à parede da sala ou noutra local da escola. (40')
2. Cada grupo apresenta a sua colagem com as diferentes partes e as diferentes capacidades/competências. (10')
3. Em seguida, o professor inicia uma conversa; em conjunto, discutem todos de que forma podem usar as capacidades e competências mostradas nos desenhos, de acordo com a diversidade e disparidade entre os corpos de toda a gente. Se há algo diferente no corpo de cada um, como é que se podem adaptar para terem as capacidades e competências mostradas nos desenhos? (20')

#### [FD Vídeo de animação](#)

O professor faz as seguintes perguntas no plenário:

#### Reflexão

- Foi fácil encontrar coisas que são capazes de fazer?
- Existem grandes diferenças entre as colagens?
- Acham que todas as pessoas têm as mesmas capacidades/competências? Porquê?

(20')

#### Anotações

#### Recursos Digitais

<https://vimeo.com/195222457>

## 17



## Diversidade / Inclusão social e desenvolvimento sustentável

Desenvolvido por

Prosveta

Duração

70 min.

Exercícios de Energia



## 16 - Costas com costas

Cada participante encontra um par de altura e peso semelhantes ao seu. Sentam-se os dois no chão, de costas com costas. Dão os braços.

Têm de se levantar, mas mantendo o contacto das costas e dos braços.

Depois de tentarem uma ou duas vezes com o par, trocam de par. Podem repetir este processo com outros pares mais algumas vezes.

Exercícios de Relax



## 12 - Costas quentes

Cada aluno tem uma folha de papel colada nas costas, e é dada uma caneta a cada um.

O papel foi preparado previamente.

Cada folha diz:

"Eu gosto de.....".

Está a tocar uma música lenta; os alunos percorrem a sala e escrevem características da pessoa de quem gostam no papel.

No fim, os alunos podem ler o papel e levá-lo para casa.

Os alunos:

Objectivos

- aprender sobre o desenvolvimento sustentável e os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável;
- aprender o que é a *educação inclusiva* e por que é importante através da problemática de seu próprio ambiente;
- desenvolver suas habilidades de raciocínio e apresentação.

Preparação

1. **Leitura sugerida:**

- Objetivos de desenvolvimento sustentável 2030  
<https://www.undp.org/content/undp/en/home/sustainable-development-goals.html>
- Educação para o desenvolvimento sustentável  
<https://www.greenofficemovement.org/education-for-sustainable-development/>

2. **Materiais e equipamentos:** um laptop e um beamer, marcadores e gráficos de flip (grandes folhas de papel para os mapas mentais)

3. **Recursos de ferramentas digitais:** [D17\\_1](#), [D17\\_2](#), [D17\\_3](#)

Introdução

"A Educação para o Desenvolvimento Sustentável capacita os alunos a tomar decisões informadas e ações responsáveis pela integridade ambiental, viabilidade econômica e uma sociedade justa, para as gerações presentes e futuras, respeitando a diversidade cultural."

[Definição da UNESCO](#)

1. Os alunos assistem ao [vídeo](#) sobre desenvolvimento sustentável e anotam duas coisas que vêm à mente enquanto assistem. Depois disso, eles compartilham pensamentos em casal e discutir e priorizar. Possíveis experiências são compartilhadas também. Cada grupo relata publicamente seus pensamentos.

**NFE ferramenta:** Bola de Neve

**Ferramenta digital:** [D&SI\\_17\\_1](#)

10'

2. Como preparação para a próxima atividade, os alunos assistem à apresentação do [vídeo](#) D17\_2. Eles são informados de que receberão uma tarefa e terão que discutir possíveis mudanças na escola a partir da perspectiva de outras pessoas. O vídeo é uma fonte de algumas idéias que eles podem usar.

5'

3. Os alunos são divididos em 4 grupos. Cada grupo pisa na pele de um ator no campo da educação. Grupo 1 - pais (P); Grupo 2 - estudantes (S); Grupo 3 - professores (T); Grupo 4 - decisores políticos PM (chefes de escolas, funcionários do Ministério da Educação). A tarefa de cada grupo é discutir e chegar a um acordo sobre o que é preciso para construir uma escola de sonho considerando a inclusão social (levando em conta os aspectos específicos da comunidade local onde os alunos vivem). Em cada grupo (P, S, T, PMs), os participantes discutem e concordam com (1) seus objetivos (s) e (2) planejam ações específicas para atingir as metas. O professor (tutor) se junta ao grupo dos Professores. **NFE ferramenta:** céu azul pensando (link). Todas as ideias são gravadas no papel.

10'

4. Cada grupo discute as ideias sugeridas e lista as mais relevantes que ouviram os argumentos dos autores.

5'

5. Os grupos apresentam suas ideias para a classe na seguinte sequência: S, P, T, PM. Cada grupo (além do S, como são os primeiros) leva em consideração as ideias (metas e ações) sugeridas pelos anteriores e, possivelmente, reformula suas sugestões (aceitar ou editar alguns objetivos e ações).

15'

6. Final wrap-up: os grupos fazem um mindmap descrevendo os objetivos e ações planejadas para criar sua escola inclusiva sonho com as responsabilidades correspondentes para cada ação planejada (S, P, T, PM).

Metodologia

Reflexão guiada: **10'1.** Como se sentiu durante o treinamento? Os alunos vão para um dos espaços marcados com o sentimento que representa a sua emoção global em relação à atividade de formação como um todo: 1. Interessado; 2. Conteúdo; 3. Confuso; 4. Surpreso; 5. Animado; 6. Feliz; 7. Envergonhado; 8. Nervoso. Quando os alunos se dividem nos grupos, eles compartilham no grupo por que escolheram esse sentimento. Depois disso, um representante do grupo relata aos outros grupos o motivo pelo qual os alunos de seu grupo escolheram o sentimento correspondente. [Flashcards](#) com os sentimentos

Reflexão

2. Qual atividade de treinamento você mais gostou? (1. Aprender sobre desenvolvimento sustentável OR 2. "My Dream school regarding social inclusion" activities) - [mentimeter](#) voting.

3. Como você pode fazer uso do que você aprendeu no treinamento?

Anotações

D17\_1 [Vídeo](#) sobre desenvolvimento sustentável - atividade 1

Recursos  
Digitais

D17\_2 [apresentação interativa](#) - para ser usado com atividades 2 a 5

D17\_3 - [how para colocar legendas em diferentes idiomas em vídeos](#) do YouTube (guia passo a passo)

18



## Diversidade / Mudanças climáticas e pobreza

Desenvolvido por

AENAO

Duração

75 min



15 - Ordenar os animais

Exercícios de Energia

O professor diz à turma para pensar, em silêncio, num animal.

Depois, pede aos membros do grupo para que se disponham em fila, sem falarem entre si, do animal mais pequeno ao maior. Os membros do grupo apenas podem fazer os gestos e os ruídos do animal.

Depois de terem terminado, o professor pede aos alunos que digam o nome do animal que são, para verificar se a ordem está correta.



8 - Estações do ano

Exercícios de Relax

Os jogadores sentam-se em círculo, mas não demasiado perto uns dos outros. Durante as estações do ano, o professor move-se como uma planta.

Inverno: as plantas são pequenas e fracas, e estão caídas, umas com as outras, por terra.

Primavera: graças ao sol mais forte, as plantas crescem lentamente e erguem-se devagar.

Verão: graças ao sol quente, as plantas abrem lentamente os braços, as flores abrem as pétalas e ficam direitas de pé.

Outono: os raios de sol ficam mais fracos. As plantas começam a murchar, as flores e as folhas começam a cair.

Objectivos

Tomar consciência das alterações climáticas e das suas consequências

- **Leitura sugerida:**

<https://www.coe.int/en/web/europarisks/climate-change-impact>

Preparação

[https://www.science.org.au/arquivos/arquivos/aprendizado/documentos/mudanca\\_climatica\\_r.pdf](https://www.science.org.au/arquivos/arquivos/aprendizado/documentos/mudanca_climatica_r.pdf) (páginas 6-19)

<https://www.onedayswages.org/2017/06/09/5-ways-climate-affects-poverty/>

- **Materiais:** quadro branco/flipchart, papel, marcadores, D18 Scenario.pdf

Introdução

"Nunca acabaremos com a pobreza se não enfrentarmos as mudanças climáticas."

Jim Yong Kim

**Ferramenta NFE** Brainstorming, role play Brainstorming, Role play

1. O professor primeiro pede aos alunos que demitam o debate sobre as mudanças climáticas e como isso pode estar relacionado à pobreza. (10')
2. Os alunos estão se preparando para o drama. Professor atribui aos alunos os papéis:

A. Narrador

B. Líder do grupo

Metodologia

C. 4-6 membros do grupo - dependendo de quantos alunos desejam participar. (5')

3. Os alunos estão estudando o cenário (D18 Scenarion.pdf) e se preparam para a peça. Eles também atribuem um objeto (ou preparam algo rapidamente) como uma máquina do tempo. (30')

\* Enquanto os alunos estão se preparando para a peça, o resto dos alunos estão se preparando e / ou ajudando com seu discurso para o governador com a orientação do professor.

4. Os alunos estão se apresentando. (15')

---

Professor faz perguntas aos alunos no plenário:

Reflexão

- Como se sentiu quando percebeu como a pobreza está ligada às mudanças climáticas?
- Foi difícil imaginar o mundo daqui a 50 anos?
- Como se sentiu ao preparar o discurso aos governadores? Você considera algo lutando?

(15')

---

Anotações

Recursos  
Digitais

[http://me-you-us.eu/atividades/digital/643/643\\_An\\_alternate\\_future.mp4](http://me-you-us.eu/atividades/digital/643/643_An_alternate_future.mp4)

[http://me-you-us.eu/atividades/pdf/643\\_D18\\_Scenario.pdf](http://me-you-us.eu/atividades/pdf/643_D18_Scenario.pdf)

---

19



## Diversidade / Inclusão social e empreendedorismo

Desenvolvido por

IPSantarém: Ana Da Silva | Ana Torres | Maurício D

Duração

45 m

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.

Exercícios de Relax



5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

Compreender os conceitos de "diferença" e "diversidade";

Para distinguir os conceitos de racismo, xenofobia, homofobia e outros propostos nesta atividade, relacionando-os com o conceito de diversidade;

Identificar formas de coexistência pacífica, respeitando as diferenças.

Preparação

**Preparação:** O facilitador pode procurar previamente definições de racismo, xenofobia, homofobia, etc., que possam ser usadas para apoiar a sua própria reflexão sobre o assunto, ou ler o documento sugerido abaixo.

**Leitura sugerida:** *Comprometida em fazer a diferença. Racismo, antissemitismo, xenofobia e intolerância e seu impacto sobre os jovens na Europa*, Relatório simpósio, editado por Ingrid Ramberg, 2005, disponível em <https://rm.coe.int/committed-to-making-a-difference-eng/1680902e40>.

**Dicas:** Dependendo das características do grupo, o facilitador pode marcar os limites de tempo de cada etapa do desafio desta atividade tocando 2 palmas, tocando um tambor ou um chifre.

**Materiais:** Computador, projetor de vídeo, internet, folhas de papel, canetas.

**Ferramenta digital:** infográfico sobre diferenças e semelhanças entre os conceitos "diferença" e "diversidade":

<https://www.canva.com/design/DADaN0ypzow/61ocmnKROTM0tDKid7qJCQ/edit>

Introdução

A imigração resultante da globalização e da maior interdependência entre as nações aumenta a diversidade cultural de grupos minoritários e comunidades. Perante o enorme afluxo de refugiados que fogem da guerra na Síria e noutros países onde a situação é instável, a Europa tem de lidar com uma grande tragédia humanitária e vários países europeus recusam-se a aceitar refugiados.

Assim, é ainda mais importante hoje promover a inclusão e as ações contra a intolerância, a xenofobia, o racismo e outros ismos, valorizando ao mesmo tempo o respeito à diversidade cultural e social.

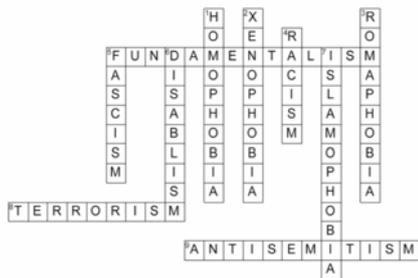
O facilitador aborda os conceitos de diferença e diversidade, explicando as diferenças entre os dois usando a apresentação do infográfico digital mencionado acima. Lembre aos participantes que a atividade é um desafio e eles devem prestar atenção à explicação. (5 minutos)

Em seguida, explica brevemente que o desafio que ele / ela vai propor em seguida é tempo limitado e divide o grupo em pequenos grupos de 3 elementos, entregando a cada grupo uma folha de papel tamanho A5 em branco e uma caneta, bem como o documento de desafio mostrado abaixo (impresso em papel tamanho A4) que contém as soluções de um quebra-cabeça de palavras cruzadas e os passos do desafio a ser realizado. (5 minutos)

#### DOCUMENTO DE DESAFIO A SER ENTREGUE A CADA GRUPO

Antes de começar, seu grupo deve ler, em voz baixa, (3 minutos) todas as seguintes etapas. Você pode começar a responder ao desafio somente depois de saber tudo o que você tem que fazer, então você deve ler todo esse documento antes de começar.

1. Observe as soluções do seguinte conjunto de palavras cruzadas (2 minutos)



#### Metodologia

2. Pesquise em dicionários on-line, enciclopédias e/ou artigos para definições de cada palavra. Como o desafio é limitado no tempo, você deve decidir qual membro do grupo procura cada palavra. Cada membro do grupo deve tomar nota da definição e fonte bibliográfica que usou (anotando pelo menos o tipo de fonte e o link de acesso). (5 minutos)
3. Leia, em voz baixa, todas as definições de palavras (cada membro do grupo lê as palavras e definições correspondentes que ele / ela procurou). Reflita, no grupo, sobre as características que todas as palavras têm em comum e faça uma lista dessas características na frente da pequena folha de papel (tamanho A5) (5 minutos).
4. Explique como essas características se relacionam com o conceito de diversidade, com base nos infográficos digitais que foram mostrados antes do desafio, registrando a explicação na parte de trás do artigo A5 (5 minutos).
5. Identificar 2 formas de ação para promover, na comunidade, uma coexistência mais pacífica entre as pessoas (5 minutos).
6. Mude o pequeno papel com o de outro grupo e leia (em seu grupo) o do outro grupo (2 minutos)

No final da atividade, os participantes podem ser incentivados a criar um palavras cruzadas (individualmente ou em pequenos grupos), sobre o tema da coexistência pacífica, usando o Fabricante de Palavras Cruzadas Online, disponível em <https://www.puzzle-maker.com/CW>

Você também pode convidar a classe para desafiar toda a comunidade escolar para resolver as palavras cruzadas propostas aqui, bem como aqueles criados pelos grupos de trabalho com o Fabricante de Palavras Cruzadas Online.

**Reflexão:** (10 minutos)

Reflexão

O facilitador pede aos participantes que compartilhem e reflitam sobre as formas de ação para promover uma coexistência mais pacífica entre as pessoas que sugeriram. Em seguida, pergunta-lhes se eles podem comprometer-se a continuar algumas dessas formas de ação em sua comunidade local / escola.

**Outros recursos digitais:** dicionários, enciclopédias, artigos e outras fontes de informação a serem pesquisados pelos participantes.

---

Anotações

---

Recursos  
Digitais

---

20



## Diversidade / Diversidade e Identidade

Desenvolvido por

SAN University of applied sciences

Duração

75 min.



### 9 - Rebentar o balão

Peça a toda a gente que forme um círculo. Diga aos participantes para escreverem uma informação sobre si próprios (por exemplo, "Tenho duas irmãs", "A minha mãe chama-se Samy") num papel; o papel é depois dobrado e inserido num balão insuflado.

Exercícios de Energia

Os balões são atirados para o meio do círculo e as pessoas, à vez, rebentam um balão, leem o papel e tentam adivinhar a quem se aplica a informação.

Os participantes podem circular pela sala fazendo perguntas de resposta "sim/não" aos outros participantes, mas não podem perguntar diretamente a informação escrita no papel, i.e., não podem perguntar "Tens duas irmãs?". Mas podem perguntar "Tens irmãs?", e depois "Tens mais de que uma irmã?", "Tens menos de três irmãs?" etc. O jogo acaba quando todos os autores das informações escritas tiverem sido identificados pelos participantes.

\*Nota: este exercício deverá ser utilizado se houver tempo suficiente.

Exercícios de Relax



### 5 - Descrever o que sentem/pensam com uma palavra

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) durante um minutos e pensarem numa palavra que descreva os seus sentimentos/pensamentos quando terminaram o recurso.

Depois, os alunos abrem os olhos e, um a um, dizem a palavra à turma.

Objectivos

- Para entender a ideia de identidade.
- Compreender a diferença entre identidade pessoal e social.
- Para entender a variedade de fatores que constroem a identidade.
- Aceitar outras identidades.

### Leitura sugerida:

<https://www.differencebetween.com/difference-between-personal-identity-and-vs-social-identity/>

Preparação

**Dicas:** O que é muito importante aqui, é ajudar a entender o equilíbrio entre a dimensão pessoal e social da vida. Quem somos, é a média de nossas características pessoais e o que é derivado da cultura em que vivemos. É importante que, antes desta aula, os alunos tenham pelo menos conhecimento básico do que é cultura e sobre sua natureza multidimensional. Um dos objetivos desta lição deve ser a fusão da identidade pessoal e social na idade em que ocorre o desafio às normas e padrões sociais.

**Materiais:** Papéis, marcadores de cor

**Recursos digitais:** apresentação sobre identidades. [\(DSI\\_20\)](#)

Introdução Somos indivíduos. Mas essa individualidade está sendo construída gradualmente. Não é como se acordássemos algum dia e decidíssemos ser alguém. Então, como se torna que somos quem somos? E o que pode ser semelhante e diferente entre todos nós?

---

**NFE Tools:** Mapa da mente, brainstorming, elementos de pensamento céu azul (em reflexão sobre 4)

1. Exercício introdutório: deixe todos desenhar um animal que represente a si mesmo melhor **5'**
2. Dê outra folha de papel para cada aluno e pedir para escrever "ME" no centro do papel. Em seguida, pedir para dar tantas características de si mesmos como eles podem pensar. Pode ser: idade, nacionalidade, raça, sexo, origem, características do caráter (por exemplo, bravo, tímido, etc.), o que gostam, não gostam. Dê-lhes exemplos específicos da página 3 de [\(DSI 20\)](#), sem prestar sua atenção aos tipos das características. **5'**
3. Em seguida, peça aos alunos que se agrupam os recursos de acordo com os tipos, mas não lhes dê esses tipos com antecedência (se eles perguntarem quais tipos você quer dizer, tentem explicar que eles têm que encontrá-los sozinhos, procurando por tudo o que esses recursos podem ter em comum), deixe os alunos agruparem os recursos por si mesmos (curtidas, características da natureza, idade, sexo, origem, etc.). **10'**
4. Pergunte sobre as categorias e tente escrever algumas delas no quadro-negro (por exemplo, gostos, características do personagem, cabelo, assunto favorito, etc.). Em seguida, os alunos do grupo de acordo com estes: "quem tem cabelos loiros, quem escuro, quem vermelho?"; "quem gosta de matemática, quem história, etc." "quem gosta de sopa de tomate, cogumelo, caldo, etc", e assim por diante. Preste atenção aos alunos que todos possam estar dentro de algum grupo, mas também muitas vezes estamos em muitos grupos diferentes, o que depende do tipo do recurso.

Metodologia

*Reflexão:* Há uma série de tipos de recursos que nos faz e nossa personalidade, mas esses recursos são na sua maioria comuns, para que possamos facilmente encontrar alguém com o mesmo recurso? **15'**

5. Explique a diferença entre identidade pessoal e social. Use as páginas 4, 5 e 6 de [\(DSI 20\)](#). **10'**
6. Peça a todos os alunos que escrevam:
  - Que característica minha é estritamente minha?
  - Qual a minha característica é imposta pela família/sociedade/amigos?
  - Que recursos impostos eu posso salvar e por quê?
  - Que características impostas eu poderia desistir sem arrependimento?**15'**

Reflexão

1. Faça uma discussão sobre o 4. Tente não empurrar nenhum aluno para revelar suas características pessoais, mas incentivar a discutir sobre a variedade de características sociais que constroem a nossa identidade e deixe-nos viver juntos em harmonia **20'**
2. A discussão deve ser resumida de que quanto mais recursos tivermos ao nosso redor, a identidade mais rica que podemos ter. **5'**

Anotações

Recursos Digitais

<https://www.differencebetween.com/difference-between-personal-identity-and-vs-social-identity/>  
[\(DSI 20\)](#).

## Diversidade / Carreiras para todos

# 21



Desenvolvido por Altius Foundation

Duração 80

### 20 - Chefe do clã



Toda a gente está de pé num círculo. Um participante fecha os olhos ou sai da sala.

Essa pessoa tem de adivinhar quem é o chefe do clã.

**Exercícios de Energia** Um dos participantes oferece-se para ser o Chefe secreto (silenciosamente, para que quem está a adivinhar não oiça nada).

O chefe começa uma ação, como estalar os dedos, esfregar a barriga ou bater com as mãos nos joelhos, e toda a gente no círculo imita-o.

O "adivinhador" regressa à sala e tenta descobrir quem é o chefe.

À medida que o adivinhador olha à sua volta, o chefe muda de ação, para evitar ser detetado.

**Exercícios de Relax**  otherness 21 -

**Principal objetivo: formar** habilidades para **identificar problemas pessoais e sociais associados ao risco de exclusão social e desadaptação profissional.**

#### Visa:

**Objectivos**

- Explorando estereótipos e preconceitos de carreira (vídeo "Dois Mundos ciganos");
- Identificação de problemas e oportunidades específicas para ajudar os colegas a ter sucesso no planeamento e realização de seus objetivos de carreira;

Desenvolvimento de competências sociais para a cooperação e formação de atitude positiva em relação ao desenvolvimento da carreira de todos.

#### Materiais necessários:

**Preparação**

- Colorido A4 para cada aluno ([D21\\_1. Aviões](#))
- Deslizamentos impressos do trabalho ([D21\\_2. Provérbios chineses](#))
- Projetor de laptop e vídeo ([D21\\_3. Filme](#))
- An A4 envelope para cada participante, jornais / revistas, cola, tesoura ([D21\\_4. e D21\\_5. Colagem de "eu"](#))

#### Recursos digitais:

- Entregas: [D21\\_1](#); [D21\\_2](#); [D21\\_4](#); [D21\\_5](#)
- Vídeo D21\_3. Filme "Dois Mundos ciganos" <https://www.youtube.com/watch?v=QwO3m9mvQyk>

*A felicidade não se resume à posse de dinheiro; é na alegria do trabalho e da realização. - Roosevelt Franklin*

*O direito ao trabalho é um direito humano fundamental. De acordo com a Declaração Universal do Homem:*

Introdução

- todos têm o direito de trabalhar e a uma livre escolha de carreira/ profissão/emprego;
- todos, sem qualquer discriminação, têm direito a igualdade de remuneração por trabalho igual;
- every pessoa que trabalha tem o direito à proteção social.

Metodologia

1. [D21\\_1](#). Aviões (ferramentas NFE: criação de arte, geração de ideias, trabalho em grupo; DT: D21\_1); **15'**
2. [D21\\_2](#). Interpretação de provérbios chineses (ferramentas nfe: discussões de pequenos grupos; DT: D21\_2) **15'**
3. Vídeo "Dois Mundos Ciganos" (ferramenta NFE - Método Maieutic Recíproco RMA; [DI D21\\_3](#)) **15'**
4. Colagem de Meu Eu - Parte I (ferramenta NFE: Criação artística e Método RMP; DT [D21\\_4](#)) **15'**
5. Colagem de Meu Eu - Parte II (ferramenta NFE: Criação artística e Método RMP; D21\_5 [DI](#)).

Reflexão

Perguntas sugeridas a serem discutidas com os alunos:

1. Quais são os pontos fortes pessoais que você usará para alcançar seus objetivos de carreira?
2. Como você se sentiu enquanto assistia ao vídeo "Dois Mundos Roma"?
3. Imagine falar com sua família sobre sua carreira / planos de profissão? O que você vai dizer a eles?

Anotações

Recursos  
Digitais

[D21\\_1\\_2\\_4\\_5.pdf](#)

[D21\\_3 - vídeo "Dois mundos ciganos"](#)

## 22 otherness Diversidade / Combater o discurso do ódio

Desenvolvido por

ISJ Dolj

Duração

90'



### 8 - Encontrar um lugar

Sente os alunos nas cadeiras, em círculo, com um número de cadeiras que seja inferior, por um, ao número de alunos. O aluno sem cadeira senta-se no meio e diz o nome.

Exercícios de Energia

Depois, o aluno diz uma característica, uma cor, um tipo de roupa etc. "Toda a gente vestida de cor-de-laranja!".

Todos os participantes que estejam de cor-de-laranja têm de se levantar e encontrar outro lugar, mas não pode ser o lugar imediatamente à sua direita ou esquerda.

O aluno que está no meio corre para um dos lugares, e a pessoa que fica sem lugar passa a ser a pessoa no centro.



### 4 - Visualização com cores/som relaxante

O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.

Exercícios de Relax

Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.

O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.

O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.

Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.

Kelly Roper

Objectivos

- A manifestação da alegria de estar com os outros adotando Estados de aceitação, tolerância, negociação, colaboração, solidariedade.
- Estimular a autoconfiança e a autoestima em relação aos outros.
- Reduzir preconceitos e estereótipos relacionados a pessoas desfavorecidas (pessoas com deficiência, pessoas pertencentes a grupos étnicos minoritários, etc.).
- Envolvimento de capacidades críticas de pensamento e análise e interpretação.

Preparação

- **Materiais necessários:** 1-4 bolas, folhas A4, lápis / canetas, computador e vídeo projetor / material listado.
- **Métodos nfe:** debate, trabalho em equipe.

Introdução

Na sociedade cada vez mais globalizada de hoje, a circulação de informação e, implicitamente, de opiniões é feita com grande facilidade. Quando a liberdade de opinião é muito grande, existe a possibilidade de abusar deste direito. O discurso de ódio promove a agressão em relação a algumas categorias sociais. No discurso de ódio, algumas pessoas são muitas vezes consideradas culpadas de sérios problemas enfrentados pela sociedade (os bodes expiatórios). O discurso de ódio é baseado em idéias preconcebidas sobre diferentes grupos de pessoas. Promover idéias preconcebidas através do discurso de ódio num contexto social tenso pode gerar discriminação, segregação e até perseguição ou conflito social.

**Métodos nfe:** debate, trabalho em equipe, análise de texto.

Metodologia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. O professor reproduz o <a href="#">vídeo</a> para os alunos. Depois de vê-lo, a classe discute a mensagem do vídeo (diferentes opiniões são aceitas). Na discussão, pode ser analisado os seguintes aspectos: as percepções dos personagens, suas emoções, sentimentos, idéias e atitudes, mas também as percepções, emoções, sentimentos, idéias e atitudes dos alunos depois de assistir ao vídeo. 15'</li><li>2. O professor divide os alunos em grupos de 4-5 alunos. Cada grupo é atribuído uma das quatro mensagens de discurso de ódio(<a href="#">D22 2</a>). Os membros do grupo têm a tarefa de analisar, discutir e rejeitar as declarações das mensagens de discurso de ódio. O professor tem o papel de moderar o debate, permitindo que cada grupo expresse seu ponto de vista. Se necessário, o professor intervirá para neutralizar alguns possíveis pontos de vista a favor do discurso de ódio. 25'</li><li>3. Cada grupo de alunos é convidado a fazer uma breve declaração contra a mensagem de discurso de ódio que lhes foi atribuída. Os alunos são convidados a escrever em um flipchart suas sugestões de maneiras de combater o discurso de ódio, respondendo à pergunta: "O que posso fazer para não ter discurso de ódio na minha escola?" 20'</li></ol>
Reflexão	<p>Os alunos discutem as seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quem é o agressor e quem é a vítima em um discurso de ódio?</li><li>• Por que há pessoas que toleram e até gostam de discursos de ódio?</li><li>• Como você deve reagir a mensagens de discurso de ódio?</li><li>• O que você aprendeu com as atividades de hoje?</li></ul>
Anotações	
Recursos Digitais	<p><a href="#">Vídeo</a> <a href="#">Mensagens de discurso de ódio</a></p>

# Identidade e Cidadania Ativa

---

## 1



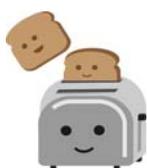
## Identidade e Cidadania Ativa / As minhas identidades – eu enquanto pessoa e cidadão

Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

60



### 17 - Torradeira ou Estrela de Rock

O grupo começa por estar num círculo, com uma pessoa no meio. A pessoa que está no centro aponta para outra pessoa no círculo e diz “Torradeira” ou Estrela de rock”.

Exercícios de Energia

Se a pessoa no centro disser “torradeira”, a pessoa para quem apontou tem de se agachar e saltar, dizendo “Manteiga! Estou pronto”.

As pessoas de ambos os lados têm de esticar os braços para cima e para a frente, criando uma “torradeira” à volta da pessoa que foi apontada.

Se a pessoa no centro disser “Estrela de rock”, a pessoa para quem apontou tem de pôr as mãos à frente da boca, como se estivesse a cantar para um microfone.

As pessoas que ladeiam a que foi apontada afastam-se dela e fingem que estão a tocar guitarra.



### 2 - Relaxamento muscular progressivo

Exercícios de Relax

Para aliviar a tensão da cabeça aos pés, pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e se concentrarem em distender e relaxar grupos de músculos durante 2 ou 3 segundos.

O professor guia os alunos; pede-lhes que comecem pelos pés e pelos dedos dos pés, passando depois aos joelhos, coxas, nádegas, peito, braços, mãos, pescoço, maxilar e olhos — respirando sempre de forma profunda e lenta.

Kelly Roper

Objectivos

- Promover a consciência sobre algumas diferenças entre identidade pessoal e identidade do cidadão;
- Compreender que as características pessoais influenciam as nossas ações enquanto cidadãos, as nossas preocupações e o nosso envolvimento na vida comunitária;
- Refletir sobre a possibilidade de mudarmos as nossas características pessoais para sermos melhores cidadãos.

**Recursos pedagógicos sugeridos:**

União Europeia direitos e obrigações (CE, 2016)

[http://ec.europa.eu/Justice/Discrimination/Rights/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/Justice/Discrimination/Rights/index_en.htm)

**Materiais:**

Preparação

Papel branco e marcadores vermelhos e azuis

**Ferramentas digitais:**

Sopa de letras com palavras relacionadas com traços de personalidade:  
<http://othernessproject.eu/atividades/digital/397/sopa.swf>

Questionário "verdadeiro ou falso" (10') sobre direitos e obrigações dos cidadãos europeus -  
<http://othernessproject.eu/atividades/digital/397/quiz1.html>

---

**Introdução**

A nossa identidade (as características únicas que nos distinguem uns dos outros) influencia as pessoas à nossa volta, as nossas relações e as formas de interação com os outros num território (bairro, comunidade, nação, união de nações etc.). Diversos fatores podem determinar a nossa identidade pessoal. Uma delas é a nossa personalidade, e pode mudar se tomamos medidas ativas para nos tornarmos a pessoa que queremos ser. De acordo com a definição de cidadania da União Europeia, qualquer pessoa que tenha a nacionalidade de um estado-membro é também um cidadão da UE. A nacionalidade é definida de acordo com a legislação nacional desse Estado. A cidadania da União é complementar, mas não substitui, a cidadania nacional. Cidadania da União Europeia implica mais direitos e obrigações (deveres) do que as nacionais.

**Ferramentas ENF:** *Brainstorming*, jogo de palavras e questionário

**Metodologia**

1. *Brainstorm* sobre o que somos enquanto pessoas e enquanto cidadãos. O professor introduz os conceitos de identidade pessoal e identidade do cidadão, com base na introdução sugerida acima. **15'**
2. Os alunos fazem a sopa de letras com palavras relacionadas com alguns traços de personalidade (ver acima). **10'**
3. Os alunos são divididos em 2 equipas e respondem ao questionário "verdadeiro ou falso" sobre os direitos e obrigações dos cidadãos europeus, e têm 10 minutos para tentarem organizar as características pessoais, na sopa de letras, que acham que são suscetíveis de influenciar positiva ou negativamente as relações e o bem-estar dos cidadãos europeus (de acordo com os seus direitos e obrigações); para isso, escrevem cada característica numa simples tabela com 2 colunas, com o marcador vermelho para (mais) negativo e o azul para (mais) positivo. **10'**
4. A seguir, as 2 equipas comparam e discutem os resultados. No caso de perspetivas divergentes, pelo menos um elemento de cada equipa tem de dar uma explicação sobre a escolha da sua equipa. **10'**

**Reflexão orientada: 15'**

**Reflexão**

- É assim tão simples dividir alguns traços de personalidade em positivos e negativos?
- Será que ser um cidadão implica assumir responsabilidades e agir para melhorar a vida em comunidade de um território (bairro, comunidade local, nação, união de nações etc.)?
- É possível mudar as nossas características pessoais para sermos melhores cidadãos?

**Anotações**

**Recursos**

Sopa de letras com palavras relacionadas com traços de personalidade:  
<http://othernessproject.eu/atividades/digital/397/sopa.html>

**Digitais**

Questionário "verdadeiro ou falso" (10') sobre direitos e obrigações do cidadão europeu -  
<http://othernessproject.eu/atividades/digital/397/quiz1.html>

## 2



## Identidade e Cidadania Ativa / A escola enquanto espaço para uma cidadania ativa

Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

60

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.

Exercícios de Relax



14 - Dá-me a tua energia

Os alunos estão de pé num círculo. O professor começa; finge que está a segurar uma bola com as mãos e que a passa ao aluno à sua direita; esse aluno faz o mesmo, até a bola voltar ao professor.

A bola deverá ser passada com cuidado, como se fosse muito preciosa.

Na segunda volta, o professor passa a bola aos alunos do outro lado do círculo, fazendo um gesto e um ruído.

Os alunos fazem o mesmo, até que toda a gente tenha tocado na bola uma vez, pelo menos.

A bola pode ser passada de qualquer forma (por um pontapé, beijo...), fingindo-se que fica cada vez maior ou mais pequena em função da vontade dos alunos.

Objectivos

- Discutir os direitos e obrigações dos alunos e professores da escola;
- Desenvolver competências para o respeito dos direitos e obrigações;
- Refletir sobre a importância das formas proativas de cidadania na mudança, para melhor, do quotidiano escolar.

### Dicas:

- O professor pode fazer esta atividade após ou referente a uma situação muito particular da escola em que os direitos e obrigações dos alunos e/ou professores não eram respeitadas.

Preparação

### Materiais:

- Não são necessários

### Ferramenta digital:

- Vídeo "To do or not to do" ("Fazer ou não fazer"): <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=17>

Introdução

Embora os alunos, professores e outros funcionários da escola desempenhem papéis diferentes na escola, todos eles têm a responsabilidade de promover o bem-estar e a convivência pacífica entre todos. Podem estar (ou não) envolvidos ativamente neste desafio de cidadania, analisando as suas práticas e ações à luz da educação para o desenvolvimento e cidadania.

**Ferramenta NFE:** Dramatização.

## Metodologia

1. O professor orienta um *brainstorming* sobre direitos e obrigações dos alunos e professores para o bem-estar e o bom funcionamento da vida quotidiana da escola. **10'**
2. Identificam e escrevem as práticas/situações existentes de falta de respeito por esses direitos e obrigações na vida diária da escola (como por exemplo, passar à frente de todos na fila da cantina ou em qualquer outro tipo de fila). **10'**
3. Os alunos são divididos em pequenos grupos (4-5 elementos). Cada grupo recebe uma das más práticas/situações relativas ao bem-estar e ao bom funcionamento da vida quotidiana da escola, e sugere alterações para melhorar a qualidade de vida escolar. **10'**
4. Cada grupo faz uma dramatização da situação, para mostrar a má prática/situação e o que seria a boa prática/situação. **15'**
5. Após a dramatização, o professor mostra o filme "To do or not to do" ("Fazer ou não fazer") e orienta a reflexão recorrendo às perguntas abaixo. **15'**

## Reflexão

- Reconheceram algumas das situações/práticas levadas a cabo pelos grupos no filme? Quais?
- Gostaram e utilizariam as soluções apresentadas nas dramatizações e/ou no filme?
- Que outras soluções é que sugerem para algumas dessas situações, visando um melhor funcionamento da vida quotidiana da escola e a compreensão de necessidades e direitos de outras pessoas?

## Anotações

 Recursos  
Digitais

Vídeo "To do or not to do" ("Fazer ou não fazer"):

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=17>

## 3



## Identidade e Cidadania Ativa / Eu enquanto cidadão da comunidade local

Desenvolvido por

IP SANTAREM

Duração

75



### 8 - Encontrar um lugar

Sente os alunos nas cadeiras, em círculo, com um número de cadeiras que seja inferior, por um, ao número de alunos. O aluno sem cadeira senta-se no meio e diz o nome.

Exercícios de Energia

Depois, o aluno diz uma característica, uma cor, um tipo de roupa etc. "Toda a gente vestida de cor-de-laranja!".

Todos os participantes que estejam de cor-de-laranja têm de se levantar e encontrar outro lugar, mas não pode ser o lugar imediatamente à sua direita ou esquerda.

O aluno que está no meio corre para um dos lugares, e a pessoa que fica sem lugar passa a ser a pessoa no centro.



### 3 - Respiração orientada

Exercícios de Relax

O professor pede aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e inspirarem, contando até 4, e expirar, contando também até 4 (sempre pelo nariz, o que acrescenta uma resistência natural à respiração).

A seguir, com uma mão no peito e outra no ventre, os alunos pode inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca, garantindo assim que o diafragma (e não o peito) se enche com ar suficiente para insuflar os pulmões.

Jordan Shakeshaft

Objectivos

- Compreender que o planeamento de comunidades afeta a qualidade de vida dos cidadãos;
- Sensibilizar para o papel dos cidadãos como participantes quer na tomada de decisões quer em ações no planeamento e desenvolvimento de comunidades: recolha de dados sobre a realidade (necessidades e potenciais) e design de projeto para a mudança;
- Desenvolver ideias e elaboração de propostas de mudança da comunidade.

**Sugestão de leitura:**

- Direitos da Criança (ONU, Convenção dos Direitos da Criança, 2016), artigos 12-14. <http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/Pages/CRC.aspx>

**Dicas:**

- O professor e os alunos podem enviar o link do e-book para o departamento de planeamento urbano (vereador), da localidade onde vivem, com uma mensagem curta a explicar que o e-book contém desejos e propostas dos alunos para melhorar a qualidade de vida na comunidade. De forma alternativa ou complementar, podem publicar o e-book no site da escola.

Preparação

**Materiais:**

- Quadro branco, marcador para escrever no quadro, câmaras para tirar fotos, computadores, internet, etc.

**Ferramenta digital:**

[StoryJumper](#) ou outro software básico para fazer ebooks.

---

## Introdução

O artigo 12.º da Convenção dos Direitos da Criança afirma a importância de garantir que as crianças com capacidade de discernimento têm o direito de se exprimirem livremente em todos os assuntos que lhes digam respeito. Devem ser dadas às crianças oportunidades de expressarem as suas opiniões, e essas opiniões devem ser tomadas em consideração. O planeamento e funcionamento de uma comunidade afeta a qualidade de vida dos seus cidadãos. As crianças e os jovens representam uma parte importante da população e têm o direito de ter uma parte ativa nas decisões que afetam o bem-estar e o bom funcionamento de sua comunidade local (bairro, cidade, aldeia). Os professores e os planificadores da comunidade têm a responsabilidade de promover oportunidades para que as crianças e os jovens possam exercer este direito de cidadania.

**Ferramentas NFE:** Planeamento de projeto e criação de e-book.

Preparação:

- Uma semana antes da atividade, o professor convida os alunos a ler artigos os 12.º e 13.º da Convenção dos Direitos da Criança e apresenta o tópico de que o bom funcionamento da comunidade é da responsabilidade de todos, e que os alunos têm o direito de ser ouvidos e de contribuir para o planeamento e mudança da comunidade. E essa responsabilidade significa fazer alguma coisa para cuidar da vizinhança/cidade/vila, para resolver ou contribuir para resolver problemas e planear ações de melhoria. O professor pede aos alunos para trazerem para a aula uma foto (tirada por eles) de uma coisa (ou lugar) no bairro/cidade/vila onde vivem, que eles gostassem de alterar, com a sua ajuda, para que se tornasse mais segura, mais limpa, mais bonita, mais divertida, mais acolhedora, mais colorida. **10'**

Atividade A comunidade como eu gostaria que fosse:

1. Os alunos têm de apresentar oralmente sua foto e o aspeto da realidade que eles gostariam de mudar, enquanto um aluno ou o professor anota no quadro todas as ideias para a mudança. **15'**
2. Depois, têm que organizar os aspetos dessa realidade em 3 categorias:

Categoria 1: o que pode ser feito em breve (com a contribuição dos estudantes),

Categoria 2: o que pode ser feito (com contribuição do aluno) sob determinadas condições que parecem viáveis,

Categoria 3: o que não parece viável de momento. **10'**

## Metodologia

3. Os alunos escolhem 3 aspetos da Categoria 1 e fazem 3 e-books diferentes para a mudança (com a ferramenta digital para fazer e-books). Trabalham aos pares, e cada par é responsável pela preparação de uma página de cada um dos 3 e-books:

- Capa e um título do tipo *A minha comunidade, como eu gostaria que fosse*;
- Eles podem dedicá-lo ao seu conselheiro de comunidade (se quiserem);
- Ficha técnica do livro com a autoria, data, local, etc.
- Página 1: introdução muito curta, explicando a atividade;
- Página 2: foto e legenda da localização exata (do local ou coisa para mudar);
- Página 3: descrição da realidade;
- Página 4: descrição da realidade como gostaríamos que fosse;
- Página 5: ideias para mudar;
- Página 6: pelo menos uma ideia que envolve a participação dos alunos e da escola no processo de mudança.
- Podem ser adicionadas mais páginas, de acordo com ideias dos professores e dos alunos. **30'**

5. O professor orienta a reflexão sugerida abaixo. **10'**

Reflexão

- Imaginem que o vereador responsável pelo planeamento lê o vosso e-book e quer fazer algo com as vossas propostas. Até que ponto estão preparados para as coisas que propõem nos e-books?

---

Anotações

Recursos  
Digitais

StoryJumper (<https://www.storyjumper.com>) ou outro software básico para fazer e-books.

---

## 4



## Identidade e Cidadania Ativa / O cidadão ativo conhece as instituições públicas que são importantes para atividades de cidadania

Desenvolvido por	IP SANTAREM
Duração	60
Exercícios de Energia	<p>11 - Ordem alfabética</p> <p>Os alunos fazem um círculo com as cadeiras, descalçam os sapatos e sobem para cima das cadeiras (uma por pessoa - o círculo deverá ser o mais fechado possível).</p> <p>De pé nas cadeiras e passando de uma para outra sem descerem, os alunos posicionam-se por ordem alfabética, segundo os nomes.</p> <p>Quando estiverem prontos, o professor verifica se estão pela ordem correta; caso contrário, continuam a mudar de posição, até ficarem pela ordem certa.</p>
Exercícios de Relax	<p>4 - Visualização com cores/som relaxante</p> <p>O facilitador pede aos alunos que imaginem uma cor favorita que os faça sentir em paz e seguros.</p> <p>Os alunos continuam a imaginar que estão a absorver a cor quando inspiram e que a enviam para todo o corpo quando expiram.</p> <p>O exercício continua até os alunos se sentirem preenchidos pela sua cor especial e relaxante.</p> <p>O mesmo exercício pode ser feito usando um som ou aroma calmante.</p> <p>Além disso, o exercício é mais eficiente se for utilizada música relaxante.</p> <p>Kelly Roper</p>
Objectivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender os diferentes níveis de governança e quem é responsável pelo quê;</li> <li>• Refletir sobre governança local e democracia;</li> <li>• Desenvolver o conhecimento sobre as instituições públicas locais.</li> </ul>

**Sugestão de leitura:**

- Instituições públicas europeias para uma cidadania activa. (UE, 2016)

[http://Europa.eu/about-eu/Institutions-Bodies/index\\_en.htm](http://Europa.eu/about-eu/Institutions-Bodies/index_en.htm)

**Dicas:**

- No fim da reflexão, o professor pode dar informações sobre instituições públicas nacionais e europeias para uma cidadania ativa. Para obtenção de informações sobre instituições públicas europeias para uma cidadania ativa, usar a referência acima.
- Os diferentes níveis de governança diferem de país para país (a nível local, regional, nacional etc.), mas o mais importante é dar atenção ao nível local.
- Para a criação do organograma, o professor pode mostrar o seguinte modelo de esquema hierárquico: <http://www.organogramtemplate.org/>

Preparação

**Materiais:**

- Papel branco, marcadores de cores, fita-cola (ou outros materiais para afixar o papel à parede ou a um quadro); computador e videoprojector.

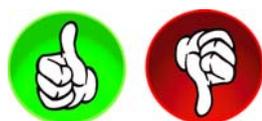
**Ferramenta digital:**

Filme de animação sobre governança local, como "Era uma vez a democracia local".

[http://othernessproject.eu/atividades/digital/36/Once\\_em\\_cima\\_de\\_um\\_democracy.mp4\\_de\\_tempo\\_local](http://othernessproject.eu/atividades/digital/36/Once_em_cima_de_um_democracy.mp4_de_tempo_local)

Introdução	<p>Todos podem desempenhar um papel no processo de mudança social, cultural, tecnológica, e económica, praticando a cidadania individual ou coletivamente, para que haja mais igualdade, justiça social, democracia etc. Para tal, é fundamental conhecer e procurar as estruturas governamentais e instituições do setor público. As autoridades locais são autoridades territoriais, com órgãos representativos que visam responder aos interesses dos cidadãos. Os membros das autoridades locais são, em regra, eleitos diretamente pelos cidadãos recenseados num determinado território. Essa é uma das razões pelas quais as instituições públicas locais são as que estão mais próximas dos cidadãos. Assim, para promover a cidadania ativa, os alunos devem familiarizar-se com as instituições públicas locais.</p>
Metodologia	<p><b>Ferramenta ENF:</b> criação de organograma da estrutura do governo local e interação com representantes do governo local.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os alunos veem o filme sobre governança local. O professor faz perguntas aos alunos sobre o que pensam que é a governança local, introduzindo o tema dos diferentes níveis de governança, que diferem de país para país (nível local, regional, nacional etc.). <b>10'</b></li> <li>2. O professor pede aos alunos para trabalharem em grupos pequenos (4-5 elementos) e fazerem uma lista dos diferentes níveis de governação que pensam que existem no seu país, tentando indicar algumas das responsabilidades de cada nível. <b>10'</b></li> <li>3. Depois, pede-se aos grupos que procurem informações e desenhem organogramas do seu governo local, em folhas A2 de papel branco, com marcadores de cores; os organogramas são afixados nas paredes da sala de aula ou num quadro. <b>15'</b></li> <li>4. Um representante do governo local, previamente convidado pelo professor para o efeito, apresenta as instituições públicas locais, quais as suas responsabilidades e a forma como as pessoas podem participar na tomada de decisões ao nível local. <b>10'</b></li> <li>5. Os alunos confirmam junto do representante do governo local a exatidão de seus organogramas e fazem perguntas sobre os diferentes níveis de governança e responsabilidades, com base nas ideias que anotaram em grupo antes de o representante local ter falado. <b>10'</b></li> </ol>
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podemos dizer que há um nível europeu de governança? <b>5'</b></li> <li>• Conhecem algumas instituições públicas europeias para a participação ativa do cidadão? Quais?</li> </ul> <p>O professor pode dar informações sobre instituições públicas nacionais e europeias para uma cidadania ativa. Para obter informações sobre as instituições da UE e outros organismos, consultar a leitura sugerida acima.</p>
Anotações	
Recursos Digitais	<p>Filme de animação sobre governança local, como "Era uma vez a democracia local":</p> <p><a href="http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&amp;nid=19">http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&amp;nid=19</a></p>

## 5



## Identidade e Cidadania Ativa / Cidadania ativa e o estado de direito

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

120 min



3 - Amiba

O Jogo da Evolução!

Todos começam por ser uma amiba, com o objetivo de evoluir até um ser humano.

Exercícios de Energia

Todos os alunos andam pela sala como se fossem uma amiba, e quando encontram outra amiba jogam ao pedra/papel/tesoura.

Quem ganhar evolui e passa a minhoca.

Quando duas minhocas se encontram, jogam novamente ao pedra/papel/tesoura, e quem ganhar passa a ser uma vespa; quem perder, volta a ser uma amiba. O jogo continua até alguém chegar a ser humano.

As fases evolutivas são: amiba, minhoca, vespa, galinha, macaco, humano.



9 - Bafo de leão

O Bafo de leão é um exercício divertido de libertação e relaxamento, que conduz a sentimentos mais pacíficos. O formador diz aos alunos que vão fazer um exercício de respiração que se chama *Bafo de leão*, e que serve para nos libertarmos de sentimentos ou pensamentos que já não desejamos ter.

Esta respiração é muito útil para remover essas ideias de nós e empurrá-las para muito longe.

Instruções

Imagina que és um grande leão.

Exercícios de Relax

Tens o rugido de um gigante!

Senta-te de joelhos, direito, em cima dos calcanhares, como um leão forte e orgulhoso.

Prepara-te para rugir!

Pensa num sentimento ou pensamento de que gostarias de te libertar.

Cerra os punhos com força e pensa nesse sentimento ou pensamento.

Inspira profundamente e solta o teu rugido, e, ao mesmo tempo, põe a língua de fora, estica os braços e abre as mãos, soltando com o rugido o sentimento ou pensamento, para te libertares dele.

Repetir.

Objectivos

- Desenvolver a cidadania ativa através da prática do debate público e das regras de democracia;
- Ganhar prática de falar em público;
- Desenvolver competências de pensamento crítico em cenários da vida real;
- Partilhar opiniões com os outros, respeitando as suas opiniões.

### **Materiais**

- Preparação
- Um computador portátil
  - Um projetor (opcional)
  - Papel e canetas
  - “Raquetes” de votação (polegar para cima e polegar para baixo) - imprimir (1 por grupo no público).

### **Sugestão de leitura**

- Debate estilo Oxford (European Corporate Governance Institute)
-

## Introdução

Esta atividade é baseada na técnica do debate de estilo Oxford, adaptado para crianças. Os alunos estarão envolvidos num processo de tomada de decisões fictício, que lhes permitirá explorar um tópico relacionado com a democracia e o direito no seu país ou na sua escola, aplicando competências de pensamento crítico num cenário de caso da vida real, partilhando as suas opiniões com os outros e respeitando sempre os pontos de vista dos outros.

Derivado da sociedade de debate "Oxford Union debating society of Oxford University" (The Oxford Union), os debates "estilo Oxford" têm um formato de debate competitivo, nos quais é debatida uma moção rigorosamente enquadrada que é proposta por um dos lados e à qual o outro lado se opõe.

**Ferramenta ENF** Debate estilo Oxford

## Metodologia

1. Com a ajuda do professor, os alunos devem escolher um tópico e uma proposta, sobre este, para debate e votação durante a atividade. Os alunos podem escolher qualquer tema que possa ser controverso na turma naquele momento, como a escolha do destino da próxima visita de estudo, ou um tópico mais geral, como "Os menores de idade (menos de 18 anos) podem trabalhar? É correto ou não?". (10')
2. Os alunos são divididos nos três grupos seguintes: 1. partido a favor da proposta; 2. partido contra a proposta; 3. público, que irá votar (a maioria dos alunos faz parte deste grupo). Os alunos podem ser atribuídos aos grupos através de um jogo ou voluntariamente. O facilitador informa os alunos de que os alunos que farão parte de um dos partidos terão de fazer um breve discurso. (10')
3. Cada partido tem 10 minutos para preparar o primeiro discurso, de apenas 3 minutos de duração, onde, em alguns pontos, defendem as suas posições. (10')
4. O debate pode, então, começar. Cada partido faz um discurso de 3 minutos (apenas um orador) perante o público. Cada partido toma notas sobre a posição defendida pelo partido oposto, para preparar o discurso de resposta. O público é convidado a votar, usando as "raquetes" (polegar para cima e polegar para baixo). O professor toma nota dos resultados. (10')
5. Tendo em conta a primeira fase do debate, cada grupo recebe 10 minutos adicionais, para que preparem um discurso mais longo (entre 5 e 8 minutos), onde defendam, de modo mais aprofundado, as respetivas posições. (10')
6. Começa a segunda fase do debate. Cada partido faz um discurso de 5/8 minutos (apenas um orador) perante o público. (20')
7. O público pode fazer entre 1 e 3 perguntas a cada partido, para esclarecer alguns pontos. O partido pode decidir responder a todas as perguntas, apenas a uma ou a nenhuma. (15')
  8. O público é convidado a fazer a votação final, usando as "raquetes" (polegar para cima e polegar para baixo). O vencedor do debate tem de garantir a maioria dos votos. (5)
9. O professor mostra o vídeo e pede aos alunos as suas opiniões/impressões. (15')

**FD:** "Democracy - A short introduction" ("Democracia - Uma breve introdução") de MinuteVideos, disponível em:

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=18>

"Raquetes" de votação (polegar para cima e polegar para baixo) - para imprimir

1. São distribuídas tiras de papel aos alunos; é pedido aos alunos que escrevam, em tiras diferentes, a sua opinião sobre os tópicos abaixo, no que diz respeito às atividades que realizaram no âmbito do projeto. Não precisam de escrever os nomes. Os tópicos de avaliação podem ser os seguintes:

- O que eu senti em relação às nossas atividades
- O que achei interessante nas nossas atividades
- As minhas opiniões positivas sobre as nossas atividades
- As minhas opiniões negativas sobre as nossas atividades
- As minhas recomendações

Reflexão

2. É solicitado aos alunos que depositem os papéis numa Caixa, de acordo com o tema. (Por exemplo, começando com "Senti"...). O professor pode preparar diferentes caixinhas com antecedência, usando embalagens ou caixas coloridas ou similares, ou pode pedir aos alunos para colocarem os papéis em cima uns dos outros, criando pilhas diferentes.

3. É solicitado aos alunos que tirem, à vez, uma tira de papel da caixa e que leiam em voz alta a afirmação nela escrita. Se necessário, o ponto de vista apresentado é discutido. O professor pode encorajar a discussão, fazendo perguntas. É necessário garantir que as opiniões de todos são lidas em voz alta. (15')

---

---

Anotações

Recursos  
Digitais

Vídeo <http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=18>

---

6



## Identidade e Cidadania Ativa / Cidadãos ativos dos Estados Europeus

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

45

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebé etc.

Exercícios de Relax



18 - Arranjar espaço

Pede-se aos participantes que levantem os braços, com as palmas para cima, imaginando que estão a empurrar o teto; têm de fazer muita força nessa direção, para aumentarem o espaço da sala onde estão. Depois, é-lhes pedido que baixem os braços, com as palmas viradas para baixo, imaginando que estão a empurrar o chão. Para empurrarem as paredes, é-lhes pedido que virem o braço esquerdo e a palma para a parede à sua esquerda, e o braço direito e a palma para a parede à sua direita.

Objectivos

- Saber mais sobre a União Europeia
- Chamar a atenção dos alunos sobre a União Europeia

### Materiais

Preparação

- Um computador portátil
- Um projetor (opcional)

Introdução

A atividade tem como objetivo chamar a atenção dos alunos para a União Europeia e aumentar os seus conhecimentos através de um jogo.

### Ferramenta NFE: questionário

Metodologia

1. Dependendo da quantidade de computadores disponíveis, os alunos podem responder ao questionário individualmente, divididos por equipas ou todos juntos;
2. O professor pode decidir mostrar as respostas corretas através do ppt após cada pergunta ou todas no fim. (30')

Reflexão

O professor estimula a reflexão no plenário utilizando as perguntas abaixo (15'):

- Acham que sabem o suficiente sobre a União Europeia?
- Acham que são realmente cidadãos europeus?
- Estão interessados no tópico?
- Acham que é importante? Porquê?
- Gostariam de falar mais sobre a União europeia na escola?

Anotações

Recursos Digitais

**Questionário** - <https://goo.gl/8JsA8C>

**Powerpoint com respostas** [http://othernessproject.eu/atividades/PDF/38\\_eu\\_in\\_slides\\_en.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/PDF/38_eu_in_slides_en.pdf)

## 7



## Identidade e Cidadania Ativa / Organização de campanhas para a participação democrática

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

80 min

Exercícios de Energia



### 7 - Olhos nos olhos

Os participantes estão de pé num círculo. Cada pessoa estabelece contacto visual com outra pessoa, no outro lado do círculo.

As duas pessoas atravessam o círculo e trocam de posições, mantendo o contacto visual. Podem trocar de posições vários pares ao mesmo tempo, e o grupo deverá garantir que todas as pessoas do círculo participam na troca.

*Dica:* comece por experimentar este exercício em silêncio e depois trocar cumprimentos no meio do círculo.

*Variações:* se o professor pensar que, dado o ambiente da turma, alguns alunos poderão ser deixados de fora (i. e., tentam estabelecer contacto visual, mas ninguém responde e ficam sem hipótese de deixar a posição inicial), o moderador pode dividir a turma em 2 grupos e introduzir um elemento de competitividade – depois da atividade, cada grupo será medido pelo “termómetro de espírito de equipa” (que pode ser impresso numa folha A4, onde o professor desenha depois os graus com um marcador).

Quanto mais alunos deixados de fora na atividade de “contato visual”, mais baixa a temperatura do grupo marcada no termómetro.

Exercícios de Relax



### 2 - Relaxamento muscular progressivo

Para aliviar a tensão da cabeça aos pés, pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e se concentrarem em distender e relaxar grupos de músculos durante 2 ou 3 segundos.

O professor guia os alunos; pede-lhes que comecem pelos pés e pelos dedos dos pés, passando depois aos joelhos, coxas, nádegas, peito, braços, mãos, pescoço, maxilar e olhos — respirando sempre de forma profunda e lenta.

Kelly Roper

Objectivos

- Sensibilizar os alunos para a cidadania ativa e a participação democrática na sua comunidade;
- Identificar problemas que precisam de ser abordados na comunidade;
- Identificar estratégias e ações concretas para a mudança.

### Materiais

Preparação

- Planos de Ação, para imprimir (2 por grupo)
- Papel e canetas
- Quadros tripés
- Computador e projetor (opcional)

Introdução

A atividade tem como objetivo ajudar as crianças a identificarem problemas que devem ser abordados no seu contexto local, bem como estratégias concretas para mudar a situação, sensibilizando-os para serem agentes de mudança e cidadãos ativos na comunidade.

**Ferramenta ENF:** Plano de ação, baseado em FS2C ("Da Escola Para a Comunidade")

Metodologia

1. Os alunos são divididos em pequenos grupos de 3 ou 4 membros;
2. Cada grupo é convidado a refletir sobre a sua comunidade/bairro/cidade e a discutir as questões que exigem uma solução. A seguir, pede-se a cada grupo que chegue a acordo, e é escolhido apenas um problema por pessoa. (20')
3. Cada aluno escreve num papel o problema identificado e cola-o ao peito. Depois, todos os alunos andam pela sala e procuram colegas que tenham expressado uma ideia semelhante à sua, e tentam criar grupos com base nos problemas principais que querem resolver. (10')
4. O professor dá o Plano de Ação a cada grupo. Cada grupo desenvolve e reproduz o seu plano num quadro tripé. O professor dá apoio aos grupos, se necessário; (20')
5. Cada grupo apresenta o seu plano de ação a todos os grupos no plenário. (15')

**FD: Plano de Ação para imprimir 1 por grupo) vídeo "[What is Active Citizens?](#)" ("O que é o Active Citizens?") - British Council**

Reflexão

O professor estimula a reflexão no plenário mostrando o vídeo e utilizando as perguntas abaixo (15'):

- Como é que se sentiram durante a atividade?
- Foi interessante falar sobre os problemas que é preciso resolver no vosso contexto local?
- Foi útil conversar com outros colegas para encontrar soluções ou maneiras de abordar os problemas?
- O plano de ação foi útil para identificar uma estratégia de intervenção?
- Sentem que podem agir para mudar a situação?
- Não fazer isso?

Anotações

Se os alunos tiverem dificuldades em escolher um tópico para discutir, sugerimos ao professor que incentive os alunos a procurar algum tópico relacionado com os seus antecedentes, ou qualquer outro assunto em que estejam a trabalhar.

Recursos  
Digitais

**Vídeo "[What is Active Citizens?](#)" ("O que é o Active Citizens?") - British Council**

<http://othernessproject.eu/atividades/Digital/39/WhatActiveCitizens.MP4>

## 8



## Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de proteção ambiental

Desenvolvido por

CSC DANILO DOLCI

Duração

80 min

Exercícios de Energia



### 11 - Ordem alfabética

Os alunos fazem um círculo com as cadeiras, descalçam os sapatos e sobem para cima das cadeiras (uma por pessoa - o círculo deverá ser o mais fechado possível).

De pé nas cadeiras e passando de uma para outra sem descenderem, os alunos posicionam-se por ordem alfabética, segundo os nomes.

Quando estiverem prontos, o professor verifica se estão pela ordem correta; caso contrário, continuam a mudar de posição, até ficarem pela ordem certa.



### 9 - Bafo de leão

O Bafo de leão é um exercício divertido de libertação e relaxamento, que conduz a sentimentos mais pacíficos. O formador diz aos alunos que vão fazer um exercício de respiração que se chama *Bafo de leão*, e que serve para nos libertarmos de sentimentos ou pensamentos que já não desejamos ter.

Esta respiração é muito útil para remover essas ideias de nós e empurrá-las para muito longe.

Instruções

Imagina que és um grande leão.

Exercícios de Relax

Tens o rugido de um gigante!

Senta-te de joelhos, direito, em cima dos calcanhares, como um leão forte e orgulhoso.

Prepara-te para rugir!

Pensa num sentimento ou pensamento de que gostarias de te libertar.

Cerra os punhos com força e pensa nesse sentimento ou pensamento.

Inspira profundamente e solta o teu rugido, e, ao mesmo tempo, põe a língua de fora, estica os braços e abre as mãos, soltando com o rugido o sentimento ou pensamento, para te libertares dele.

Repetir.

Objectivos

Sensibilizar os alunos para a proteção ambiental

**Materiais**

Papel, canetas e lápis de cor

**Dicas**

- Preparação
- O professor pode imprimir as gotas ou pedir aos alunos que as desenhem.
  - O professor pode alterar e/ou adaptar a questão ao nível de conhecimentos da turma sobre o tema.

**Sugestão de leitura**

(National Institute of Environmental Health and Science)

- 
- Introdução
- A atividade tem como objetivo chamar a atenção dos alunos para os riscos das alterações climáticas e a importância da preservação do meio ambiente.
-

### Ferramenta ENF Questionário

#### Metodologia

1. O professor apresenta o tema da proteção do meio ambiente através do vídeo e algumas perguntas, como:
  - O que é a poluição? Conhecem quantos tipo de poluição?
  - Conhecem os 3 "Érres"(R)?
  - Acham que podem fazer alguma coisa para salvar a Terra? (20')
2. Os alunos são divididos em dois grupos: os do primeiro grupo desempenham o papel das árvores, os do segundo grupo desempenham o papel das gotas de água. As árvores precisam das gotas de água para crescer e viver, mas as gotas só podem tocar nas árvores e "alimentá-las" se as árvores responderam corretamente às perguntas feitas pelo professor. As árvores começam por representar o papel de uma semente e crescem à medida que recebem gotas de água. (20')
3. Os alunos concebem alguns *slogans* que deverão ser espalhados pela escola, mas também através das redes sociais, para sensibilizarem os seus pares para a importância da proteção do meio ambiente. Podem escrever os *slogans* em papéis coloridos e afixá-los na sala e nos corredores. Os alunos também podem combinar os *slogans* com alguns desenhos. (25)

### FD: Vídeo "[Save our World](#)" ("Salvem o nosso planeta")

#### gotas para imprimir

#### [perguntas para imprimir](#)

#### Reflexão

O professor estimula a reflexão no plenário utilizando as perguntas abaixo (15'):

- Aprenderam alguma coisa interessante sobre a proteção do meio ambiente?
- Acham que é importante o nosso empenho no dia-a-dia na proteção do meio ambiente? Porquê?
- Acham que podem fazer a diferença?

#### Anotações

#### Recursos Digitais

### Vídeo "[Save our World](#)" ("Salvem o nosso planeta")

<http://othernessproject.eu/atividades/video.html?lang=pt&nid=20>

## 9



## Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de apoio às pessoas necessitadas

Desenvolvido por

AENAO

Duração

90



### 8 - Encontrar um lugar

Sente os alunos nas cadeiras, em círculo, com um número de cadeiras que seja inferior, por um, ao número de alunos. O aluno sem cadeira senta-se no meio e diz o nome.

Exercícios de Energia

Depois, o aluno diz uma característica, uma cor, um tipo de roupa etc. "Toda a gente vestida de cor-de-laranja!".

Todos os participantes que estejam de cor-de-laranja têm de se levantar e encontrar outro lugar, mas não pode ser o lugar imediatamente à sua direita ou esquerda.

O aluno que está no meio corre para um dos lugares, e a pessoa que fica sem lugar passa a ser a pessoa no centro.



### 7 - Forte como uma árvore

Exercícios de Relax

Os alunos espalham-se todos pela sala. De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

Objectivos

- Ganhar familiaridade com o Teatro do Oprimido
- Sensibilizar para os oprimidos e opressores
- Ficar inspirado para superar situações difíceis

Preparação

- **Sugestão de leitura:** Augusto's Boal FORUM THEATRE for teachers (TEATRO FÓRUM para professores, de Augusto Boal) (Susie MacDonald - Daniel Rachel), pp. 2-3.
- **Dicas.** O coringa descrito nas páginas 3-4 é, basicamente, a pessoa que introduz as cenas (ou seja, cena 1, cena 2, etc.). Neste exercício, será melhor que o papel do Coringa tenha esse grau de simplicidade.
- **Materiais.** Câmara.

Uma sessão típica (ato) tem como tema a opressão ou um problema. A estrutura do ato envolve um Protagonista (a pessoa oprimida) que é derrotado ou contrariado pelo Antagonista (o opressor). A personagem do Antagonista pode ser múltipla; ou seja, a sessão pode ter muitos Antagonistas. Uma sessão típica pode ter também muitas cenas (ou seja, mais de duas), na qual as cenas são apresentadas ao público pelo Coringa.

A peça é representada uma vez. Depois é representada outra vez; desta vez, o público pode interferir.

#### Introdução

Qual é o papel do público?

O público, ao ver o Teatro fórum, passa a ser "espet-ator" e pode dar alternativas ao Protagonista. Da segunda vez que a peça é representada, qualquer pessoa do público pode gritar "PAREM!", parar a ação, assumir o papel e tentar outra solução. Qualquer pessoa pode experimentar. Geralmente, o único papel que é substituído é o papel do Protagonista (apesar de haver poucas regras sobre a substituição, e quando, das outras personagens). Todos juntos, (espet-atores), Protagonista e Antagonista, "ensaiam a mudança".

O Coringa apresenta todas as cenas (uma peça teatral pode ter uma ou mais cenas).

---



**Ferramenta ENF** Teatro do oprimido (Susie MacDonald - Daniel Rachel), trabalho de equipa.

A **FD** deve ser vista antes do início deste exercício.

1. O professor apresenta a técnica do teatro. Explica melhor a FD e a técnica, e responde a perguntas.

(10')

2. O professor apresenta os papéis abaixo. Os papéis são atribuídos aos alunos (voluntariamente, de preferência):

Pai/mãe do aluno A;

Aluno A: Protagonista (o oprimido). Trata-se de um aluno ou aluna que vai para uma escola nova, e que tem:

- Uma bela voz (pode entrar para o coro);

- Uma deficiência (não mexe a mão esquerda, é como se estivesse ligada ao ombro). Se preferirem, a deficiência pode ser outra coisa, desde que seja uma deficiência física;

Aluno B: Antagonista (o opressor). É um aluno ou aluna popular que oprime os fracos (e, claro, o aluno A);

Professor C;

Professor de educação física D;

Professor de educação musical E;

Coringa: a pessoa que apresenta as cenas;

Mais dois ou três alunos que estarão presentes nas cenas 1-4 e que apoiam o Aluno B.

Os restantes alunos constituem o público.

(10')

3. Os alunos recebem o seguinte cenário.

O Aluno A matricula-se numa nova escola. Enfrenta as seguintes dificuldades (é oprimido) conforme se descreve nas cenas seguintes:

(a) Cena 1: quando o Aluno A vai à escola nova para se matricular, acompanhado pelo pai/mãe, está lá o Aluno B, que é muito popular e oprime o Aluno A.

(b) Cena 2: quando o Aluno A se atrasa no primeiro dia, o professor C repreende-o e oprime-o. O Aluno B também chega tarde (10'), mas o professor nem sequer reage.

(c) Cena 3. Quando o Aluno A entra para a equipa (pode entrar porque a incapacidade física não o impede), o Aluno B queixa-se ao professor de educação física D e oprime o aluno A. O professor de educação física D não deixa que o Aluno A entre para a equipa.

(d) Cena 4. Quando o Aluno A entra para o coro (tem uma bela voz, lembra-se?), o Aluno B faz troça do aspeto físico do Aluno A e diz que, apesar de ser um coro, os alunos têm de ser bonitos. O aluno B canta com uma voz horrível, mas o professor de educação musical E não reage e deixa-o entrar para o coro, ignorando o Aluno A.

(e) Cena 5. O Aluno A vai para casa quando acaba o primeiro dia de escola. Encontra o pai/mãe, que está a ler o jornal. O Aluno/aluna A tenta explicar ao pai os problemas do primeiro dia de escola, mas o pai não parece encorajá-lo a enfrentar os problemas. Em vez disso, o pai tenta justificar o comportamento do Aluno B e de todos os professores.

(5')

4. Os "atores" representam primeiro as cenas tal como indicadas. É claro quem é o oprimido e quem é o opressor.

(20')

5. A seguir, os "atores" representam novamente as cenas. Os alunos no público podem gritar "PAREM!", cortar a cena e mudar a história. **SÓ PODEM MUDAR O PAPEL DO OPRIMIDO.**

O ato pode ser representado várias vezes, enquanto houver alunos no público que queiram interferir e mudar a história. O professor incentiva o público a interferir.

(20' - 30')

*Opcional:* os alunos podem filmar o teatro e pô-lo no site

[Animação de vídeo, FD \(para ver antes do exercício\).](#)

Metodologia

---

Reflexão	<p>O professor pergunta no plenário:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Como é que foi para os atores representar de acordo com os papéis?</li><li>• Como é que foi para o público assistir à representação sem interferir?</li><li>• Como é que foi, para o público, interferir?</li><li>• Como é que se sentiram quando não foram capazes de alterar o opressor, só o oprimido?</li></ul> <p>(10')</p>
Anotações	
Recursos Digitais	<p><a href="https://vimeo.com/195223538">https://vimeo.com/195223538</a></p>

---

10



## Identidade e Cidadania Ativa / Como construir uma escola de sonho

Desenvolvido por

AENAO

Duração

90

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebê etc.

Exercícios de Relax



3 - Respiração orientada

O professor pede aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável), e inspirarem, contando até 4, e expirar, contando também até 4 (sempre pelo nariz, o que acrescenta uma resistência natural à respiração).  
A seguir, com uma mão no peito e outra no ventre, os alunos pode inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca, garantindo assim que o diafragma (e não o peito) se enche com ar suficiente para insuflar os pulmões.

Jordan Shakeshaft

Objectivos

- Ganhar familiaridade com o conceito do que é considerado saudável.
- Ganhar familiaridade com as TED Talks.
- Ser capaz de "produzir" uma campanha através do método das TED Talks.

- **Sugestão de leitura:**

<http://speakupforsuccess.com/10135/How-are-Ted-Talks-and-Business-Presentations-different/>

Preparação

<http://www.youtube.com/watch?v=wkfYzs2Qv-M>

- **Materiais**

Quadros tripés/quadros, marcadores, câmara

Introdução

Vida saudável significa fazer escolhas positivas que melhoram a nossa saúde física, mental e espiritual. Fazemos essas opções quando comemos de forma nutritiva, praticamos desporto e respeitamos o meio ambiente.

**Ferramenta NFE** *Brainstroming*, trabalho de equipa, TeD Talk

1. Os alunos têm de ver a FD antes do exercício começar. O professor pode explicar melhor o que é uma TED Talk (de acordo com a FD e a leitura sugerida) e responder a perguntas.
2. *Brainstroming* sobre as seguintes categorias (separadamente)

(a) Imaginem que estão a construir uma escola nova. Onde é que seria? ((Isto é, numa zona rural, perto do mar, numa ilha, no centro da cidade, na floresta etc.?)

(b) Agora, descrevam como seriam as instalações. (Isto é, a escola tem muitos edifícios, um recreio grande, campos desportivos, laboratórios, uma cantina grande etc.?)

(c) Têm tempo para almoçar? Onde? Que tipo de comida é servido? (Isto é, os alunos almoçam ao meio-dia na cantina da escola, onde são servidas refeições saudáveis, como refeições cozinhadas/fruta/saladas etc.?)

(d) Fazem alguma atividade ao ar livre, como parte do programa semanal? Onde? Que tipo de atividade? (Isto é, caminhada, desporto, caça ao tesouro etc.)

3. Os alunos são divididos em quatro grupos, de acordo com as categorias descritas na etapa 1:

## Metodologia

- Grupo (a): localização da escola
- Grupo (b): instalações da escola
- Grupo (c): comida disponibilizada na escola
- Grupo (d): atividades ao ar livre na escola

4. Os alunos de cada grupo decidem o que é melhor para a sua escola, segundo o lema "Vida saudável". Podem decidir se vão usar o que foi escrito durante o *brainstroming* que fizeram sobre a escola ou adicionar novos elementos. Os alunos irão preparar uma campanha similar a uma TED Talk.

A TED Talk deverá ter 2'-3' de duração por grupo.

5. Apresentação das TED Talk.

*Opcional:* as TED Talks podem ser filmadas e carregadas para o site

(15')

**DT**

1. [Animação de vídeo](#), e
2. [https://www.Ted.com/Talks/matt\\_cutts\\_try\\_something\\_new\\_for\\_30\\_days#t-12500](https://www.Ted.com/Talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days#t-12500)

O professor faz as seguintes perguntas aos alunos no plenário:

## Reflexão

- Gostaram da escola que construíram?
- Foi muito difícil decidirem no grupo o que é "Vida saudável"?
- Como é que foi a experiência de produzirem uma TED Talk?

(10')

## Anotações

 Recursos  
Digitais

[Vídeo de animação, Vídeo \(Ted Talk\)](#).

<https://vimeo.com/195225060>

## 11



## Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de combate à violência

Desenvolvido por AENAO

Duração 90



### 18 - Jogo do mosquito

O grupo está de pé, em círculo, e o facilitador conta uma história sobre uma praga de mosquitos que têm de ser mortos, senão as pessoas apanham malária.

Exercícios de Energia

O facilitador põe um mosquito por cima da cabeça de uma pessoa, que tem de se baixar para evitar o mosquito.

As duas pessoas que estão ao lado dessa pessoa têm de bater as palmas por cima da cabeça dela para matar o mosquito, mas o mosquito escapa e continua.

Quando o grupo já está a fazer o jogo rápida e corretamente, o facilitador adiciona mais mosquitos, até que se torne impossível, para o grupo, apanhar todos os mosquitos.



### 12 - Costas quentes

Exercícios de Relax

Cada aluno tem uma folha de papel colada nas costas, e é dada uma caneta a cada um.

O papel foi preparado previamente.

Cada folha diz:

“Eu gosto de.....”.

Está a tocar uma música lenta; os alunos percorrem a sala e escrevem características da pessoa de quem gostam no papel.

No fim, os alunos podem ler o papel e levá-lo para casa.

Objectivos

- Aumentar o reconhecimento da existência de elementos de violência nos contos de fadas famosos, e que as crianças estão assim expostas a esses elementos
- Encorajar os participantes a usar competências de resolução de problemas através do desenvolvimento de abordagens alternativas a essas histórias
- Criar novos contos de fadas como ferramentas de uma campanha

- **Sugestão de leitura**

Ler os contos indicados abaixo, em <http://shortstoriesshort.com>

- **Materiais**

Histórias impressas

Preparação

- Grupo 1: <http://shortstoriesshort.com/story/cinderella-beautiful-girl/>
- Grupo 2: <http://shortstoriesshort.com/story/sleeping-beauty/>
- Grupo 3: <http://shortstoriesshort.com/story/jack-and-the-beanstalk/>
- Grupo 4: <http://shortstoriesshort.com/story/snow-white/>

- **Dicas**

1. Os contos podem ser dados previamente aos alunos, para que os possam estudar em casa;
2. Os contos estão disponíveis em todas as línguas utilizadas neste projeto.

*Nota: cada parceiro deverá encontrar estes contos de fadas na sua língua e adicionar os links ao manual.*

Introdução

Todos nos lembramos de um conto de fadas que nos foi lido pelos pais, os nossos avós, até mesmo por... nós próprios! Contudo, se fizermos um esforço de memória, os contos de fadas clássicos contêm violência, e nem sempre compreendemos a sua existência, agora que somos mais velhos e vividos. Contudo, seremos capazes de alterar uma história – sem violência?

---

**Ferramenta NFE** Contar/ler histórias, trabalho de equipa

Era uma vez... (AENAO - The Violet Project)

1. Os alunos são divididos em quatro grupos e recebem um conto de fadas famoso para ler.

- Grupo 1: Cinderela
- Grupo 2: A Bela Adormecida
- Grupo 3: João e o pé de feijão
- Grupo 4: Branca de Neve

Metodologia

2. Depois de lerem as histórias, os alunos criam uma versão diferente/alternativa do conto, sem violência. (30')

3. Os alunos leem depois os novos contos no plenário (20')

\*Podem usar as histórias como uma ferramenta para organizar campanhas de combate à violência. As histórias podem ser carregadas para o site do otherness.

**FD Conto** <https://issuu.com/annabei/docs/fairytale/5?e=7774976/30000297>

Os alunos podem comentar o conto apresentado na FD.

O professor pergunta aos alunos no plenário:

Reflexão

- Como é que se sentiram ao ler agora, que são mais velhos, estes contos de fadas?
- Por que é que acham que têm violência?
- O conto de fadas ainda é interessante, agora que a violência foi removida?
- Utilizariam os novos contos na vida real, com os vossos pares, como uma ferramenta de combate à violência?

(20')

Anotações

Recursos  
Digitais

[https://issuu.com/annabei/docs/mary.and.the.new.girl\\_-\\_pt](https://issuu.com/annabei/docs/mary.and.the.new.girl_-_pt)

## 12



## Identidade e Cidadania Ativa / Consumidores ativos

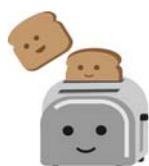
Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

75

Exercícios de Energia



## 17 - Torradeira ou Estrela de Rock

O grupo começa por estar num círculo, com uma pessoa no meio. A pessoa que está no centro aponta para outra pessoa no círculo e diz "Torradeira" ou Estrela de rock".

Se a pessoa no centro disser "torradeira", a pessoa para quem apontou tem de se agachar e saltar, dizendo "Manteiga! Estou pronto".

As pessoas de ambos os lados têm de esticar os braços para cima e para a frente, criando uma "torradeira" à volta da pessoa que foi apontada.

Se a pessoa no centro disser "Estrela de rock", a pessoa para quem apontou tem de pôr as mãos à frente da boca, como se estivesse a cantar para um microfone.

As pessoas que ladeiam a que foi apontada afastam-se dela e fingem que estão a tocar guitarra.

Exercícios de Relax



## 13 - Massagem corporal

Os alunos estão de pé num círculo; têm de repetir todos os movimentos do professor e fazerem uma massagem a si próprios.

O professor começa por massajar diferentes partes do corpo, começando pela cabeça e descendo até aos pés (será melhor se tirarem os sapatos).

O professor explica como a massagem deve ser feita (de forma delicada ou mais energética).

*Opcional:* o professor pode pedir também aos alunos que façam a massagem a outro colega.

Objectivos

- Dar a conhecer aos alunos os direitos dos consumidores e regulamentos da UE de proteção dos direitos dos consumidores.
- Sensibilizar para o que significa ser um consumidor ativo e reivindicador, e informar adequadamente as autoridades quando os direitos do consumidor são violados.

Preparação

- **Sugestão de leitura:** Política de defesa dos consumidores, UE [http://ec.europa.eu/consumers/eu\\_consumer\\_policy/our-strategy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/consumers/eu_consumer_policy/our-strategy/index_en.htm)
- **Materiais:** Material impresso para distribuir – [estudo de caso](#)

Introdução

Para além de direitos humanos, temos também direitos do consumidor. Dão-nos proteção, para que tenhamos serviços e produtos de qualidade. Os direitos do consumidor garantem que podemos devolver produtos defeituosos ou se decidirmos que deixaram de ser úteis. Graças aos direitos do consumidor, recebemos uma indemnização por voos atrasados, bagagem perdida e outras situações que podem surgir durante uma viagem. Quando informamos as autoridades de fraudes contra o consumidor, agimos como cidadãos ativos e salvaguardamos a nossa segurança. Os regulamentos da UE de defesa do consumidor abrangem bens adquiridos *online* e *offline*, produtos alimentares, brinquedos, eletrodomésticos e veículos.

**Ferramenta ENF** (*estudo de caso, pequenos grupos de trabalho; discussão*)

## Metodologia

1. Ler o [caso de Miss R.](#) Incentive os alunos a imaginar como Miss R. se sentiu quando comprou um produto de baixa qualidade e que é prejudicial para a saúde. (15')
2. Discussão - o que podemos fazer para proteger os nossos direitos de consumidor? Quais são os símbolos nas embalagens que mostram o cumprimento de normas e requisitos comunitários? (10')
3. Passe o *clip* "5 consumer rights you should know" ("5 direitos do consumidor que devemos conhecer") e discuta com os alunos os principais direitos dos consumidores na UE (10')
4. Estudo de caso – divida os alunos em três grupos. Cada grupo discute o caso e trabalha numa solução a partir de um ponto de vista diferente: (25')

Grupo 1: o que fariam se estivessem no lugar do Nick?

Grupo 2: o que fariam se estivessem no lugar do comerciante?

Grupo 3: o que fariam se estivessem no lugar do pai do Nick?

**FD vídeo** (Comissão Europeia) / (Justiça e Consumidores da União Europeia)

## Reflexão

Depois de cada grupo fazer a sua apresentação e oferecer uma solução, o facilitador pode fazer aos alunos as seguintes perguntas:

- Como é que sentiram ao trabalhar o caso?
- O que é que pensam da situação, agora que conhecem vários pontos de vista?
- Por que motivo é importante sermos consumidores ativos e reagir quando não ficamos contentes com os bens ou serviços que nos são fornecidos ou prestados?
- Como é que os consumidores ativos podem contribuir para aumentar a qualidade de bens e serviços?
- Qual é a diferença entre uma violação dos direitos do consumidor e um capricho do cliente? (15')

## Anotações

Recursos  
Digitais

Vídeo (Comissão Europeia) / (Justiça e Consumidores da União Europeia): [https://youtu.be/QgXA7s8\\_gQU](https://youtu.be/QgXA7s8_gQU)

[http://othernessproject.eu/atividades/pdf/408\\_IC12\\_handout\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/408_IC12_handout_pt.pdf)

## 13



## Identidade e Cidadania Ativa / Os cidadãos e os media

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

90



### 9 - Rebentar o balão

Peça a toda a gente que forme um círculo. Diga aos participantes para escreverem uma informação sobre si próprios (por exemplo, "Tenho duas irmãs", "A minha mãe chama-se Samy") num papel; o papel é depois dobrado e inserido num balão insuflado.

Exercícios de Energia

Os balões são atirados para o meio do círculo e as pessoas, à vez, rebentam um balão, leem o papel e tentam adivinhar a quem se aplica a informação.

Os participantes podem circular pela sala fazendo perguntas de resposta "sim/não" aos outros participantes, mas não podem perguntar diretamente a informação escrita no papel, i.e., não podem perguntar "Tens duas irmãs?". Mas podem perguntar "Tens irmãs?", e depois "Tens mais de que uma irmã?", "Tens menos de três irmãs?" etc. O jogo acaba quando todos os autores das informações escritas tiverem sido identificados pelos participantes.

*\*Nota:* este exercício deverá ser utilizado se houver tempo suficiente.



### 17 - Massagem circular

Exercícios de Relax

O grupo forma um círculo e olha numa direção. Cada participante põe as mãos nos ombros da pessoa à sua frente. Depois, cada pessoa massaja os ombros da pessoa que está à sua frente.

A pessoa que está a ser massajada pode dar a opinião.

Após alguns minutos, o grupo vira-se para o outro lado, para que a pessoa que estava a fazer a massagem seja ela agora massajada.

Objectivos

- Sensibilizar para o papel dos media na sociedade civil e da sua importância.
- Distinguir os diferentes tipos de media e sua capacidade de informar e cobrir os problemas dos cidadãos.
- Saber quando vale a pena contactar os media e como comunicar com eles.

### Sugestão de leitura:

Mapa mental <https://litemind.com/what-is-mind-mapping/>

Mind Maple ([Mind Maple](#)).

Preparação

### Materiais:

Papel de desenho grosso ou cartão branco, papel A4

Marcadores e lápis de cor

[Material impresso, para a dramatização](#)

Os media são um meio de comunicação entre as pessoas (o público), que querem ouvir e saber as novidades, e as pessoas (organizações), que enviam as mensagens. Os media desempenham um papel muito importante na sociedade civil, porque divulgam acontecimentos e políticas, e podem ajudar a proteger os direitos humanos em situações de conflito. É por isso que se chama aos meios de comunicação o Quarto Poder, juntamente com o legislativo, o executivo e o judicial.

---

**Ferramenta ENF** Dramatização, mapa mental (Wikipedia)

## Metodologia

1. Mapa mental – divida os alunos em dois grupos. Cada grupo faz um mapa mental, usando lápis de cor e marcadores. Por exemplo, utilize a [imagem](#) que ilustra um mapa mental sobre a questão “Como é que podemos ajudar um colega de turma com os media?”. (20')
  - Grupo n.º 1 - um mapa mental dos tipos de media
  - Grupo n.º 2 – um mapa mental das vantagens dos media
2. Os alunos podem ver o [vídeo](#) e discutir qual é o papel dos media na nossa sociedade e como nos podem ajudar. (15')
3. Dramatização – Como se comunica com os meios de comunicação social? [- guião da dramatização](#)

Atribua os papéis (grupo ou individuais). Alguns alunos poderão fazer de observadores, os quais darão *feedback* sobre o desempenho dos participantes quando o jogo acabar. Dê aos alunos tempo suficiente para se prepararem. (25')

Dê aos alunos a oportunidade de fazerem espontaneamente a dramatização da situação, sem a sua orientação. (15')

**FD** [Clip de vídeo](#)

## Reflexão

Quando a dramatização tiver terminado, o facilitador faz aos alunos as seguintes perguntas:

- Como é que se sentiram no papel de jornalistas e repórteres?
- Como é que se sentiram quando tiveram de falar com os representantes dos meios de comunicação?
- Qual foi a mensagem mais importante que queriam transmitir com a ajuda dos meios de comunicação?
- Conseguiram passar a vossa mensagem da forma que queriam?

Qual foi o *feedback* que receberam dos observadores? (15')

## Anotações

## Recursos Digitais

Vídeo - [https://youtu.be/uWPcYz\\_lilY](https://youtu.be/uWPcYz_lilY)

Dramatização - [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/409\\_IC13\\_handout\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/409_IC13_handout_pt.pdf)

Mapa mental - [othernessproject.eu/atividades/digital/45/IC13mindmap.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/digital/45/IC13mindmap.pdf)

## 14



## Identidade e Cidadania Ativa / Comunicação ativa para a cidadania democrática

Desenvolvido por

PROSVETA

Duração

75

Exercícios de Energia



4 - Corrente humana

Toda a gente está de pé num círculo. Fecham os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.

Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.

Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem “desenlear” (fazer um círculo) sem largarem as mãos.

Exercícios de Relax



12 - Costas quentes

Cada aluno tem uma folha de papel colada nas costas, e é dada uma caneta a cada um.

O papel foi preparado previamente.

Cada folha diz:

“Eu gosto de.....”.

Está a tocar uma música lenta; os alunos percorrem a sala e escrevem características da pessoa de quem gostam no papel.

No fim, os alunos podem ler o papel e levá-lo para casa.

Objectivos

- Desenvolver competências para expressar sentimentos, fazer perguntas, mostrar tolerância em relação a diferentes pontos de vista numa conversa.
- Sensibilizar para as oportunidades de comunicação através de vários canais de comunicação.

### Materiais:

Preparação

Papel de desenho de gramagem elevada ou um quadro branco

Marcadores de cores

Material para distribuir – [estudos de caso](#)

Introdução

Quando comunicamos, podemos-nos ligar a outras pessoas, partilhar informações e conhecer os outros e nós próprios. Comunicação eficiente significa sermos capazes de expressar o nosso ponto de vista e, ao mesmo tempo, respeitar a opinião dos outros. Comunicamos através da fala e da língua, da palavra escrita e das tecnologias de informação.

### Ferramenta ENF Estudo de caso

1. Utilize a [apresentação PowerPoint](#) – 1.º diapositivo e pergunte: "O que veem nas imagens?"

São mostradas aos alunos, uma a seguir à outra, as duas primeiras imagens da apresentação. Sem pensarem, têm de dizer o que veem em cada imagem (por exemplo, o rosto de uma mulher ou uma flor; um velho; uma jovem, cães na estrada etc.)

- Quando as pessoas comunicam, há uma compreensão mútua subjetiva. As diferentes perceções são influenciadas pelo estado de espírito da pessoa, pela sua experiência, pelo foco da sua atenção. Temos a perceção de certos traços, ao passo que outros permanecem ocultos. É por isso que temos de tolerar as diferenças e esforçarmo-nos por conhecer as pessoas com quem comunicamos, em vez de as julgar. (15')
- História em imagens

#### Metodologia

Os alunos veem a história em imagens da apresentação; o facilitador encoraja-os a responder às duas perguntas que se seguem à história e a prestar especial atenção aos sinais de linguagem corporal que usamos para expressar emoções, sentimentos e experiências. (15')

3. "Mensagem Eu"

Os alunos veem os passos referidos na "Mensagem Eu", que mostram como podemos expressar os nossos sentimentos e o nosso ponto de vista em situações complicadas. (10')

4. Estudo de caso

Os alunos são divididos aos pares. Cada par recebe uma [situação](#) que terá de apresentar usando a "mensagem Eu". (20')

#### FD: [Apresentação em PowerPoint](#)

Depois de os alunos terem trabalhado os estudos de casos e ensaiado a "mensagem Eu", o facilitador prepara uma discussão de reflexão sobre as seguintes questões:

#### Reflexão

- Como é que se sentiram quando os colegas usaram a "mensagem Eu" para falar convosco?
- Como é que se sentiram quando usaram a "mensagem Eu" em vez da forma "Tu és...", mais comum?
- Que diferentes meios de comunicação podemos usar para ajudar a comunicação com uma pessoa surda? Ou uma pessoa cega?

Em que situações é que a linguagem corporal nos pode ajudar a comunicar? (15')

#### Anotações

#### Recursos Digitais

Estudo de caso: [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/410\\_IC14\\_handout\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/410_IC14_handout_pt.pdf)  
[Apresentação](#) de PowerPoint:

## 15



## Identidade e Cidadania Ativa / Resolução efetiva de conflitos

Desenvolvido por	PROSVETA
Duração	110



## 3 - Amiba

## O Jogo da Evolução!

Todos começam por ser uma amiba, com o objetivo de evoluir até um ser humano.

**Exercícios de Energia** Todos os alunos andam pela sala como se fossem uma amiba, e quando encontram outra amiba jogam ao pedra/papel/tesoura.

Quem ganhar evolui e passa a minhoca.

Quando duas minhocas se encontram, jogam novamente ao pedra/papel/tesoura, e quem ganhar passa a ser uma vespa; quem perder, volta a ser uma amiba. O jogo continua até alguém chegar a ser humano.

As fases evolutivas são: amiba, minhoca, vespa, galinha, macaco, humano.



## 8 - Estações do ano

Os jogadores sentam-se em círculo, mas não demasiado perto uns dos outros. Durante as estações do ano, o professor move-se como uma planta.

**Exercícios de Relax**

Inverno: as plantas são pequenas e fracas, e estão caídas, umas com as outras, por terra.

Primavera: graças ao sol mais forte, as plantas crescem lentamente e erguem-se devagar.

Verão: graças ao sol quente, as plantas abrem lentamente os braços, as flores abrem as pétalas e ficam direitas de pé.

Outono: os raios de sol ficam mais fracos. As plantas começam a murchar, as flores e as folhas começam a cair.

**Objectivos**

- Sensibilizar os alunos para o poder positivo do conflito.
- Desenvolver competências dos alunos de resolução eficaz de conflitos com base numa estratégia "win-win" (i.e., em que todos ganham).

### Materiais:

**Preparação** Papel de desenho de gramagem elevada ou um quadro branco

Marcadores de cores

**Introdução**

A capacidade de resolução não-violenta de conflitos é uma característica da cidadania democrática. Os conflitos podem ser resolvidos através de uma comunicação adequada entre as partes, através de negociação ou mediação. O objetivo fundamental de resolução de conflitos eficaz é a manutenção da relação, para que os interesses de ambas as partes sejam satisfeitos, em vez de se tentar ganhar o conflito à custa da derrota da outra parte.

**Ferramenta NFE** *Brainstorming, Dramatização, Trabalho de equipa*

 1. *Brainstorming*

Os alunos dizem palavras que associam à palavra "conflito". As palavras são escritas no quadro ou num papel de desenho de gramagem elevada. Os alunos também podem usar desenhos – símbolos. A seguir, os alunos agrupam as palavras de acordo com semelhanças, por exemplo, sentimentos, razões, consequências do conflito etc. (10')

## 2. Um conflito pode ser benéfico?

Os alunos são divididos em dois grupos. Cada grupo utiliza o respetivo diapositivo da [apresentação](#) e toma nota das sugestões num papel de desenho. Grupo 1 – O que é benéfico para mim?; Grupo 2 – O que não é benéfico para mim? (15')

 3. Resolução de conflitos através de uma estratégia "win-win" (i.e., em que todos ganham). Explicar a estratégia com os diagramas da [apresentação](#). (10')
 4. Dramatização

- Preparação: os alunos são divididos em quatro pequenos grupos de 4-5 elementos. Cada grupo discute a situação e desenvolve um plano de ação. (20')
- Encenar a situação – dramatização. Os participantes escolhem os papéis. Para além dos papéis de Martim e João, também pode haver outros papéis – professor, pai e colega de turma. (10' para cada grupo)

**FD:** [apresentação vídeo](#)

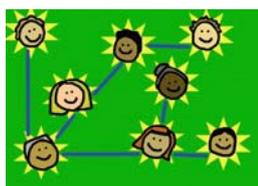
Quando a dramatização tiver terminado, o facilitador prepara uma discussão de reflexão sobre as seguintes questões:

- Como é que sentiram, enquanto participantes na situação?
- O que fariam, se estivessem no lugar do Martim? E no lugar do João?
- Gostaram e utilizariam as soluções apresentadas pelos grupos?
- O que ajudou a resolver a situação?
- Como é que o comportamento dos participantes dificulta a resolução de conflitos? O quê, exatamente? O que mais se pode fazer para resolver o conflito? (15')

## Anotações

Recursos Digitais  
 Dramatização: [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/411\\_IC15\\_role\\_play\\_pt.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/411_IC15_role_play_pt.pdf)  
 Vídeo: <https://youtu.be/T86Qhv1E8jY>

16



## Identidade e Cidadania Ativa / Trabalho em rede entre cidadãos ativos

Desenvolvido por

AENAO

Duração

90



### 7 - Olhos nos olhos

Os participantes estão de pé num círculo. Cada pessoa estabelece contato visual com outra pessoa, no outro lado do círculo.

As duas pessoas atravessam o círculo e trocam de posições, mantendo o contacto visual. Podem trocar de posições vários pares ao mesmo tempo, e o grupo deverá garantir que todas as pessoas do círculo participam na troca.

Exercícios de Energia

*Dica:* comece por experimentar este exercício em silêncio e depois trocar cumprimentos no meio do círculo.

*Variações:* se o professor pensar que, dado o ambiente da turma, alguns alunos poderão ser deixados de fora (i. e., tentam estabelecer contacto visual, mas ninguém responde e ficam sem hipótese de deixar a posição inicial), o moderador pode dividir a turma em 2 grupos e introduzir um elemento de competitividade – depois da atividade, cada grupo será medido pelo “termómetro de espírito de equipa” (que pode ser impresso numa folha A4, onde o professor desenha depois os graus com um marcador).

Quanto mais alunos deixados de fora na atividade de “contato visual”, mais baixa a temperatura do grupo marcada no termómetro.



### 14 - Dá-me a tua energia

Os alunos estão de pé num círculo.

O professor começa; finge que está a segurar uma bola com as mãos e que a passa ao aluno à sua direita; esse aluno faz o mesmo, até a bola voltar ao professor.

Exercícios de Relax

A bola deverá ser passada com cuidado, como se fosse muito preciosa.

Na segunda volta, o professor passa a bola aos alunos do outro lado do círculo, fazendo um gesto e um ruído.

Os alunos fazem o mesmo, até que toda a gente tenha tocado na bola uma vez, pelo menos.

A bola pode ser passada de qualquer forma (por um pontapé, beijo...), fingindo-se que fica cada vez maior ou mais pequena em função da vontade dos alunos.

Objectivos

- Ganhar familiaridade com o Programa Erasmus e Intercâmbios de Jovens;
- Ser capaz de trabalhar em rede no desenvolvimento de um projeto;
- Compreender o que significa a cidadania ativa no contexto de projetos europeus.

- **Sugestão de leitura**

O professor e os alunos devem ver a apresentação do Prezi indicada na FD (o link é dado abaixo) antes deste exercício.

- **Materiais**

Preparação

Cartolinas/quadros tripés, marcadores, Estudo de caso (entregue a todos os grupos) disponível no ficheiro PDF em [http://othernessproject.eu/atividades/pdf/48\\_IC16\\_caso\\_Study.pdf](http://othernessproject.eu/atividades/pdf/48_IC16_caso_Study.pdf)

- **Dicas**

- a. O professor pode falar sobre as oportunidades dos Intercâmbios de Jovens (13 anos de idade, com um líder adulto), descritos na FD, no início da atividade;
  - b. o professor pode descrever o Estudo de caso quando estiver a distribuí-lo pelos grupos.
-

## Introdução

Os cidadãos são membros de um grupo ou comunidade que partilham os mesmos direitos e responsabilidades (Social Education Victoria). Como cidadão, podes esperar seres tratado da mesma forma que todas as outras pessoas que fazem parte da tua comunidade. Os cidadão ativos agem de forma a melhorar a sua comunidade, de forma a fazer a diferença!

**Ferramenta ENF** Estudo de caso, Trabalho de equipa, Simulação

1. Os alunos são divididos em 5 grupos.

**Grupo A:** grupo informal\* de jovens que ajudam outros jovens, nas comunidades locais gregas, a procurar oportunidades de emprego, ajudar a escrever um CV etc.

**Grupo B:** ONG\*\*, em Itália, que trabalha com jovens desprivilegiados, recorrendo a jogos interativos para os ajudar a ser criativos.

**Grupo C:** ONG, em Portugal, que educa os jovens nas áreas dos problemas ambientais e de saúde.

**Grupo D:** grupo informal de jovens, na Bulgária, que trabalha na área do desporto popular.

**Grupo E:** Agência Nacional (grupo de pessoas que ajuda os grupos A-D a encontrar parceiros e a implantar o projeto).

\*/\*\*Os grupos informais e as ONG (organizações não governamentais) são organizações que podem organizar e participar como parceiros em projetos do programa Erasmus, como os Intercâmbios de Jovens.

2. Cada grupo recebe o Estudo de caso. O professor explica também o Intercâmbio de Jovens descrito no Estudo de Caso. (15')

3. Os grupos têm depois de desenvolver o seguinte Intercâmbio de Jovens.

Título do projecto: *Atividades ao ar livre para estudantes.*

## Metodologia

Duração: 5 dias

Pormenores: caminhadas, desporto popular, caças ao tesouro, visitas de estudo, organização de quermesses de produtos de segunda mão (para angariar dinheiro para visitas de estudo), *ateliers* ao ar livre etc.

Metodologia: educação não formal (dramatização, *brainstorming*, trabalho de equipa, criação artística, atividades ao ar livre, simulação).

Os alunos deverão:

(a) decidir qual é o grupo que pode organizar o projeto seguinte, em função da sua relevância para o tópico,

(b) mostrar como encontraram os parceiros,

(c) mostrar como comunicaram com os parceiros,

(d) mostrar como foram ajudados pela Agência Nacional,

(e) decidir quais são as atividades que serão executadas no âmbito do projeto (ou seja, quais são as atividades ao ar livre pertinentes para eles, enquanto escola),

(f) organizar um evento final, para que a comunidade local possa conhecer o projeto (onde organizar o evento, quem convidar, como convidar as pessoas, ou seja, utilização das redes sociais, folhetos, etc.).

(60')

O professor faz as seguintes perguntas aos alunos no plenário:

- Reflexão
- a. Foi difícil desenvolver um projeto destes? (Em caso afirmativo, quais foram as dificuldades?)
  - b. O que é que acharam de trabalhar todos em conjunto em prol de um objetivo comum?
  - c. Sentiram-se cidadãos ativos quando organizaram um evento destes? Porquê?
- (15')

---

Anotações

---

Recursos  
Digitais

[http://prezi.com/rmtdcfswmuju/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](http://prezi.com/rmtdcfswmuju/?utm_campaign=share&utm_medium=copy)

---

## 17



## Identidade e Cidadania Ativa / Valores europeus

Desenvolvido por

Prosveta

Duração

70

Exercícios de Energia



## 14 - Vou viajar

Toda a gente senta-se num círculo.

Comece por dizer: "Vou viajar e levo comigo um abraço", e dê um abraço à pessoa à sua direita.

Essa pessoa tem de dizer "Vou viajar e levo comigo um abraço e uma palmadinha nas costas", e depois dá, à pessoa à sua direita, um abraço e uma palmadinha nas costas.

Cada pessoa repete o que foi dito e acrescenta uma nova ação à lista.

A atividade dá a volta ao círculo, até todos terem tido a oportunidade de participar.

Exercícios de Relax



## 1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossman, 2016

Objectivos

Os alunos:

- Saiba mais sobre os valores europeus
- Pense nos próprios valores e compare-os com os valores de outras pessoas na Europa
- Torne-se mais empático para as pessoas necessitadas
- Desenvolver suas habilidades de raciocínio.

Preparação

1. Leitura sugerida:

- [Definição dos valores europeus mais básicos](#)

2. Materiais e equipamentos: laptop e beamer, entregas impressas

3. Ferramenta digital: [IAC17.1](#), [IAC17.2](#), [IAC17.3](#), [IAC17.4](#), [IAC17.5](#), [IAC17.6](#), [IAC17.7](#).

Introdução

*Os valores são os elementos fundamentais da cultura; eles definem o significado e o significado para as pessoas dentro de um sistema social (sociedade.) As regras e normas de uma sociedade são derivadas de seus valores.*

*Os valores têm um significado profundo para o respectivo sistema social devido ao fato de que eles influenciam, controlam e regulam significativamente esse sistema social.*

*Os valores são a base de uma sociedade!*

1. Quais são os valores fundamentais em nossa sociedade? Os alunos compartilham ideias

**NFE ferramenta:** Bola de Neve

**5'**

2. Para entrar no tema, os alunos assistem à apresentação sobre os valores fundamentais da União Europeia (a ser baixado através do botão **Digital R.** no topo da tela): respeito pela dignidade humana e direitos humanos, liberdade, democracia e Estado de Direito.

**5'**

3. Que tipo de lugar é a Europa e que tipo de lugar você quer que seja?

### 3. Igualdade de gênero 15'

1. Perguntas para os alunos: Você acha que homens e mulheres são iguais? Pensa que todos na Europa pensam que homens e mulheres são iguais?
2. Adivinha: Que porcentagem de pessoas em seu país de origem concorda com a afirmação "Os pais são tão adequados para cuidar de seus filhos como mães."? E os outros países? Preencha seus palpites na mesa ([IAC17.2](#)).
3. Os alunos comparam suas suposições com os mapas de dados ([IAC17.3](#)) e discutem quaisquer dados surpreendentes dos mapas.
4. Os alunos são divididos em grupos de 4. (1) Cada grupo pisa na pele das pessoas de um dos países nos mapas (Bulgária, Polónia, Grécia, Portugal, Espanha, Roménia, Suécia, Ucrânia) assumindo o valor expresso no mapa. (2) Cada grupo recebe uma cópia da tabela ([IAC17.4](#)) e trabalha em conjunto para chegar a acordo sobre 3 razões que são relevantes para o seu país designado. (3) Cada grupo apresenta suas descobertas para a classe. O professor inicia uma discussão sobre o processo de escolha de 3 razões - se os alunos dependiam de estereótipos ou de seu conhecimento dos países.

### 3. Educação 15'

1. Os alunos recebem cópias do [IAC 17.5](#) entregável e a tarefa de classificar os seguintes aspectos na educação para a importância deles pessoalmente (Trabalho individual)

Metodologia

Obediência	fé religiosa	aprender a economizar dinheiro
trabalho duro	Tolerância	Imaginação
boas maneiras	Independência	Responsabilidade

1. Os alunos comparam sua classificação em relação aos diferentes aspectos da educação com o ranking de outros europeus ([IAC 17.5](#)) e discutem suas razões para o ranking que fizeram, quaisquer padrões que vejam nos mapas, dados surpreendentes, etc.

### 3. Pessoas necessitadas 20'

1. Nas ciências sociais, ao considerar as razões pelas quais as pessoas vivem em necessidade, geralmente são consideradas quatro razões diferentes: (1) porque têm sido infelizes; (2) por causa de sua preguiça e falta de força de vontade; (3) por causa da injustiça em nossa sociedade; (4) porque isso é inevitável, considerando a forma como o mundo moderno está indo. Naturalmente, cada situação específica de pessoas necessitadas, tem sua razão específica, que poderia ser classificada em uma das razões gerais acima mencionadas.
2. Os alunos assistem as fotos das diferentes pessoas ([IAC 17.6](#)) e fazem as tarefas (1) Sobre o que é a imagem? As pessoas precisam? (2) Olhe para as 4 possíveis razões para a situação na imagem e escolher o que corresponde melhor a sua compreensão do que você vê na imagem. (3) Venha com uma razão mais específica que resultou na situação que você vê na imagem.
3. Os alunos são divididos em grupos de 3 a 4 pessoas. Eles preenchem a mesa ([IAC17.7](#)) com as razões específicas que identificaram e combiná-los com quatro razões gerais das bolhas de fala.
4. Os estudantes comparam os seus resultados com uma tabela que apresenta os resultados de um estudo realizado a nível da UE.

Reflexão guiada: **10'**

Reflexão

1. Como se sentiu durante o treinamento? Os alunos vão para um dos espaços marcados com o sentimento que representa a sua emoção global em relação à atividade de formação como um todo: 1. Interessado; 2. Conteúdo; 3. Confuso; 4. Surpreso; 5. Animado; 6. Feliz; 7. Envergonhado; 8. Nervoso. Quando os alunos se dividem nos grupos, eles compartilham no grupo por que escolheram esse sentimento. Depois disso, um representante do grupo relata aos outros grupos o motivo pelo qual os alunos de seu grupo escolheram o sentimento correspondente. Flashcards com os sentimentos.
2. Qual atividade de treinamento você mais gostou? - voto mentimeter.
3. Como você pode fazer uso do que você aprendeu no treinamento?

---

Anotações

Recursos  
Digitais

---

Apresentação IAC17.1 - a ser baixado do **R Digital**. botão em cima da tela.

Entregas e materiais visuais: [IAC17.2](#); [IAC17.3](#), [IAC17.4](#), [IAC17.5](#), [IAC17.6](#), [IAC17.7](#)

---

## 18



## Identidade e Cidadania Ativa / Proger o ambiente

Desenvolvido por

AENAO

Duração

75 min



3 - Amiba

O Jogo da Evolução!

Todos começam por ser uma amiba, com o objetivo de evoluir até um ser humano.

Exercícios de Energia

Todos os alunos andam pela sala como se fossem uma amiba, e quando encontram outra amiba jogam ao pedra/papel/tesoura.

Quem ganhar evolui e passa a minhoca.

Quando duas minhocas se encontram, jogam novamente ao pedra/papel/tesoura, e quem ganhar passa a ser uma vespa; quem perder, volta a ser uma amiba. O jogo continua até alguém chegar a ser humano.

As fases evolutivas são: amiba, minhoca, vespa, galinha, macaco, humano.



7 - Forte como uma árvore

Exercícios de Relax

Os alunos espalham-se todos pela sala.

De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

Objectivos

- Para se familiarizar com a pegada ecológica
- Para aumentar a conscientização sobre maneiras de proteger o meio ambiente.

• **Leitura sugerida**

<https://ww2.kqed.org/quest/2013/07/05/tracking-your-ecological-footprint/>

<https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/>

• **Materiais**

Projetor de vídeo, caneta e cópia do questionário para cada aluno

• **Dicas**

- Antes da atividade, o professor mostra o seguinte vídeo "A pegada ecológica explicada" <https://www.youtube.com/watch?v=fACkb2u1ULY>

Preparação

Para a parte em que os alunos respondem ao questionário, é de preferência usar um espaço ao ar livre ou grande espaço interior.

Introdução	<p>Imagine se as árvores dessem sinais Wi-Fi; nós estaríamos plantando tantas árvores e nós provavelmente salvar o planeta também. Pena que eles só produzem o oxigênio que respiramos. (Uma citação ecológica)</p> <p>"A maior ameaça ao nosso planeta é a crença de que outra pessoa vai salvá-lo."</p> <p>Robert Cisne</p>
Metodologia	<p><b>Ferramenta NFE</b> Questionário</p> <p>(Pearce, 2012), pg 26-28</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O professor primeiro explica aos alunos o que é uma pegada ecológica. Ele também precisa se concentrar no fato de que os alunos não devem se sentir culpados, mas para perceber quais áreas eles podem melhorar. Para cada pergunta, os alunos devem considerar por si mesmos qual resposta dar. Se eles não têm certeza de qual resposta dar, eles devem estimar ou então tomar a resposta média. Os alunos também podem assistir ao vídeo "A pegada ecológica explicada" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fACkb2u1ULY">https://www.youtube.com/watch?v=fACkb2u1ULY</a>, a fim de entender melhor o propósito da pegada ecológica. (20')</li> <li>2. Os alunos recebem uma cópia do questionário (Q-IC18.pdf) e ficam em uma linha. O professor lê uma pergunta de cada vez - os alunos marcam suas respostas no questionário e dar os passos necessários para a frente. (10')</li> <li>3. Quando todas as perguntas são lidas, os alunos podem observar onde estão. Eles se reúnem em um grupo. (5')</li> <li>4. Cada aluno resume seus resultados. O professor explica quais são os números e permite que os alunos comparem seus resultados com a média global.</li> </ol> <p>* Veja pg 26 do manual de Bibliografia (20')</p>
Reflexão	<p>Professor faz perguntas aos alunos no plenário:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foi confuso calcular sua pegada?</li> <li>• Como você se sentiu quando estava dando o número máximo de passos?</li> <li>• Como se sentiu quando descobriu sobre sua pegada ecológica pessoal?</li> <li>• Você acha que há coisas que podem mudar em sua vida diária, a fim de reduzir a sua pegada?</li> </ul> <p>(20')</p>
Anotações	<p>Bibliografia: Pearce, C. S. (2012). <i>Manual para a ação contra as alterações climáticas</i>. Bruxelas: International Falcon Movement-Socialist Educational International. Recuperado de <a href="http://www.ifm-sei.org/files/up/ATACC-publication-web.pdf">http://www.ifm-sei.org/files/up/ATACC-publication-web.pdf</a></p>
Recursos Digitais	<p><a href="http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_ATACC-publication-web.pdf">http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_ATACC-publication-web.pdf</a></p> <p><a href="http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_Environment_Protection-340536276.mp4">http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_Environment_Protection-340536276.mp4</a></p> <p><a href="http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_Q-IC18.pdf">http://me-you-us.eu/atividades/digital/691/691_Q-IC18.pdf</a></p>

19



## Identidade e Cidadania Ativa / Cidadãos informados e ativos

Desenvolvido por

IPSantarém: Ana Da Silva | Ana Torres | Maurício D

Duração

2 x 45 m

Exercícios de Energia



4 - Corrente humana

Toda a gente está de pé num círculo.

Feçam os olhos e movem-se na direção do centro do círculo, de mãos no ar.

Quando tocarem com as mãos noutra pessoa, dão as mãos e não as largam, constituindo assim um nó.

Então, o facilitador pede aos alunos que abram os olhos e que se tentem "desenlear" (fazer um círculo) sem largarem as mãos.

Exercícios de Relax



17 - Massagem circular

O grupo forma um círculo e olha numa direção. Cada participante põe as mãos nos ombros da pessoa à sua frente. Depois, cada pessoa massaja os ombros da pessoa que está à sua frente.

A pessoa que está a ser massajada pode dar a opinião.

Após alguns minutos, o grupo vira-se para o outro lado, para que a pessoa que estava a fazer a massagem seja ela agora massajada.

Objectivos

Adquirir conhecimento sobre economia e mercados solidários;

Compare características de diferentes tipos de hipermercados e mercados locais/municipais com as características dos mercados de solidariedade;

Refletir sobre o consumo, a produção e o valor cambial;

Organizar e realizar um mercado solidário.

## Leitura sugerida:

Da Silva, Ana. "Tente outra forma de economia com os mercados de solidariedade", em Brito, B.; Pinto, J.; Alarcão, N. (Org.) Abertura de Trilhos Tecendo Redes. Reflexões e experiências de desenvolvimento local no contexto do lusophone, pp.167-175. Lisboa: Gerpress / Centro de Estudos Africanos e UAL, 2010. ISBN 978-989-96094-2-6.

Neste artigo, você pode consultar uma síntese sobre a metodologia de organização e realização de um mercado solidário.

Site de recursos da economia social e solidária, [http://www.socioeco.org/index\\_en.html](http://www.socioeco.org/index_en.html)

Neste site, você pode encontrar milhares de publicações, vídeos e outros documentos sobre a economia social e solidária.

**Dicas:** Embora os mercados possam ser organizados por pessoas de todas as áreas científicas e curriculares, são uma excelente oportunidade para o trabalho interdisciplinar de diferentes áreas de ciências sociais e humanas (economia mais justa, mais democrática e ética), ciências naturais (sustentabilidade) e matemática (cálculo da moeda), e também podem articular com a área de Educação Visual na concepção e produção da moeda solidária/complementar. No caso dos mercados escolares, essa opção ainda tem a vantagem de usar o tempo escolar de vários professores, não sobrecarregando apenas o tempo de um professor. Por exemplo, a montagem do mercado pode ser realizada durante o período de uma disciplina e o mercado pode ser realizado durante o tempo acadêmico de outra disciplina.

## Preparação

A qualidade do Mercado solidário e a consistência da aprendizagem serão maiores se for em curso após alguma atividade e/ou classe sobre sustentabilidade ambiental, económica, social, etc., e/ou em que têm a possibilidade de aprender a reciclar resíduos na criação de diversos produtos, como carteiras com embalagens de leite; pulseiras com rolhas, botões ou pedaços de tecidos; omeletes com restos de legumes, etc.

Deve haver um intervalo de pelo menos 15 dias entre a primeira sessão da atividade (Assembleia do Mercado) e a segunda sessão (Mercado) para garantir que os produtores tenham tempo suficiente para produzir os produtos. Durante este tempo, o facilitador deve verificar se os participantes estão fazendo os produtos que concordaram em trazer para o mercado durante a Assembleia do Mercado. Você pode optar pela estratégia de solicitar a entrega dos produtos 3 ou 4 dias antes da data do mercado. Assim, você pode evitar que alguns jovens se esqueçam de trazer os produtos no dia do mercado. Estes mercados também podem ser feitos com a troca de serviços (em vez de apenas produtos), mas levaria o dobro do tempo.

## Materiais:

Para a Assembleia do Mercado: computador, projetor multimídia e internet, papel grande e marcadores grossos.

Para o Mercado solidário: mesas, cadeiras, papel, canetas e outros artigos de papelaria (tesoura, cola, etc.) para identificar as barracas do mercado e produzir a moeda solidária (complementar).

**Ferramenta digital:** Apresentação pré-zi: <https://prezi.com/p/omiokkcxwn4x/economy-and-solidarity-market/>

## Introdução

As escolas precisam de uma nova educação para uma economia que promova melhores relações humanas e uma melhor relação com o planeta. Nesta actividade, propomos uma perspectiva da economia baseada em cadeias solidárias de produção e consumo e mercados colaborativos, em que os cidadãos partilham uma nova identidade que não se baseia no crescimento económico, no aumento da dívida e na destruição dos recursos naturais. Partilham activamente responsabilidades, conhecimentos, produtos, co-participantes na organização de um mercado solidário.

## Metodologia

PRIMEIRA SESSÃO - MONTAGEM DO MERCADO (45 minutos)

O facilitador faz uma introdução à economia e aos mercados solidários (usando a apresentação do Prezi), ressaltando que podemos optar por ter comportamentos de consumo, identificando-nos mais com a sustentabilidade ambiental, económica e social, que é

fundamental para a nossa qualidade de vida em um planeta onde ainda há recursos, mas eles têm que ser melhor preservados e mais justamente distribuídos por todas as pessoas. Um slogan como "Viva mais simplesmente para que outras pessoas possam simplesmente viver" (15 minutos) pode ser usado.

O facilitador explica (5 minutos):

- i. que no modelo de mercado de solidariedade proposto, os participantes devem ser produtores e consumidores e é por isso que eles são chamados de prosumers, ou seja, eles são os únicos que fazem o que eles se propõem a levar para o mercado, não ser capaz de tomar qualquer coisa que não tenha sido produzido por eles ou não é produzido por eles durante o mercado, trabalhando um outro tipo da identidade pessoal mais concernida com a sustentabilidade e a justiça social;
- ii. que é bom que cada prosumer convida um membro de sua família ou um amigo para acompanhá-lo no dia do mercado, de modo que ele / ela pode ser mais livre para deixar a sua tenda e ir para outras barracas para comprar produtos de outras pessoas;
- iii. que, durante o mercado, cada pessoa também deve comprar produtos trazidos por outras pessoas, lembrando que a moeda de câmbio não tem valor fora do mercado e não adianta acumular dinheiro (moeda pensante em oposição à acumulação de dinheiro para enriquecer).

Posteriormente, os prosumers devem planejar a organização do mercado respondendo às seguintes perguntas (15 minutos):

Quando vamos fazer o mercado? É necessário levar em conta o calendário escolar e o agendamento de outras atividades já programadas para evitar a sobreposição de atividades no mesmo local nas mesmas datas. Se houver uma articulação interdisciplinar, verifique a disponibilidade de todos os professores envolvidos.

- Que nomes daremos ao mercado e à solidariedade moeda/dinheiro?

Onde vamos fazer o mercado? Existe um grande espaço aberto onde podemos colocar as barracas, como um ginásio, uma cantina, um pátio ao ar livre, etc?

- Quanta moeda distribuiremos a cada pessoa no início do mercado?

O facilitador faz pequenos grupos de 5 pessoas e sorteia tarefas para executar por cada grupo (o mercado deve ser justo também em termos de distribuição de tarefas) (10 minutos):

- 1 grupo vai organizar e montar as barracas, e também decorar o espaço antes do mercado (de preferência tudo com materiais recicláveis). Este grupo tem de verificar quais os recursos materiais e físicos necessários e disponíveis? É necessário verificar se há mesas para fazer as barracas para cada prosumer, cadeiras para companheiros, artigos de papelaria para identificar as arquibancadas e fazer cartazes do mercado;
- 1 ou 2 grupos serão responsáveis pela limpeza do espaço após o mercado;
- 1 grupo fará a moeda antes do mercado. Deve ser com os resíduos, uma vez que estes mercados também se solidarizam com o ambiente. Lembre-se de que a quantidade de moeda que precisa ser produzida depende do número de participantes, mas também da quantidade de produtos esperados. Este grupo será responsável, no dia do mercado, pela distribuição da mesma quantidade de moeda a todas as pessoas participantes (valor previamente acordado pela Assembleia).
- 1 grupo vai pedir a cada prosumer e registrar os produtos que cada um deles quer trazer para o mercado e aqueles que ele / ela gostaria de encontrar no mercado (tentando ter tanta diversidade quanto possível), usando uma tabela com três colunas (veja abaixo).

Este grupo vai pedir a cada prosumer e registrar os produtos que cada um deles quer trazer para o mercado e aqueles que ele / ela gostaria de encontrar no mercado (tentando ter tanta diversidade quanto possível). Por exemplo, se uma pessoa chamada Mary propõe fazer chaveiros ou origami (porque ela é competente para produzir ambos), e há outras pessoas que também são capazes de produzir chaveiros, mas ninguém mais sabe como fazer origami, é uma boa ideia pedir maria para fazer origami, pois isso vai contribuir para uma maior diversidade de produtos, tornando o mercado mais interessante e mais útil para todos. É normal que algumas pessoas podem não ter ideia de quais produtos eles querem propor ao mercado, e é importante para o facilitador para descobrir o que as pessoas gostam de fazer e coisas que lhes interessam (suas

competências, interesses e o que eles gostam de fazer), de modo a encontrar algo que a pessoa se sente confortável fazendo. No caso dos jovens com muitas dificuldades, é sempre possível aprender a fazer algo novo que eles querem reproduzir mais tarde para levar ao mercado. Por exemplo, se uma pessoa chamada Peter não sabe como fazer origami, mas está interessado nele, o professor de educação visual pode ser convidado a ensiná-lo a fazer origami, para que ele possa produzir vários tipos de origami para o mercado.

Nome de Prosumer	O que você vai trazer para o mercado	O que você gostaria de encontrar no mercado

## SEGUNDA SESSÃO - MERCADO SOLIDÁRIO (45 MINUTOS)

O facilitador supervisiona:

1. A colocação nas barracas, por cada prosumer, dos produtos a serem trocados e distribuição da mesma quantidade de moeda para todas as pessoas participantes (o grupo responsável pela moeda deve lidar com cada participante, como ele / ela entra, a quantidade de moeda previamente acordada na Assembleia (3 minutos);
2. A dinâmica marcando o valor (preço) de um produto básico, a partir do qual cada participante atribui o valor (preço) para o qual venderá seu produto (2 minutos).

O facilitador marca a abertura do mercado dizendo "O Mercado está aberto", seguindo a dinâmica de aquisição (compra) e provisão (venda) (aproximadamente 30 minutos, dependendo da quantidade e diversidade de produtos, bem como o número de participantes)

É possível filmar o mercado para disseminar na escola e na comunidade local e escrever notícias (por exemplo, em articulação com disciplinas linguísticas) sobre a experiência de mercado para o jornal escolar ou a mídia local.

**Reflexão:** (10 minutos)

O facilitador conversa com os alunos com o objetivo de avaliar a aprendizagem, bem como a qualidade do mercado e a organização do mercado.

O que correu bem.

O que correu bem e foi graças à minha contribuição pessoal.

O que foi menos bem e estratégias para que ele funcione melhor no futuro.

O que aprendi sobre economia e mercados solidários, sobre dinheiro e identidades de consumo.

Vou refletir sobre a minha identidade como consumidor e a possibilidade de ser mais prosumer do que o consumidor? (ou seja, vou pensar melhor antes de comprar alguns produtos que eu posso fazer sozinho?)

## Reflexão

O facilitador pode optar por avaliar a satisfação dos prosumers em relação a parâmetros como diversidade de produtos, eficiência da organização, relações interpessoais durante a organização e implementação do mercado, mercado sustentabilidade, aprendizagem, etc.

O facilitador pode realizar essa avaliação dinamicamente da seguinte forma:

- Escreva cada parâmetro/dimensão de avaliação em uma folha de papel A4 com marcadores grossos;

- Peça ao grupo para ficar em círculo;

- O facilitador se coloca no centro do círculo e mostra a primeira folha com a primeira dimensão de avaliação e pede aos participantes que se aproximem do centro se estiverem muito satisfeitos com essa primeira dimensão e se afastarem (de volta) se não estiverem satisfeitos e tiverem aspectos a criticar;

- O facilitador pode pedir aos participantes que expliquem as razões pelas quais eles estão posicionados mais perto (mais satisfação) ou mais longe do centro (menos satisfação).

- O facilitador faz um breve comentário no final.

**Outros recursos digitais:**

Filmes de mercados de solidariedade com diferentes idades e em diferentes contextos:

## Anotações

<https://www.youtube.com/watch?v=LfCzLFo7C6s&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw&index=50>

<https://www.youtube.com/watch?v=n9Aa-cneo58>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSM2EKojbuw&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw&index=51>

[https://www.youtube.com/watch?v=vqgHdk\\_Mi8c&index=52&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw](https://www.youtube.com/watch?v=vqgHdk_Mi8c&index=52&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw)

## Recursos Digitais

Filmes de mercados de solidariedade com diferentes idades e em diferentes contextos:

<https://www.youtube.com/watch?v=LfCzLFo7C6s&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw&index=50>

<https://www.youtube.com/watch?v=n9Aa-cneo58>

<https://www.youtube.com/watch?v=mSM2EKojbuw&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw&index=51>

[https://www.youtube.com/watch?v=vqgHdk\\_Mi8c&index=52&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw](https://www.youtube.com/watch?v=vqgHdk_Mi8c&index=52&list=UUUsdoDVQ2L8iRzF4o29BBKsw)

20



## Identidade e Cidadania Ativa / Envolvimento da comunidade

Desenvolvido por University of social sciences

Duração 70 min.



### 10 - Jogo da corda

Peça a todos os participantes que se ponham no centro de um espaço desimpedido, sem secretárias, cadeiras etc. Divida a sala de modo a que possam circular com facilidade pela sala, passando de uma metade a outra; pode colocar, por exemplo, uma corda comprida no chão.

O professor fica numa das extremidades da corda e diz, em voz alta, uma característica, uma cor ou uma letra, por exemplo, "Toda a gente que tem olhos azuis!"; "Toda a gente que tem 3 irmãos", "Toda a gente com nome começado por B" etc., e aponta para o lado da sala para onde devem ir os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B.

Exercícios de Energia

Todos os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B passam para o lado indicado; os outros, vão para o outro lado da sala.

As perguntas devem ser construídas de modo a que a turma não fique dividida em grupos com um número relativamente igual de alunos, isto é, um dos grupos deve ser constituído (na maioria dos casos) por um, dois ou poucos alunos.

*Balanço:* é pedido aos participantes que partilhem o que sentiram quando faziam parte de um grupo grande; quando estavam sozinhos (ou quando eram parte de um grupo muito pequeno); o que sentiram em relação a si próprios (enquanto membros de um grupo grande/pequeno) e o que sentiram em relação ao grupo de que não faziam parte.



### 14 - Dá-me a tua energia

Os alunos estão de pé num círculo. O professor começa; finge que está a segurar uma bola com as mãos e que a passa ao aluno à sua direita; esse aluno faz o mesmo, até a bola voltar ao professor.

Exercícios de Relax

A bola deverá ser passada com cuidado, como se fosse muito preciosa.

Na segunda volta, o professor passa a bola aos alunos do outro lado do círculo, fazendo um gesto e um ruído.

Os alunos fazem o mesmo, até que toda a gente tenha tocado na bola uma vez, pelo menos.

A bola pode ser passada de qualquer forma (por um pontapé, beijo...), fingindo-se que fica cada vez maior ou mais pequena em função da vontade dos alunos.

Objectivos

- Mostrar a importância da colaboração para alcançar os objetivos comuns.
- Compreender o senso de atividades comuns para o bem social e pessoal.
- Mostrar a importância de trabalhar para a comunidade de forma voluntária.

## Preparação:

### Preparação

A lição deve ser feita em uma atmosfera boa e agradável, o professor deve evitar a avaliação das idéias, mas nos casos de maus, mostrar suas más conseqüências em seu lugar.

## Materiais:

Papéis, computador, projetor para as apresentações.

### Introdução

Todos nós temos alguns objetivos em nossa vida. Mas como estamos vivendo juntos, alguns objetivos são comuns e exigem atividades comuns. Portanto, esta lição é sobre a importância da colaboração, pois todos nós temos objetivos comuns.

### Metodologia

**Ferramentas NFE:** Simulação, role-playing game, estudo de caso, trabalho em equipe.

1. Peça aos alunos que escrevam sobre a sala de aula ideal.

Quando o descreverem, escrevam as proposições no quadro-negro. Em seguida, perguntar o que é necessário para organizá-lo? O que é necessário? Quem pode fazê-lo?

*Reflexão:* Esta atividade deve mostrar, que se estamos sonhando com o lugar para ser como um grupo (classe), que exige esforços comuns.

**10'**

2. Pergunte aos alunos o que mais pode ser feito em seu entorno:

- Que problemas existem?
- O que pode ser feito com esses problemas?
- Como eles podem ajudar a resolver esses problemas?

**10'**

3. Veja a apresentação [AC20\\_1](#): A importância do envolvimento da comunidade durante uma crise.

4. Discutir:

- Por que é importante envolver a comunidade quando algo extraordinário ocorreu?
- O que deve ser feito para informar o máximo de pessoas possível?
- O que deve ser feito para coordenar os esforços das pessoas?

5. Expresse que o engajamento da comunidade não considera apenas o momento da crise e mostra a apresentação [AC20\\_2](#)

5.1. Discutir:

- Quais são as diferenças de objetivos de engajamento da comunidade durante a crise e na vida cotidiana?
- Quão importante é envolver a comunidade na vida cotidiana?

**10'**

5.2. Explicações para as possíveis respostas dos alunos - o professor não deve sugerir respostas aos alunos.

O objetivo dessas questões é distinguir diferenças entre situações, mas também encontrar o que é comum:

1. A comunidade funciona melhor do que os indivíduos.
2. Somos criaturas sociais, então precisamos que outros ajam.
3. Não somos auto-sustentáveis, precisamos de outros.
4. Um assim em... Depende da criatividade dos alunos. Fazer aqui respostas sugere aos professores que há respostas corretas aqui, enquanto isso não é exatamente o que se trata.

O mesmo com as diferenças, no entanto:

A maior diferença é que, durante a crise, o principal objetivo do engajamento comum é coordenar os esforços, de modo que devemos colocar uma atenção especial sobre o processo de comunicação e divulgação de notícias. Enquanto na vida cotidiana o principal objetivo é reunir idéias e tentar encontrar uma resolução comum para os problemas que nós, como um grupo tem.

6. Divida a classe em grupos 4-5. Cada grupo precisa planejar e apresentar sua campanha social como representantes do município, considerando a situação que lhes foi atribuída (6,1 a 6,5). Cada grupo tem como objetivo envolver a comunidade na mais alta extensão, considerando os 5 princípios apresentados no AC20\_2.

6.1. Há um campeonato mundial em *Snail Racing* em sua cidade. Peça aos cidadãos que participem de todos os turistas que vão visitar a sua cidade por ocasião deste evento.

6.2. Há uma invasão de vespas na cidade. Peça aos cidadãos que ajudem a combater a invasão.

6.3. Há previsões sobre uma inundação que pode acontecer em poucos dias. Peça aos cidadãos que ajudem na preparação comum para evitar que a cidade inunde.

6.4. Há um projeto de competição entre as cidades sobre reciclagem. Peça aos cidadãos que participem nesta competição, uma vez que o prêmio vale a pena o esforço para todos os seres humanos da cidade.

6.5. Há um problema de escassez de água em sua cidade. Peça aos cidadãos que poupem a água para o bem comum.

**10'**

Após as apresentações dos 5 grupos, os alunos discutem as seguintes questões:

- O que era bom em cada uma das campanhas sociais?
- O que poderia ser melhorado?
- Que argumentos podem ser controversos?

**10'**

---

Recapitular a lição de responder às perguntas:

Reflexão

1. Por que é importante se envolver na comunidade?
2. O que deve ser levado em consideração no estabelecimento de objetivos comuns?
3. Como incentivar as pessoas a trabalhar em conjunto?

**20'**

---

Anotações

Apresentações:

Recursos  
Digitais

- [AC20\\_1](#)
- [AC20\\_2](#)

## 21



## Identidade e Cidadania Ativa / Tu tens o poder!

Desenvolvido por

ALTIUS Foundation

Duração

80

Exercícios de Energia



### 10 - Jogo da corda

Peça a todos os participantes que se ponham no centro de um espaço desimpedido, sem secretárias, cadeiras etc. Divida a sala de modo a que possam circular com facilidade pela sala, passando de uma metade a outra; pode colocar, por exemplo, uma corda comprida no chão.

O professor fica numa das extremidades da corda e diz, em voz alta, uma característica, uma cor ou uma letra, por exemplo, "Toda a gente que tem olhos azuis!"; "Toda a gente que tem 3 irmãos", "Toda a gente com nome começado por B" etc., e aponta para o lado da sala para onde devem ir os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B.

Todos os participantes vestidos de cor-de-laranja/com 3 irmãos/nomes com B passam para o lado indicado; os outros, vão para o outro lado da sala.

As perguntas devem ser construídas de modo a que a turma não fique dividida em grupos com um número relativamente igual de alunos, isto é, um dos grupos deve ser constituído (na maioria dos casos) por um, dois ou poucos alunos.

**Balanço:** é pedido aos participantes que partilhem o que sentiram quando faziam parte de um grupo grande; quando estavam sozinhos (ou quando eram parte de um grupo muito pequeno); o que sentiram em relação a si próprios (enquanto membros de um grupo grande/pequeno) e o que sentiram em relação ao grupo de que não faziam parte.

Exercícios de Relax



### 7 - Forte como uma árvore

Os alunos espalham-se todos pela sala. De pés bem assentes no chão, fingem que são árvores, oscilando para trás e para a frente com a brisa.

Os movimentos tornam-se mais fortes, à medida que a tempestade se aproxima.

Os alunos tentam fazer os movimentos mais vigorosos que conseguirem, mas não se devem esquecer de que têm de ter os pés no chão.

O vento abranda lentamente e as árvores podem descansar.

**Principal objetivo:** envolver os alunos no processo de tomada de decisão; motivar e desenvolver suas habilidades para a cidadania ativa.

#### Objetivos:

Objectivos

- To entender o que significa ser responsável por suas ações, tomando decisões por si mesmo em determinadas situações.
- To aprender a defender suas necessidades, interesses e objetivos, apesar da pressão dos outros.
- Para obter orientações práticas sobre como evitar ser forçado a fazer coisas que você desaprova.
- Para praticar os 4 passos para auto-decisão.

**Materiais necessários:**

Laptop e projetor para a apresentação AC21.1

Cópias impressas do Folheto 1 para cada aluno para [atividade AC21\\_2](#).

Lápis azuis e verdes para cada aluno para atividade AC21\_2.

Cópias impressas de Apostila 2 para [atividade AC21\\_3](#).

Preparação

**Recursos digitais:**

[AC21.1 \(AC21.1\)](#) [AC21.2](#); [AC21.3](#).

**Links úteis:**

Convenção sobre os Direitos da Criança - versão adaptada para crianças

<https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/global/reports/uncrc-child-friendly-version1.pdf>

Introdução

---

Os cidadãos têm um papel a desempenhar na construção de uma sociedade democrática e o desenvolvimento de competências e atitudes em relação à cidadania activa é crucial. Não só os cidadãos activos estão conscientes dos seus direitos e obrigações, como também mostram solidariedade com os outros e estão prontos para dar algo ao público. O desenvolvimento das competências de tomada de decisão é parte integrante da educação, com vista à divulgação de valores fundamentais e competências interculturais para a cidadania activa. Cada processo de tomada de decisão faz a escolha final que pode ou não provocar ação. A tomada de decisões é o processo de identificação e seleção de alternativas com base nos valores, preferências e crenças do tomador de decisão.

---

**Atividade 1.** Tome melhores decisões! Pense de forma independente.

15' 15'

Com essa atividade, os alunos são apresentados ao tema de como (os 4 passos) para pensar de forma independente e tomar melhores decisões desconsiderando as opiniões dos outros. (Ferramenta NFE - discussão baseada no formulário de apresentação interativa do DT: [AC21.1](#)).

Perguntas a serem discutidas durante ou após a apresentação:

- Você experimentou pessoalmente situações em que os outros têm forçado você a fazer coisas que estão erradas para sua idade ou inaceitáveis para você e para a sociedade.
- O que significa que se tem o direito de escolher o que fazer em uma determinada situação?
- Temos o direito de decidir por nós mesmos como proceder?

**Atividade 2.** Quem sou eu? (Ferramenta NFE: RMP; DT: [AC21.2](#)[http://me-you-us.eu/atividades/pdf/715\\_AC21.2\\_AC21.3.pdf](http://me-you-us.eu/atividades/pdf/715_AC21.2_AC21.3.pdf).) 15' 15'

A atividade está relacionada à apresentação [ac21.1](#) "Tomar decisões por si mesmo": o trabalho na etapa 3 "BE PREPARED". A atividade 2 ajuda os alunos a refletir sobre suas necessidades e valores para que possam entender quais são seus interesses e o que é importante para eles.

O professor distribui *apostila 1* de [AC21.2](#) para todos os alunos.

Cada aluno é solicitado a realizar de forma independente as seguintes tarefas:

- Cor em verde as coisas que se encaixam em suas necessidades, interesses e valores. 3'
- Cor em azul as coisas que não correspondem às suas necessidades, interesses e valores. 5'

Metodologia

Trabalho em grupo: 5'

- A classe é dividida em 4 grupos
- Cada grupo tem que discutir e chegar a acordo sobre cinco itens mais importantes da tabela (escolhendo entre os membros do grupo que os membros do grupo têm colorido em verde), por exemplo, 1. SAÚDE, 2. CARREIRA, 3. ....
- Os grupos apresentam suas listas para a classe fornecendo alguma argumentação para a escolha que fizeram, por exemplo, a saúde é mais importante, porque se não houver saúde, não se conseguirá nada.

**Atividade 3.** Uma pista de skater no Central City Park. (Ferramenta NFE: estudo de caso, trabalho em pequenos grupos, role play/simulation; DT: [AC21.3](#)).

Atividade 3 destina-se a praticar a habilidade para afirmar-se a partir do algoritmo na apresentação "Faça suas próprias decisões" (Passo 2, "PENSE SOBRE AS CONSEQÜÊNCIAS", e Passo 4, "ACT FIRMEMENTE"). Tem como objetivo tornar os alunos conscientes de que as mudanças no desenvolvimento social e nos problemas globais exigem habilidades e comportamentos ativos de cidadania. Isso exige que todos estejam cientes de suas responsabilidades, cumpram suas responsabilidades, busquem seus direitos, assumam uma posição informada e fundamentada e se envolvam na resolução de problemas prementes.

Organização da atividade:

- Os participantes estão divididos em três pequenos grupos que participarão de uma simulação na qual as autoridades locais querem proibir patinadores do Central City Park, enquanto os skatistas estão descontentes com a decisão e planejam ações para neutralizar.
- Cada grupo discute o caso de acordo com as perguntas sugeridas no [AC21.3](#) - Estágio I.
- Cada grupo reproduz o esboço apresentando sua participação na campanha para proteger seus direitos. (8' por grupo, total 25') ([AC21.3](#) - Estágio II).

## Diretrizes para reflexão

- Reflexão
- É aprovado para que você seja aceitado e para satisfazer outro sem expressar abertamente sua opinião e posição dados um problema?
  - Como você enfrenta o desafio de ser você mesmo?
  - Por que é bom para todos tomar decisões sobre suas ações e atitudes?

---

## Anotações

---

## Recursos Digitais

[AC21.1](#) - apresentação; [AC21.2](#) [AC21.3](#) - Instruções e apostilas

<https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/global/reports/uncrc-child-friendly-version1.pdf>

---

22



## Identidade e Cidadania Ativa / Tomar decisões informadas

Desenvolvido por ISJ Dolj

Duração 80'

Exercícios de Energia



6 - Andar sem parar

O professor diz aos alunos para andarem de maneiras diferentes por toda a sala, i.e., como se estivessem muito felizes, como se fossem um elefante, como se tivessem 80 anos, como se estivesse a chover a cântaros, como um bebê etc.

Exercícios de Relax



1 - Fantasia orientada

Pede-se aos alunos para fecharem os olhos (se for confortável) e, com a orientação do facilitador, imaginarem lentamente uma cena de um acontecimento passado ou futuro.

São usados cada vez mais pormenores para descrever o evento, com todos os sentidos e pensamentos.

Uma sugestão de curto guião poderia ser: Comecem por respirar lenta e profundamente... Imaginem que estão num local onde se sentem relaxados e à vontade... Criem todos os pormenores na vossa mente – o que estão a ver... Como são os sons, o cheiros e as cores desse lugar especial... Há pessoas...?

Rossmann, 2016

Objectivos

- Consciência das causas e consequências do abandono escolar pelos alunos.
- Reconhecendo crianças e adolescentes em risco pelos alunos.
- Descobrir maneiras de evitar o abandono escolar pelos alunos.

Preparação

**Materiais necessários:** Computador/ alptop, projetor

Introdução

O professor é aconselhado a encontrar informações (a nível nacional) sobre: a taxa de abandono, as consequências do abandono do futuro e a integração social dos que abandonam a escola precoce e a sociedade como um todo (por exemplo, perda de mão-de-obra, especialmente mão-de-obra qualificada, aumento dos custos com a assistência social, colocando em perigo as gerações futuras perpetuando modelos disfuncionais), mas também sobre as causas do abandono escolar (por exemplo, dificuldades materiais, desorganização familiar por meio do divórcio, alcoolismo, violência, abandono, criança e adolescente pertencentes a grupos de trabalho entrada ilegal, entrada antecipada no mercado de trabalho, afogar-se por ganhos rápidos imediatos, migração, etc.). Os estágios antes do abandono escolar são absentismo e repetição. Professores e alunos podem ter uma atitude crítica ou indiferente. Tais atitudes podem levar à prevenção do ambiente escolar até que ele seja deixado por um em dificuldade.

Os alunos podem se envolver na prevenção e combate ao abandono escolar, melhorando o clima social no nível da classe e da escola, por exemplo: aumentar a aceitação dos colegas em situações de risco, criar um ambiente familiar amigável, atraindo estudantes que estão ausentes em diferentes atividades, atraindo organizações não governamentais para ajudar os alunos com oportunidades reduzidas etc.

**NFE Ferramentas:** brainstorming, estudo de caso, drama guiado.

1. O professor reproduz o [vídeo](#) e, em seguida, explica o termo "abandono escolar" para os alunos e especifica as causas que podem levar ao absenteísmo e abandono escolar. O professor pede aos alunos que dêem exemplos de situações de abandono escolar que conhecem (da mídia ou dos casos que conhecem pessoalmente). 10'
2. O professor pede aos alunos que discutam diferentes casos de abandono escolar (a partir do passo 1). Eles são analisados em uma discussão em grupo: as necessidades dos protagonistas, suas emoções em diferentes situações, as consequências negativas das escolhas que fizeram e as soluções para o problema analisado. 10'
3. Os alunos são divididos em 4 grupos. Cada grupo recebe como uma tarefa para fazer e executar um jogo curto que compreende 3 cenas. Em cada cena, o personagem principal é um estudante que está à beira de abandonar a escola.

Metodologia

- A primeira cena se referirá à situação atual do aluno: suas necessidades, emoções e ações.
- A segunda cena, é sobre a vida futura do respectivo aluno que abandonou a escola. O que vai acontecer com eles? Como eles se integrarão na sociedade?
- Na terceira cena, os protagonistas são alunos que estão atualmente envolvidos para encontrar uma solução para evitar que o aluno de sair da escola e as consequências imaginadas na segunda cena.
  - O Grupo 1 tem como personagem principal um aluno pobre;
  - Grupo 2 - um estudante de família aa violenta ou alcoólica;
  - Group3 - um estudante que faz parte de uma gangue de bairro que ele / ela é muito atraído para;
  - Grupo 4 - um estudante que trabalha e é atraído para ganhos rápidos imediatos.

Os alunos têm a liberdade de criar os detalhes das situações. O professor incentiva os alunos a executar o melhor possível para estimular a sua empatia e aumentar a sua sensibilidade para a causa.

---

Depois que os alunos tocaram as cenas, o professor fez-lhes as seguintes perguntas:

Reflexão

- Que emoções você experimentou durante a peça?
- Quais são seus sentimentos sobre o personagem principal?
- Você acha que a atitude intolerante de professores e colegas pode fazer com que um aluno angustiado se afaste da escola?
- Você conhece situações de alunos que abandonam a escola?
- O que você vai mudar em sua atitude em relação àqueles que pulam as aulas ou não vêm para a escola por qualquer motivo?

---

Anotações

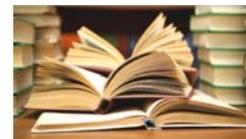
Recursos  
Digitais

[AC22 - vídeo.youtu.be/01lkjfRxx64](https://www.youtube.com/watch?v=01lkjfRxx64)

## Bibliografia

AENAO The Violet Project . (n.d.). Obtido em <http://aenao.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/10/VPackage1.pdf>

Conselho da Europa. (2012). Conselho da Europa. Obtido em *Compass: Manual para a Educação para os Direitos Humanos com jovens*: <http://www.coe.int/web/compass/home>



*Cross Cultural Communication: Many Faces of Diversity*. (n.d.). Obtido em <https://www.youtube.com/watch?v=MisplEvcl9c>

Dolci Amico; Amico Fausto. (n.d.). Obtido em <http://danilodolci.org/media/English.pdf> Justiça e Consumidores da União Europeia. (n.d.). Obtido em "5 consumer rights you should know" ("5 direitos do consumidor que devemos conhecer"): <https://www.youtube.com/watch?v=SaRKSdeHsjw>

Comissão Europeia. (n.d.). Comissão Europeia. Obtido em *5 Key Consumers' Rights* ("5 direitos fundamentais do consumidor"): [http://ec.europa.eu/justice/newsroom/consumermarketing/events/140317\\_en.htm](http://ec.europa.eu/justice/newsroom/consumermarketing/events/140317_en.htm)

European Corporate Governance Institute. (n.d.). Debate estilo Oxford. Obtido em [http://www.ecgi.org/conferences/fese\\_efmc2005/ou\\_rules.htm](http://www.ecgi.org/conferences/fese_efmc2005/ou_rules.htm)

FS2C From School to Community. (n.d.). *Children and Students as Agents of Social Change*. Obtido em <http://cesie.org/media/handbookfs2cen.pdf>

Heraldo V. Richards; Ayanna F. Brown; Timothy B. Forde. (2007, Jan/Fev). *Addressing Diversity in Schools: Culturally Responsive Pedagogy. Teaching Exceptional Children*, p. 64.

*Identity and Diversity Toolbox*. (n.d.). Salto Youth. Obtido em <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/identityanddiversitytoolbox.1365>

Jogo intercultural (Rafa Rafa). (n.d.). Salto Youth. Obtido em <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/interculturalgamerafarafa.1502/>

Puzzle sobre os Direitos Humanos. (n.d.). Salto Youth. Obtido em <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/jigsawofhumanrights.281/>

Jordan Shakeshaft. (n.d.). greatist. Obtido em <http://greatist.com/happiness/breathingexercisestorelax>

Kelly Roper. (n.d.). Obtido em [http://stress.lovetoknow.com/Top\\_Ten\\_Relaxation\\_Techniques\\_Children](http://stress.lovetoknow.com/Top_Ten_Relaxation_Techniques_Children)

Millenium Training and Development Institute. (n.d.). SALTO Youth. Obtido em [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_downloadfile1327/SimGame3\\_HOWGH.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_downloadfile1327/SimGame3_HOWGH.pdf)

Mind Maple. (n.d.). Obtido em <http://www.mindmaple.com/downloads/Windows/>

Nancy Flowers. (2009). Council of Europe, Compasito. Obtido em <http://www.eycb.coe.int/compasito/>

Nansy Spetsioti. (n.d.). YouTube. Obtido em <https://www.youtube.com/watch?v=dfccrWUIROU>

<b>Índice</b>	<b>Page</b>
Agradecimentos	3
Prefácio	4
Introdução	5
Instruções para os professores	7
Iniciar e terminar uma actividade	8
Educação não formal	9
Utilização de ferramentas digitais	13
Avaliação	14
Métodos de avaliação e estratégias	15
Feedback do questionário	16
Exercícios de Energia	18
Exercícios de Relax	25
1 - Direitos Humanos / Os meus direitos humanos são 30!	34
2 - Direitos Humanos / O meu direito à igualdade	36
3 - Direitos Humanos / O meu direito à privacidade	38
4 - Direitos Humanos / O meu direito à igualdade	40
5 - Direitos Humanos / O meu direito à igualdade de género	42
6 - Direitos Humanos / O meu direito à igualdade e nacionalidade	44
7 - Direitos Humanos / O meu direito à consciência e religião	46
8 - Direitos Humanos / O meu direito à opinião e expressão	48
9 - Direitos Humanos / O meu direito à liberdade	50
10 - Direitos Humanos / O meu direito à justiça e lei	52
11 - Direitos Humanos / O meu direito à família	54
12 - Direitos Humanos / O meu direito à assistência social e à saúde	56
13 - Direitos Humanos / O meu direito à educação	59
14 - Direitos Humanos / O meu direito ao trabalho	61
15 - Direitos Humanos / O meu direito à democracia	63
16 - Direitos Humanos / O meu direito de me deslocar dentro e fora das fronteiras de cada país	66
17 - Direitos Humanos / O direito de procurar um sítio seguro para viver	69
18 - Direitos Humanos / O meu direito a dizer não ao discurso do ódio	70
19 - Direitos Humanos / O direito a reuniões públicas	71
20 - Direitos Humanos / O meu direito a brincar	72
21 - Direitos Humanos / Copyright	73
22 - Direitos Humanos / Deveres e limitações	74
1 - Diversidade / O que é a diversidade? (Todos diferentes todos iguais)	76
2 - Diversidade / Preconceitos e estereótipos	80
3 - Diversidade / Identidade e diversidade (EU-Outros)	83
4 - Diversidade / Inclusão/Exclusão Social	85
5 - Diversidade / Como combater o racismo	87

6 - Diversidade / Incapacidade	89
7 - Diversidade / Diversidade na escola: Bullying	91
8 - Diversidade / Homem e Mulher	93
9 - Diversidade / Orientação sexual	95
10 - Diversidade / Intolerância e discriminação	97
11 - Diversidade / Jovem - Idoso	100

12 - Diversidade / Religião	102
13 - Diversidade / Condição social	105
14 - Diversidade / Diversidade cultural e étnica	107
15 - Diversidade / Língua do País	109
16 - Diversidade / O Corpo	113
17 - Diversidade / Inclusão social e desenvolvimento sustentável	115
18 - Diversidade / Mudanças climáticas e pobreza	116
19 - Diversidade / Inclusão social e empreendedorismo	117
20 - Diversidade / Diversidade e Identidade	118
21 - Diversidade / Carreiras para todos	119
22 - Diversidade / Combater o discurso do ódio	120
1 - Identidade e Cidadania Ativa / As minhas identidades – eu enquanto pessoa e cidadão	122
2 - Identidade e Cidadania Ativa / A escola enquanto espaço para uma cidadania ativa	124
3 - Identidade e Cidadania Ativa / Eu enquanto cidadão da comunidade local	126
4 - Identidade e Cidadania Ativa / O cidadão ativo conhece as instituições públicas que são importantes para atividades de cidadania	128
5 - Identidade e Cidadania Ativa / Cidadania ativa e o estado de direito	130
6 - Identidade e Cidadania Ativa / Cidadãos ativos dos Estados Europeus	133
7 - Identidade e Cidadania Ativa / Organização de campanhas para a participação democrática	134
8 - Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de proteção ambiental	136
9 - Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de apoio às pessoas necessitadas	138
10 - Identidade e Cidadania Ativa / Como construir uma escola de sonho	141
11 - Identidade e Cidadania Ativa / Organizar campanhas de combate à violência	143
12 - Identidade e Cidadania Ativa / Consumidores ativos	145
13 - Identidade e Cidadania Ativa / Os cidadãos e os media	147
14 - Identidade e Cidadania Ativa / Comunicação ativa para a cidadania democrática	149
15 - Identidade e Cidadania Ativa / Resolução efetiva de conflitos	151
16 - Identidade e Cidadania Ativa / Trabalho em rede entre cidadãos ativos	153
17 - Identidade e Cidadania Ativa / Valores europeus	155
18 - Identidade e Cidadania Ativa / Proger o ambiente	156
19 - Identidade e Cidadania Ativa / Cidadãos informados e ativos	157
20 - Identidade e Cidadania Ativa / Envolvimento da comunidade	158
21 - Identidade e Cidadania Ativa / Tu tens o poder!	159
22 - Identidade e Cidadania Ativa / Tomar decisões informadas	160
Bibliography	161